

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ



Пособие для волонтеров программ
по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников

 *Здоровая
Россия*

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников

Москва
2005



Разработка основных материалов:

Б. Ю. Шапиро, кандидат психологических наук, проректор Московской высшей школы социальных и экономических наук

Е. Б. Царапкина, педагог-психолог, организатор обучающих программ для подростков

Адаптация текста:

О. И. Волкова, менеджер по коммуникативным стратегиям в здравоохранении проекта «Здоровая Россия 2020»

Ю. Е. Бернова, кандидат филологических наук, менеджер по молодежным и образовательным программам проекта «Здоровая Россия 2020»

М. Е. Крижановская, журналист

Линор Горалик, методолог

Рецензенты:

Н. Ю. Синягина, директор ГНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально-педагогической поддержки детей и молодежи» Министерства образования и науки РФ

Л. А. Дементьева, заместитель начальника отдела организации надзора за ВИЧ/СПИД Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

А. В. Соколов, консультант Оренбургской региональной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

Т. В. Евлампиева, координатор молодежных программ Иркутского областного отделения Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»

О. Е. Пазына, председатель правления Саратовской региональной общественной организации «Центр международного взаимопонимания»

С. В. Корнилова, ведущий специалист комитета Ивановской области по делам молодежи

Редакторы: Нилл Х. Макки, Э. О. Шиманская

Данное пособие разработано в рамках Проекта «Здоровая Россия 2020», реализуемого под руководством Центра коммуникативных программ Университета им. Джонса Хопкинса (JHU/ССР) при поддержке Агентства США по международному развитию (USAID).

Пособие предназначено для молодых людей 14-19 лет, занимающихся волонтерской работой по технологии «равный – равному» в области профилактики распространения ВИЧ/СПИДа среди сверстников. В пособии представлены общие сведения о ВИЧ/СПИДе, а также предложены обучающие методики и варианты практических занятий.

Публикуется при содействии Отдела здравоохранения Агентства США по международному развитию, по условиям гранта № 118-A-00-02-00156. В настоящем издании отражены мнения авторов, которые не обязательно совпадают с точкой зрения Агентства США по международному развитию.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ	7
Глава 1. Волонтерское движение	7
1.1. Кто такие волонтеры?	7
1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?	8
1.3. С кем работают волонтеры?	8
1.4. Как работают волонтеры?	9
1.5. Как стать волонтером?	11
Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа	14
2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?	14
2.2. Как передается ВИЧ?	16
2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?	19
2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?	19
2.5. Как правильно использовать презерватив?	21
2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться?	24
2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?	25
2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?	26
2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?	29
Глава 3. Переходный возраст	30
РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА	32
Глава 1. Как подготовить занятие?	32
Глава 2. Как проводить занятие с группой?	34
Глава 3. Какие проблемы могут возникнуть при работе с группой и как их решать?	39
Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?	41
Глава 5. Как работать с информацией?	44
РАЗДЕЛ III. БАГАЖ ВОЛОНТЕРА	47
Конструктор 1. Способы работы с группой	47
Конструктор 2. Проблема эпидемии ВИЧ/СПИДа: Почему это важно? Как развивается эпидемия	51
Конструктор 3. Медико-биологические аспекты ВИЧ и развития заболевания ..	56
Конструктор 4. Пути передачи ВИЧ-инфекции	58
Конструктор 5. Способы защиты от ВИЧ-инфекции	60
Конструктор 6. Жизнь с ВИЧ и формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом	67
Конструктор 7. Инструменты для организации специальных событий	70
Конструктор 8. Оценка, анкеты проверки знаний, формы отчетов и отзывов	75
Заключение	82
Словарь волонтера	84
Информационные источники	86
Приложение 1	88
Приложение 2	90

ВСТУПЛЕНИЕ

В четырнадцать-шестнадцать лет ты вдруг становишься взрослым и свободным. Ты испытываешь себя, чтобы узнать, какой ты на самом деле. Тебе интересно, что о тебе думают другие люди, приятно ли целоваться или, например, сколько ты можешь выпить. В этом возрасте бывают бурные романы, безумные вечеринки... и очень обидные неприятности.

Обычно это происходит по глупости или по незнанию. Например, друзья сказали, что ничего страшного от выпивки не произойдет, будет просто весело. Ты и вправду развесялился и наделал таких дел, что просто ужас. Став взрослыми, мы вспоминаем о таких случаях с улыбкой.

Но бывают ситуации совсем не смешные. После веселой вечеринки кто-то предложил "добавить кайфа" и попробовать наркотики. Тебе неудобно отказать, ты боишься, что тебя сочтут слабаком. Возможно, ты просто опьянел и потерял контроль над ситуацией. А в результате - страшный диагноз ВИЧ. Стоит ли расплачиваться своей жизнью за минуты сомнительного удовольствия? Или другой вариант: ты и наркотики не употребляешь, и алкоголем не увлекаешься, но лишь один раз пренебрег правилами безопасного секса, и этого оказалось достаточно, чтобы заразиться.

До сих пор многие в России думают, что проблема ВИЧ/СПИДа их не касается. А что происходит на самом деле?

- ✦ На конец 2004 г. в мире насчитывалось 40 млн людей, живущих с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС). Большинство из них - молодежь.
- ✦ Эпидемия ВИЧ/СПИДа стремительно распространяется и в нашей стране. В 2004 г. в России насчитывалось более 300 тыс. ВИЧ-инфицированных. По данным российской статистики, 20% из них - юноши и девушки в возрасте до 20 лет, около 60% - молодежь от 21 года до 30 лет.

 **ПОМНИ: Лекарство от ВИЧ до сих пор не найдено. На сегодняшний день медикам удалось разработать лишь средства, позволяющие несколько продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека. Именно поэтому так важно попытаться объяснить всем, как избежать заражения.**

Конечно, среди учителей, врачей, психологов, родителей бывают такие, с кем можно поговорить об алкоголе, наркотиках, сексе, ВИЧ/СПИДе. У них не страшно, к примеру, спросить о том, как правильно пользоваться презервативом. Однако большинству взрослых неловко говорить с подростками на интимные темы. Взрослые раздражаются, начинают читать морали или просто уходят от разговора. Может быть, стесняются. А может быть, сами не знают, как решать подобные проблемы.

О серьезных вещах легче всего говорить со сверстниками. Во всем мире подростки, которые осознали опасность эпидемии ВИЧ/СПИДа, помогают друг другу. Эти юноши и девушки добровольно работают в профилактических программах для молодежи. Они передают

друзьям и одноклассникам знания, которые помогут им сохранить жизнь и здоровье. Таких людей называют **волонтерами, работающими по принципу "равный – равному"**.

Волонтер – тот, кто добровольно принимает участие в каком-либо деле.

(Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный// Автор Т.Ф.Ефремова. - М: Русский язык, 2000.)

Мы предлагаем тебе присоединиться к набирающему силу волонтерскому движению и стать волонтером профилактических программ. Быть волонтером – это большой труд и большая ответственность. Но удовлетворение от работы стоит затраченных усилий. К тому же, работая волонтером, ты учишься:

- решать собственные проблемы;
- справляться со сложными жизненными ситуациями;
- общаться с людьми на понятном им языке;
- лучше понимать окружающих;
- руководить людьми;
- организовывать и проводить мероприятия без помощи взрослых.

Ты приобретаешь друзей, делаешь свою жизнь яркой, интересной и осмысленной, узнаешь много нового. Возможно, волонтерская работа станет первым шагом в направлении твоей будущей карьеры.

Как устроена эта книга

Книга "Всё в твоих руках" – из тех, что постоянно находятся на твоём столе или в твоей сумке. Ее писали специалисты по работе с молодежью, врачи и сами подростки-волонтеры. Наиболее важную и полезную информацию мы для удобства поделили на три раздела: Теория, Практика и Багаж волонтера.

Из первого раздела, "Теория", ты узнаешь, что такое волонтерское движение, и получишь всю основную информацию о ВИЧ/СПИДе, которую затем сможешь распространять среди сверстников.

Второй раздел называется "Практика". Здесь даются инструкции, как шаг за шагом организовать и провести занятия с группой или индивидуально. Мы постарались рассмотреть основные сложности и проблемы, которые могут возникнуть в ходе твоей деятельности. Волонтеры, помогавшие собирать информацию для этой книги, поделились практическими приемами, которые они используют в работе.

В третьем разделе собран "Багаж волонтера". Это лучшие игры, тренинги и упражнения, используемые мировым волонтерским движением. С помощью этих инструментов ты сможешь передать свои знания сверстникам в наиболее увлекательной и эффективной форме, а затем оценить результаты работы. Ты и сам можешь постоянно пополнять свой багаж новыми играми, тренингами и упражнениями. Чем больше и разнообразней твой багаж, тем легче тебе работать.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ

Глава 1. Волонтерское движение

1.1. Кто такие волонтеры?

Волонтеры работают по всему миру. Практически ни одна сфера общественной жизни, включая экологию, образование, здравоохранение, культуру, не обходится без поддержки волонтеров. Профилактика ВИЧ/СПИДа – одно из важнейших направлений волонтерской деятельности, потому что эта проблема касается всех. Сейчас в России существует более 200 тысяч благотворительных организаций, в которых бок о бок с врачами, учителями и другими специалистами трудятся волонтеры.

Волонтеры – это молодые люди, такие же, как ты: школьники и недавние выпускники школ. Они не похожи друг на друга, разными путями пришли в волонтерское движение, но теперь их объединяет большое общее дело.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: НАШИ ВОЛОНТЕРЫ

Костя, 14 лет (Саратов): «Мне интересно общаться в среде равных себе и делиться полученными знаниями, потому что это поможет всем нам в будущем. А еще приятно, когда твою работу оценивают по достоинству как взрослые, так и сверстники».

Алексей, 16 лет (Саратов): «Прикольно быть ведущим в группе. Интересны новые семинары и новые знакомства, приятно чувствовать себя значимым».

Александра, 15 лет (Саратов): «Мне нравится быть лидером. Ребята меня слушают, когда я говорю о серьезных и важных вещах. Я могу их заинтересовать своими знаниями».

Татьяна, 15 лет (Оренбург): «Информацию, которую я получила в волонтерском лагере, я рассказываю своим друзьям, а они – своим, и так по цепочке о ней узнают всё больше и больше людей. Мы ведем занятия в училищах и колледжах, ребятам нравится, что занятия проводят их сверстники. Они чувствуют себя раскованней. А я сама постепенно научилась быть лидером, общаться с аудиторией и не стесняться».

Екатерина, 19 лет (Иркутск): «Я принимала участие в волонтерской программе, это заинтересовало меня: занятость, разнообразие времяпровождения, возможность получить новые знания, развить и укрепить лидерские качества».

Волонтеры активно действуют, строят будущее собственными руками. Роль волонтеров в борьбе с ВИЧ/СПИДом очень важна. Не случайно Организация Объединенных Наций объявила 2001 год «Годом волонтера».

1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?

Волонтеры помогают взрослым специалистам вести работу по профилактике ВИЧ/СПИДа и решать проблемы, связанные с этим заболеванием.

Профилактика – это предупреждение заболевания. Некоторые болезни можно предупредить прививками. От ВИЧ/СПИДа прививок не существует. Есть только информация, которая помогает избежать заражения.

Профилактика – это единственное спасение от ВИЧ/СПИДа.

Волонтеры распространяют информацию о ВИЧ/СПИДе, помогают людям избавляться от опасных привычек, которые могут привести к заболеванию, учат их справляться со сложными жизненными ситуациями. Волонтеры участвуют в самых разных мероприятиях, посвященных тематике ВИЧ/СПИДа, например:

- проводят занятия со сверстниками в группах и индивидуально;
- помогают проводить акции, фестивали, выставки;
- участвуют в творческих конкурсах;
- помогают выпускать и распространять значки, плакаты, открытки, сувениры;
- работают корреспондентами в молодежных печатных изданиях;
- высказывают свое мнение по проблеме в дискуссиях, телепередачах.

1.3. С кем работают волонтеры?

Основная работа волонтеров – это занятия, которые они проводят со своими сверстниками в группах и индивидуально. Общаясь с подростками на равных, они могут гораздо лучше, чем взрослые, объяснить, как избегать рискованных ситуаций, как вести себя максимально разумно, если такая ситуация все-таки возникла. Волонтеры помогают сверстникам понять, насколько важно быть здоровым, и учат их беречь свое здоровье.

Быть здоровым – значит:

- не иметь болезней и травм;
- быть в хорошем настроении;
- вести активный образ жизни;
- общаться с друзьями;
- иметь увлечения;
- с удовольствием учиться и работать;
- с удовольствием отдыхать.

Некоторые люди меньше рискуют заразиться, некоторые – больше. Даже в твоём классе наверняка есть ученики, которые ходят строго по маршруту «дом – школа – музыкальная школа – дом», а есть такие, которые и в школе редко появляются, и домой приходят не всегда, и неизвестно с кем общаются. Но риск заражения ВИЧ есть и у тех, и у других, если они не знают, как защищаться. **Всем здоровым людям нужна информация о том, как избежать заражения ВИЧ.**

Существуют три уровня профилактики: личностный уровень, уровень ближайшего окружения и социальный уровень. Волонтер в основном ведёт профилактическую работу на первом уровне, но вполне может выходить и на более высокие.

Уровень профилактики	На кого влияет волонтер	Как влияет волонтер
Личностный уровень	На группу сверстников или конкретного человека	<ul style="list-style-type: none"> - Предоставляет максимально полную информацию о ВИЧ. - Учит разумно относиться к своей жизни. - Обсуждает проблему со сверстниками один на один или в небольших группах.
Уровень ближайшего окружения	На учителей, родителей, тренеров, врачей и других взрослых	<ul style="list-style-type: none"> - Вместе со сверстниками формулирует мнение по той или иной проблеме. - Старается донести это мнение до взрослых. - Помогает подросткам наладить взаимодействие с их окружением.
Социальный уровень	На все общество в целом, на его нормы, стереотипы и ценности.	<ul style="list-style-type: none"> - Помогает организовывать и проводить акции, фестивали, выставки. - Сотрудничает с молодежными печатными изданиями, работает на сайтах и форумах в Интернете. - Участвует в общественных дискуссиях, телепередачах.

1.4. Как работают волонтеры?

Донести до человека информацию или идею – очень непростое дело. Ты видишь, как много сил и средств тратят разные фирмы, чтобы заставить людей покупать какой-нибудь шоколад или стиральный порошок. А насколько сложнее убедить человека изменить свои привычки, свое поведение или мнение!

Чтобы влиять на сверстников, волонтеры используют специальные приемы и тайные искусства. В этом пособии ты найдешь описание многих из них. В основе всех методов работы волонтеров лежат два главных принципа: принцип «равный – равному» и принцип «активного участия». Эти принципы помогают волонтерам профилактических программ во всем мире донести информацию о защите от ВИЧ/СПИДа до своих сверстников.

Принцип «равный – равному» означает, что волонтер проводит занятия со своими сверстниками не свысока, не как учитель, а на равных. Они доверяют друг другу и могут говорить на одном языке, искренне и свободно, даже когда речь идет о проблемах, связанных с поиском новых ощущений, сексом, нежелательной беременностью, угрозой заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), и ВИЧ.

Большой принцип «равный – равному» можно разбить на восемь маленьких частей: Основные Принципы Общения Равных (ОПОР). Табличка с этими принципами станет для тебя опорой, когда ты будешь выстраивать отношения и работать со сверстниками.



Основные Принципы Общения Равных (ОПОР)

- **Доброжелательность:** Волонтер не выказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.
- **Уважение:** Волонтер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.
- **Терпимость:** Волонтер учитывает возрастные, социально-психологические особенности и потребности тех, с кем работает. Он не судит людей за тот образ жизни, который они вели раньше или ведут сейчас, а подталкивает их в сторону здорового образа жизни.
- **Внимательность:** Волонтер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его. Иногда улыбка, жест, взгляд могут сказать больше, чем слова.
- **Точность:** Волонтер всегда предоставляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесет вреда участникам.
- **Искренность:** Волонтер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что – нет. Неполная правда гораздо лучше, чем заведомая ложь.
- **Честность:** Волонтер честно признается в том, что у него нет готового ответа на вопрос или решения проблемы. Он имеет право сказать: «В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но обещаю ответ найти». Волонтер держит слово, получает дополнительную информацию от более опытных волонтеров, тренеров или специалистов.
- **Открытость:** Волонтер открыто рассказывает о целях и методах мероприятий, которые он проводит. Подростки участвуют в мероприятиях добровольно и имеют право знать о них все, прежде чем решат, принимать участие или нет.

Принцип «активного участия» означает, что те, кому волонтер передает знания, активно участвуют в процессе обучения. Волонтеры не читают сверстникам лекции и нотации на тему «что такое хорошо, и что такое плохо», а проводят с ними игры, ролевые игры, мозговые штурмы и другие упражнения, которые позволяют вовлечь в работу как можно больше людей. Человек, вовлеченный в процесс обучения, усваивает знания гораздо лучше, чем тот, кто просто пассивно слушает.

Как мы получаем информацию:

1%	через вкус
2%	через осязание
3%	через обоняние
11%	через слух
83%	через зрение

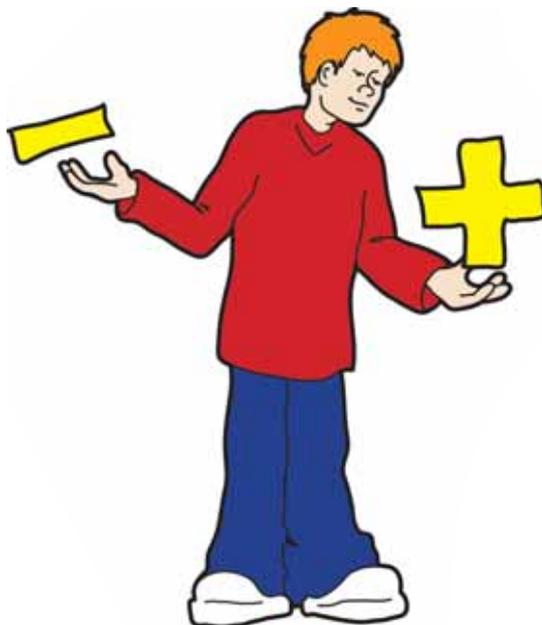
Как мы запоминаем информацию:

10%	когда читаем
20%	когда слушаем
30%	когда видим
50%	когда видим и слышим
80%	когда говорим
90%	когда говорим и делаем

1.5. Как стать волонтером?

Волонтером может стать каждый, кто скажет себе: «Мне интересна такая деятельность, я готов отдавать часть своих сил и времени помощи людям». Теперь все зависит от твоего желания, усилий, готовности развиваться и помогать другим. Проверь, готов ли ты стать волонтером.

- 1) Возьми лист бумаги и карандаш.
- 2) Раздели лист на две части.
- 3) В левой части попробуй перечислить те сложности и трудности, с которыми, как тебе кажется, ты можешь столкнуться в своей работе.



4) В правой части перечисли те преимущества, которые добровольная работа может иметь лично для тебя. Например:

Минусы	Плюсы
У меня останется меньше времени на собственные увлечения.	В моей жизни появится смысл.
Меня могут не понять друзья или знакомые.	Я найду новых друзей и единомышленников.
Мне придется терпеливо общаться с людьми, которые не разделяют мое мнение или не хотят его слушать.	Я научусь хорошо общаться с людьми, разрешать конфликты.
И так далее...	Люди будут меня уважать, прислушиваться к моему мнению.
	Я узнаю много нового.
	Может быть, я выберу свою будущую профессию. После работы волонтером легче стать врачом, учителем, психологом...
	И так далее...

Если ты перечислил больше плюсов, чем минусов, – можешь смело сказать себе: «Я готов стать волонтером». Теперь тебе нужно будет пройти несколько этапов профессионального становления под руководством опытных тренеров.

- **Этап первый. Отбор в группу подготовки волонтеров.** Будущий волонтер старается показать себя тренерам, которые проводят набор в группу подготовки волонтеров, и одновременно с этим еще раз проверить, насколько ему подходит такая работа.
- **Этап второй. Подготовка к работе.** Волонтер вырабатывает собственное отношение к проблеме ВИЧ и к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, учится оценивать степень рискованности своего поведения и защищать свое здоровье.
- **Этап третий. Учеба.** Волонтер получает информацию и учится передавать ее сверстникам в такой форме, чтобы они не только задумались над сказанным, но и захотели получить дополнительные знания, изменить свою жизнь. Волонтера учат работать с группой, организовывать и оценивать свою деятельность.
- **Этап четвертый. Практика.** Волонтер пробует себя в реальном деле, анализирует свои достижения и промахи с помощью более опытного волонтера или специалиста.
- **Этап пятый. Самостоятельная деятельность.** Волонтер постоянно работает в профилактических программах для молодежи, совершенствует свои умения, стремится сделать все, что в его силах, чтобы остановить эпидемию ВИЧ/СПИДа.

Если ты поймешь, что эта работа тебе по душе, если ты постоянно совершенствуешь свои навыки и стремишься профессионально делать свое дело, ты уже скоро сможешь стать опытным волонтером. Возможно, в результате волонтерской работы ты решишь приобрести интересную профессию, которая связана со здоровым образом жизни и помощью людям. Например, станешь врачом, преподавателем, координатором или руководителем профилактических программ. Опыт и знания, которые ты получишь за время работы волонтером, обязательно пригодятся тебе в жизни.



Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа

2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?

Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие – что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: **ВИЧ/СПИД – смертельное заболевание, от которого нет лекарства или вакцины.** Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от это заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

ВИЧ/СПИД: некоторые факты

- Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны более **40 млн человек.**
- **Каждую минуту** в мире примерно **11 человек** заражаются ВИЧ.
- В России официально зарегистрировано почти 300 тыс. ВИЧ-инфицированных, но предполагается, что их по крайней мере в три раза больше.
- 80% ВИЧ-инфицированных в России – молодежь от 14 до 29 лет.

Это данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ-инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы и, соответственно, нигде не зарегистрированы.

ВИЧ – это Вирус Иммунодефицита Человека

Иммунная система – это внутренняя «милиция» организма, охраняющая наше здоровье. Если в организм проникают «преступники» (болезнетворные бактерии и вирусы), иммунная система распознает их, изучает и уничтожает. Для уничтожения каждого вида болезнетворных микроорганизмов она готовит специальную «группу захвата» – антитела.

Почему же иммунная система не справляется с ВИЧ? Дело в том, что ВИЧ – умный и хитрый враг. Попадая в организм, он проникает внутрь самих клеток иммунной системы и притворяется одним из «своих». Остальные клетки-«милиционеры» не видят «преступника» и не успевают подготовить нужные антитела, чтобы его уничтожить. Тем временем ВИЧ быстро размножается, делая новые и новые копии с самого себя. Когда антитела «группы захвата» появляются, бывает уже слишком поздно.

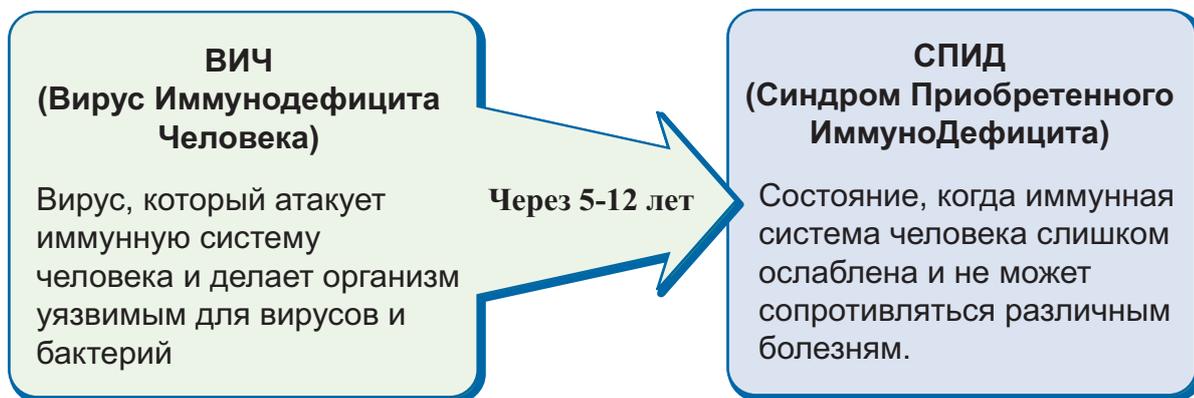
Постепенно ВИЧ разрушает иммунную систему. Развивается иммунодефицит – недостаток защитных сил в организме. Последняя стадия этого состояния называется **СПИД – Синдром Приобретенного ИммуноДефицита.**



ПОМНИ: ВИЧ и СПИД – разные вещи.

ВИЧ – Вирус Иммунодефицита Человека.

Он вызывает болезнь СПИД – Синдром Приобретенного ИммуноДефицита.



Как ВИЧ вызывает СПИД: четыре периода

1) Период «окна»

- Длится около шести месяцев с момента заражения.
- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны.
- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура.
- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови.
- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

2) Период первичных проявлений

- Начинается примерно через шесть месяцев после заражения и может длиться шесть и более лет.
- Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышенная температура, потливость, недомогание.
- Иммунная система «увидела» ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами.
- Анализ крови на антитела к ВИЧ уже позволяет поставить человеку диагноз «ВИЧ-инфекция».

3) Период развития вторичных заболеваний

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак.
- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений.
- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни.
- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИДа.

4) СПИД, или терминальная стадия

- В организме почти не остается защитных клеток.
- Системы и органы человека необратимо поражены.
- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению.
- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы.
- Развитие болезни приводит к смерти.

Конечно, люди, с которыми ты будешь заниматься, не смогут запомнить всю информацию сразу. Твои главные задачи – объяснить им, что ВИЧ действительно опасен, рассказать о том, как ВИЧ повреждает организм и какая разница между ВИЧ и СПИДом.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по данной теме (см. Конструктор 2 и Конструктор 3).



Вопросы о ВИЧ/СПИДе, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Почему не могут найти лекарство от ВИЧ/СПИДа?

Ответ: ВИЧ очень быстро размножается, мутирует и становится невосприимчивым к любому препарату. Это затрудняет поиск лекарства. Во многих странах ученые пытаются создать вакцину от ВИЧ. Пока эти усилия успехом не увенчались. Зато уже есть препараты, которые могут продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека.

Вопрос: Так как же правильно говорить? «Он болеет ВИЧ?» Или СПИДом? А заражаются чем?

Ответ: Неправильно говорить «заразиться СПИДом». Правильно – «заразиться ВИЧ», «быть ВИЧ-инфицированным», «болеть ВИЧ-инфекцией». Сказать о человеке, что он «болен СПИДом», можно только на последней, терминальной стадии развития заболевания.

Вопрос: Сколько лет проходит от момента заражения ВИЧ до смерти от СПИДа?

Ответ: Это зависит от состояния здоровья человека до момента заражения, а также от лечения и образа жизни после заражения. Если человек не получает никакого лечения, то в среднем – 5-12 лет. Если человек принимает специальные препараты и бережет здоровье, он может прожить с ВИЧ-инфекцией много лет.

2.2. Как передается ВИЧ?

Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно избежать.

ВИЧ содержится в жидкостях организма человека и передается через них. Во внешней среде вирус быстро погибает.

В большой концентрации	В малой концентрации	Заражение при контакте
кровь сперма предъякулят (предсеменная жидкость) вагинальный секрет (выделения влагалища) молоко матери		ВОЗМОЖНО
лимфа	слюна	маловероятно
тканевые жидкости	пот моча слезы и др.	НЕВОЗМОЖНО

ВИЧ передается:**Через инъекционные наркотики**

Употребление инъекционных наркотиков – самый верный способ заразиться ВИЧ. Инфицированная кровь может содержаться в общей посуде для смешивания и забора наркотика, общем шприце или игле. При инъекции наркотик вместе с кровью и вирусом попадает непосредственно в кровоток человека. На практике же все ситуации, связанные с употреблением даже «легких» наркотиков и алкоголя, могут привести к заражению ВИЧ, потому что человек теряет контроль над собой.

Способ защиты: Полностью отказаться от употребления любых видов наркотиков и злоупотребления алкоголем.

Через сексуальный контакт

Сперма, кровь и вагинальные выделения ВИЧ-инфицированных людей содержат вирус. При незащищенных сексуальных контактах риск передачи ВИЧ через них очень высок. Единственное средство, которое предотвращает заражение при сексуальном контакте, – это презерватив.

Способ защиты: Использовать качественные презервативы при любых сексуальных контактах.

От ВИЧ-инфицированной матери ребенку

ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка. Однако во время беременности, в процессе родов при соприкосновении ребенка с кровью и другими жидкостями материнского организма либо при грудном вскармливании ребенка ему может передаться вирус от ВИЧ-инфицированной матери.

Способ защиты: Мать проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Сразу после появления на свет ребенок получает специальное профилактическое лечение. Тогда риск заразиться у него очень низок: 0-8%.

ВИЧ не передается при:

- объятиях;
- поцелуях;
- рукопожатии;
- других случайных телесных контактах;
- использовании общего полотенца, посуды и других аналогичных предметов;
- укусах насекомых;
- кашле;
- чихании;
- совместной работе, учебе, занятиях.

Задачи волонтера:

- **Объяснить, что заражения можно избежать, если знать, как передается ВИЧ.**
- **Выучить с группой, в каких ситуациях есть риск заразиться, а в каких – нет.**
- **Выучить с группой основные способы защиты от ВИЧ**

В «Багаже волонтера ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 4 и Конструктор 5).



Вопросы о путях передачи ВИЧ, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Предположим, я не употребляю наркотики внутривенно, а курю марихуану. Грозит ли мне заражение?

Ответ: ВИЧ нельзя заразиться через общую сигарету. Но наркотики влияют на психику человека, он хуже контролирует ситуацию, а значит, менее защищен. Все, что связано с наркотиками и даже алкоголем, имеет прямое отношение к риску заражения ВИЧ.

Вопрос: Могут ли меня заразить ВИЧ в поликлинике или больнице, при переливании, сдаче крови?

Ответ: Если процедурой руководит врач, следящий за правильностью проведения процедуры и стерильностью инструментов, то сдавать кровь совершенно безопасно. Сегодня все медицинские учреждения и банки крови строго проверяют полученный материал, и риск заражения сведен к минимуму.

Вопрос: А что если на мою кожу попала кровь кого-нибудь, кто поранился? Так можно заразиться?

Ответ: Вряд ли. Здоровая кожа – надежный защитный барьер. Но лучше во время контактов с кровью, например, при оказании первой медицинской помощи, использовать перчатки, платок или салфетки, чтобы этот контакт минимизировать.

Вопрос: Как-то не верится, что ВИЧ не передается через поцелуй. А если поцелуй глубокий и долгий – это тоже безопасно?

Ответ: Теоретически передача ВИЧ через слюну возможна. Для этого нужно, чтобы 4 литра слюны попали непосредственно в кровь другого человека. Трудно себе представить, правда? Но если у обоих целующихся есть небольшие трещинки на слизистой оболочке рта или кровоточат десны, передача ВИЧ через кровь может произойти.

Вопрос: Можно ли заразиться ВИЧ от животных или насекомых, например, при укусе комара?

Ответ: Нет. ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, и в организме животных он не сохраняется. К счастью, насекомые не переносят ВИЧ. В противном случае эпидемия распространялась бы гораздо быстрее и людям было бы гораздо сложнее ее контролировать.

Вопрос: Можно ли заразиться ВИЧ во время маникюра или нанесения тату?

Ответ: Считается, что нанесение татуировок и другие косметические процедуры в принципе безопасны, потому что речь идет о нарушении верхнего слоя кожи. Но лучше выбрать хороший салон или хорошего специалиста и убедиться, что он пользуется стерильными предметами. Для этого нужно просто задать вопрос о наличии лицензии и стерильности инструментов.

Вопрос: Так что, теперь не ходить в бассейн и общественные туалеты? Ведь там могут быть и ВИЧ-инфицированные.

Ответ: Можно спокойно пользоваться общей с ВИЧ-инфицированным посудой, вместе заниматься спортом, ездить в общественном транспорте, ходить в театр, кино и рестораны, посещать общественные бассейны, туалеты и сауну, пользоваться общими бытовыми приборами и полотенцами, а также обниматься и целоваться.

2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?

За тысячелетия своего существования человеческий род накопил немалый опыт сексуальных отношений – как положительный, так и отрицательный. На основании накопленного опыта были выработаны правила безопасного сексуального поведения, призванные защитить здоровье человека и его жизнь. Особенно актуальны эти правила сегодня, в условиях угрозы эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Правила безопасного сексуального поведения

1. **Воздержание.** Воздерживаться от сексуальных контактов – это не «детство», не «патология» и не «глупость». Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге.
2. **Верность.** Необходимо хранить верность своему партнеру. Это не означает, что одну неделю или месяц человек «верен» одному партнеру, а следующую неделю или месяц – другому. Чем реже мы меняем половых партнеров, тем ниже риск заражения ВИЧ и другими ИППП.
3. **Использование презерватива.** Необходимо использовать презерватив при каждом сексуальном контакте – от начала и до конца полового акта. Даже будучи уверенным в своем любимом человеке и его верности на все сто процентов, нельзя пренебрегать правилами безопасного секса – партнер может быть заражен ВИЧ и даже не знать об этом.
4. **Забота о своем здоровье.** Прежде чем вступать в сексуальные отношения, партнерам следует пройти медицинское обследование, включая тесты на ВИЧ и другие ИППП, и в дальнейшем повторять его регулярно.

Задача волонтера – передать эти правила своим сверстникам.

2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?

Если человек начинает сексуальную жизнь слишком рано, практически не имея жизненного опыта, вполне вероятно, что он попадет в рискованные ситуации, заразится ИППП или ВИЧ. Поэтому лучше не спешить, а взять время на размышление, особенно если нет уверенности в том, что потенциальный партнер раньше придерживался безопасного сексуального поведения.

Часто бывает, что один партнер убеждает другого вступить в сексуальный контакт, к которому тот не готов. Например, он может говорить:

- «Если мы любим друг друга, то ничто не должно нас останавливать.»
- «Если ты говоришь, что любишь меня, докажи это на деле.»
- «Мы уже не маленькие и имеем право делать все, что захотим.»
- «Неужели ты испортишь такой прекрасный вечер?»

Человек, который говорит такие слова, возможно, по-настоящему любит своего партнера. Но в этот момент он им манипулирует: заставляет чувствовать себя неловко, принуждает к сексу. В такой ситуации важно знать, как противостоять давлению.

Способы давления	Как отвечать
Докажи, что ты действительно меня любишь.	Секс – не доказательство любви. Любовь – это забота о человеке, понимание, умение ждать.
Мне тяжело ждать, пока ты решишь, что готова/готов.	Время не имеет значения, главное – осознанное решение и защита.
Мы ведь уже не дети, можем вести себя по-взрослому.	Взрослость – это способность считаться с чужим мнением и принимать ответственные решения.
Сдерживать себя опасно для здоровья (может привести к импотенции и т.д.).	Все это мифы, не имеющие никакого отношения к реальности.

И юноши, и девушки вольны самостоятельно выбирать линию поведения в вопросах сексуальных отношений. Если партнеры решают до поры до времени воздержаться от секса, они могут доставить друг другу удовольствие с помощью безопасных сексуальных контактов, таких как объятия, поцелуи, взаимные ласки.

Задачи волонтера:

- **Объяснить, что сексуальный контакт – не единственный способ выразить свою любовь.**
- **Убедить, что каждый человек имеет право самостоятельно принимать решение о том, вступать ему в сексуальный контакт или нет.**
- **Научить, как себя вести в ситуации, когда один партнер «давит», а другой не готов к сексуальному контакту.**

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 5).



Вопросы о сексуальных отношениях, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Почему девушка идет на поводу у своего партнера, даже когда не испытывает особого желания перейти от любовных отношений к сексуальным?

Ответ: На это есть разные причины – стремление доставить партнеру удовольствие, боязнь показаться несовременной и т.п. Часто девушка не хочет обижать своего друга, старается помочь ему почувствовать себя настоящим мужчиной или просто боится, что, если она откажет ему в сексе, он уйдет к другой, более податливой девушке.

Вопрос: Часто ли на самом деле мужчины предпочитают более доступных женщин?

Ответ: Очень редко! Мужчины почти никогда не бросают женщин только потому, что те не готовы немедленно вступить с ними в сексуальные отношения. Молодой человек, который принимает такое решение, по сути – ребенок. Его ценности очень далеки от

настоящих ценностей взрослого человека. Делая секс главным аспектом отношений, он показывает свою слабость.

Более того, часто оказывается, что «податливость» или излишняя инициативность девушки в сексуальных вопросах не слишком привлекает, а иногда и смущает молодого человека. Для него это значит, что девушка мало себя ценит и недостаточно серьезно относится к сексуальным контактам.

Вопрос: А почему именно партнер давит на партнершу? Разве не бывает наоборот, когда «давит» девушка? И что делать в этом случае?

Ответ: Действительно, манипулировать партнером может и девушка. Ответ тот же самый: если ты не готов к сексуальному контакту, сопротивляйся давлению.

2.5. Как правильно использовать презерватив?

Если партнеры принимают решение в пользу начала половой жизни, защита здоровья должна стать для них такой же нормой, как взаимная забота и стремление доставить друг другу удовольствие. При любом опасном контакте необходимо использовать презерватив. Опасными называются контакты, в которых соприкасаются биологические жидкости, способные переносить ВИЧ. Это вагинальные, анальные, оральные контакты.

Такие контрацептивные средства, как таблетки, мази, свечи и внутриматочные спирали (ВМС), предохраняют только от незапланированной беременности. Они не защищают от ВИЧ. Прерванный половой акт также не защищает от ВИЧ, поскольку в предсеменной жидкости и секрете влагалища вирус может содержаться в достаточной для заражения концентрации. Презервативы – единственное средство контрацепции, которое обеспечивает защиту от ВИЧ на 90-95%. Но презерватив «работает», только если соблюдать все правила его покупки, хранения и использования.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП):

- сифилис
- гонорея
- трихомониаз
- уреоплазмоз
- хламидиоз
- герпес
- кондиломы половых органов
- гепатит В
- гепатит С

Последствия ИППП могут быть очень серьезными – от хронических заболеваний внутренних органов до бесплодия. ИППП также делают организм более уязвимым для ВИЧ.

Если у человека появились зуд и жжение в области половых органов, необычные выделения из половых путей, покраснение, язвочки, уплотнения, наросты и бородавки в области половых органов и заднего прохода, болезненное мочеиспускание или боли в нижней части живота, нужно срочно обратиться к врачу.

Бывает, что не только подросток, но и взрослый человек не решается предложить партнеру использовать презерватив. Он боится, что партнер воспримет это как проявление

недоверия или даже заподозрит, что предлагающий болен ИППП или ВИЧ. Некоторые люди отказываются пользоваться презервативами, потому что недостаточно знают о них и верят в разные мифы, которые с ними связаны. Однако правильное использование качественного презерватива не может испортить отношения или помешать сексу.

Против презерватива	За презерватив
С презервативом ничего не почувствуешь. Презервативы всегда рвутся. В латексе все равно есть поры, и вирус проникнет через них...	Это мифы. Нужно выбирать хорошие презервативы и использовать их правильно – тогда они безопасны и не влияют на чувствительность.
Ты что, мне не доверяешь? У меня нет никаких болезней.	Дело не в доверии. Просто существуют такие элементарные правила, как, например, забота о своем партнере. А болезни, кстати, могут протекать безо всяких симптомов.
Может, лучше использовать таблетки или мази?	Они защищают от беременности, но не от ИППП и ВИЧ.
Я остановлюсь вовремя.	Это неприятно и физически, и психологически, а от ВИЧ не защищает. Мы оба будем только нервничать и не получим никакого удовольствия.
Я не знаю, как правильно пользоваться презервативом.	Это очень просто! На упаковке с презервативами или внутри нее есть инструкция.
Мне стыдно его покупать.	Все взрослые люди это делают, и никто их не осуждает и не высмеивает. Когда человек заботится о своем здоровье, он вызывает только уважение.

Покупка презерватива

Покупать презервативы нужно только в аптеках. Презервативы, которые продаются в ларьках, магазинах и киосках, могут оказаться некачественными. Некачественные презервативы иногда продаются в мягкой упаковке, без инструкции или соответствующих пометок.

При покупке нужно обязательно проверить целостность упаковки презерватива, а также наличие на ней срока годности, метки «electronically tested» («проверено электроникой») или знака «Госстандарт/РосТест».

Презерватив должен быть произведен из латекса или полиуретана.

Качественные презервативы

Защищают на 98%

Некачественные презервативы

Защищают на 40%

Хранить презерватив нужно в отдельном кармане сумки или в кошельке – там, где нет острых предметов. Лучше не класть презервативы в карманы одежды, так как упаковка может помяться или повредиться.

Использование презерватива

- Вскрывать упаковку надо аккуратно, чтобы не повредить презерватив ногтем.
- Никогда не следует разрезать упаковку острыми предметами.
- Презерватив – вещь одноразовая.
- Нельзя использовать два презерватива сразу. Это не повысит защиту, но может привести к его разрыву.
- Если презерватив случайно надели наизнанку, его нельзя выворачивать и надевать снова. На внутренней поверхности остаются следы предсеменной жидкости, которая может содержать вирус.
- В любой упаковке качественных презервативов есть вкладыш с подробной инструкцией по использованию. С ней нужно ознакомиться.

Чтобы повысить уровень защиты, вместе с презервативами можно использовать различные специальные смазки. Иногда такие смазки заранее наносят на презерватив. Смазки должны быть только на водной основе. Смазки на жировой основе (вазелин, разнообразные кремы, губная помада) разрушают структуру латекса, и презерватив может порваться.

Конечно, волонтеру не нужно стремиться убедить сверстников как можно скорее испробовать презерватив на практике. Он должен:

- Объяснить, как важно использовать презерватив для защиты от ИППП и ВИЧ.
- Дать информацию о том, как правильно пользоваться презервативом.
- Научить сверстников убеждать партнера в том, что презерватив необходим.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 5).



Вопросы о сексуальных контактах, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Если партнеры доверяют и хранят верность друг другу, зачем нужны презервативы?

Ответ: Люди могут сами не знать об имеющихся у них заболеваниях. Это не вопрос доверия.

Вопрос: Что такое вагинальные сексуальные контакты?

Ответ: Это контакты, когда пенис проникает во влагалище. При них происходит контакт спермы с влагалищными выделениями, а иногда – с менструальной кровью. Все эти жидкости могут переносить ВИЧ. Поэтому при вагинальных контактах обязательно нужен презерватив.

Вопрос: Что такое анальные сексуальные контакты?

Ответ: При анальных контактах пенис проникает в анус (задний проход прямой кишки). Это один из самых рискованных видов контакта. В анусе и прямой кишке нет природных смазок, поэтому во время полового акта на стенках могут появляться микротрещины, в которые легко проникают сперма и кровь. Риск заражения возрастает в несколько раз.

Вопрос: Опасны ли контакты, при которых пенис проникает в ротовую полость?

Ответ: Такие контакты называются оральными, и при них тоже существует риск заражения.



ПОМНИ: При ВСЕХ видах сексуальных контактов необходимо использовать презерватив.

Темы сексуальных отношений и сексуальных контактов довольно сложные. Если при их обсуждении возникают вопросы, на которые ты не можешь ответить, или вопросы, требующие особо интимного обсуждения, предложи человеку поговорить позже с глазу на глаз или обратиться к специалисту.

2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться?

В приведенной ниже таблице ситуации, в которых мы можем оказаться, распределены по степени риска заражения ВИЧ:

Ситуации высокого риска, когда вирус может передаваться непосредственно через кровь или при половом контакте.

Ситуации низкого риска, которые представляют потенциальную опасность.

Безопасные ситуации, при которых ВИЧ заразиться невозможно.

Жизненная ситуация	Уровень риска
Сексуальный контакт без презерватива	Высокий
Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	Высокий
Использование общего шприца для введения наркотика	Высокий
Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика	Высокий
Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения	Высокий
Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок	Высокий
Использование общей бритвы	Высокий
Переливание крови <ul style="list-style-type: none"> ➤ С соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови ➤ Без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови 	Низкий Высокий
Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне	Низкий/ Нет
Инъекции в лечебных учреждениях	Нет
Сдача крови	Нет
Укусы насекомых	Нет
Укусы животных	Нет

Использование чужой зубной щетки	Нет
Использование общей посуды для приготовления пищи	Нет
Уход за больным СПИДом	Нет
Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Дружеский поцелуй («в щечку»)	Нет
Любовный поцелуй	Нет
Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	Нет
Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	Нет
Массаж	Нет
Касание одеждой	Нет
Рукопожатие	Нет
Использование общественных туалетных комнат	Нет
Питье из общественных питьевых источников	Нет

Эту таблицу ты можешь использовать как шпаргалку, когда тебя будут спрашивать о ситуациях, в которых можно и нельзя заразиться ВИЧ. Такую же таблицу, но с незаполненным правым столбиком, ты можешь попросить заполнить в группе, чтобы оценить, хорошо ли участники запомнили информацию.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игровую учебную методiku «Оценка степени риска», которая основана на этой таблице (см. Конструктор 4).

2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?

По внешним признакам невозможно определить, болен человек ВИЧ/СПИДом или нет. Диагноз можно поставить только с помощью специального исследования крови – теста на ВИЧ. Существуют три вида теста на ВИЧ: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот и полимеразная цепная реакция (ПЦР).

Тест на ВИЧ можно сдать в центре СПИД, кожно-венерологическом диспансере (КВД) или в обычной поликлинике. Результат теста бывает положительным или отрицательным.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЕСТЬ ВИЧ-инфекция

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

НЕТ ВИЧ-инфекции

Тесты на ВИЧ достоверны на 98-99%, но все равно требуют дополнительной проверки. Например, тесты ИФА и иммуноблот показывают, есть ли в крови антитела к ВИЧ. Но существует «период окна» после заражения, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Если пройти тест ИФА или иммуноблот во время «периода окна», результат

будет неверным. Поэтому такой тест нужно сделать снова спустя некоторое время. Тест ПЦР выявляет, есть ли в организме ДНК и РНК вируса иммунодефицита человека. Но этот тест тоже может дать ложный результат, и его нужно перепроверить.

Когда человек приходит сдавать кровь на ВИЧ, он имеет право и до и после теста получить консультацию. Однако не всегда в лабораториях есть специалисты, которые могут ответить на все вопросы. Более подробно о тестировании на ВИЧ можно узнать по телефонам доверия, в общественных организациях, центрах СПИД, молодежных центрах, центрах помощи подросткам.

Волонтер должен иметь и при необходимости дать сверстнику координаты:
 - Мест, где можно пройти тест на ВИЧ.
 - Мест, где можно получить до- и послетестовую консультацию специалиста.



Вопросы о тестировании на ВИЧ, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Обязательно ли сдавать анализ на ВИЧ?

Ответ: Выяснять информацию о своем здоровье не обязательно, но очень разумно. Согласно Федеральному закону от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», любой гражданин России имеет возможность пройти тест на ВИЧ добровольно и анонимно.

Вопрос: Кто узнает о результатах анализа?

Ответ: Результат теста (не важно, положительный он или отрицательный) никому не сообщают без согласия человека. Он узнает результат сам и решает, кому о нем рассказать. Но если человеку меньше 18 лет, а результат теста положительный, об этом сообщают его родителям или другим законным представителям. ВИЧ – очень серьезная проблема, поэтому молодым людям в такой ситуации необходимы помощь и поддержка взрослых.

Вопрос: Могут ли человека заставить сдать анализ на ВИЧ? Например, если он захочет поступить на работу?

Ответ: Нет. Человек не обязан проходить обследование на ВИЧ по требованию работодателя. Обязательно должны проходить обследование на ВИЧ только доноры крови, органов и тканей, работники некоторых профессий, производств, предприятий, прежде всего – медицинские и лабораторные работники, имеющие контакт с кровью. Но подростка младше 14 лет могут обследовать по просьбе родителей или других законных представителей, которые также имеют право присутствовать при проведении обследования.

2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?

Когда человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания. Психологи выделяют четыре стадии реакции на известие о тяжелой болезни – своей или близкого человека:

1) **Отрицание.** Я отказываюсь верить в происходящее. Произошла какая-то чудовищная ошибка, на самом деле я здоров.

2) **Гнев.** Я испытываю ярость при мысли, что болен. Это жестоко и несправедливо, это идет вразрез со всеми моими планами и мнением о себе.

3) **Депрессия.** Я не знаю, что делать, мне кажется, что моя жизнь разрушена. Я испытываю страх перед болезнью и смертью, сильнейшие тоску и разочарование.

4) **Принятие.** Я понимаю, что мою проблему могу решить только я сам. Я принимаю решение жить дальше и стараться быть счастливым. Я учусь жить с заболеванием. Мои близкие учатся помогать мне и преодолевать свои собственные тоску и страх.

Людам, живущим с ВИЧ/СПИДом, часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают.

Те, кто мало знает об этой болезни, думают, что от ВИЧ-инфицированных можно заразиться случайно, «как-нибудь так». Многие до сих пор считают ВИЧ/СПИД «болезнью наркоманов, гомосексуалистов и проституток». Поэтому к физическим и душевным страданиям, которые причиняет ВИЧ, часто добавляются другие проблемы:

- унижения со стороны окружающих;
- ущемление в правах;
- потеря работы;
- распад семьи;
- ухудшение материального положения.

Чтобы сохранить работу и хорошие отношения с окружающими, многие ВИЧ-инфицированные вынуждены скрывать свою болезнь.

Отношение общества к тяжело больным

Заболевание	Как относятся к больным	Почему
Рак, диабет, болезнь Паркинсона и др.	Сочувствуют, понимают готовы помочь и поддержать.	Люди понимают, что человек не виноват в том, что он болен. Они ставят себя на место больного и сопереживают ему.
ВИЧ/СПИД	Осуждают, насмехаются, ненавидят. Известны случаи увольнений, избиений, нападений на собственность ВИЧ-инфицированных людей.	Люди считают, что ВИЧ-инфицированный «получил то, что заслужил». Они осуждают его предполагаемый образ жизни и считают болезнь наказанием за «плохое поведение».

Такое негативное отношение и жестокие действия называются **дискриминацией ВИЧ-инфицированных**. Дискриминация несправедлива и больно ранит тех, кому и без того тяжело. Она происходит от страха и непонимания. Тем, кого эпидемия не коснулась, иногда кажется, что есть «мы» – хорошие, здоровые, и «они» – плохие, больные. На самом деле ВИЧ может заразиться любой человек, вне зависимости от возраста, поведения,

социального статуса и цвета кожи. Среди ЛЖВС есть и дети, и старики, и женщины из вполне благополучных семей. Число людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, растет год от года. Нужно научиться правильно относиться к ним, поддерживать, а себя защищать от заражения.

Задача волонтера – сделать так, чтобы его сверстники:

- С сочувствием относились к ВИЧ-инфицированным.
- Перестали бояться ВИЧ-инфицированных.
- Перестали приписывать ВИЧ-инфицированным несуществующие отрицательные качества.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по данной теме (см. Конструктор б).

Поскольку тема жизни с ВИЧ может вызвать у твоей группы неоднозначную реакцию и тяжелые мысли, при ее обсуждении важно придерживаться строгих рамок:

- Нельзя сгущать краски и описывать жизнь ВИЧ-инфицированных как ад. Такой подход мешает людям относиться к ним как к равным.
- Нельзя делать вид, что жизнь с ВИЧ легка и бесппроблемна. Иначе люди не поймут, почему вообще нужно защищаться от этой болезни.
- Нужно стараться правдиво обрисовать ситуацию, как можно лучше понимать, как складывается жизнь ВИЧ-инфицированных. Постарайся получить эту информацию от самих людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Например, такие рассказы можно найти в журнале «Шаги» (www.hiv-aids.ru).



Вопросы о людях, живущих с ВИЧ/СПИДом, которые тебе могут задать на занятии:

Вопрос: Чем отличаются права ВИЧ-инфицированного от прав обычного человека? Что ему можно, а чего нельзя?

Ответ: ЛЖВС имеют те же права, что и любые другие граждане нашей страны, и несут такую же ответственность за нарушение закона, как все.

Вопрос: А что если в паре один партнер ВИЧ-инфицирован, а другой – нет? Им нужно расстаться или придется умирать вместе?

Ответ: Таких случаев очень много – ведь люди любят друг друга вне зависимости от наличия или отсутствия у них ВИЧ-инфекции. Они могут продолжать сексуальные отношения и даже иметь детей.

По закону ВИЧ-инфицированный обязан сообщить партнеру о своей болезни. Паре нужно соблюдать правила безопасного сексуального поведения и консультироваться со специалистами, чтобы решить вопрос о беременности и рождении ребенка.

Вопрос: Разве ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка?

Ответ: Может, если проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Тогда риск заразиться у ребенка очень низок: 0-8%. Дети ВИЧ-инфицированных матерей получают специальное профилактическое лечение сразу после появления на свет.

2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?

ВИЧ-инфицированные стремятся к тому, чтобы научиться справляться со своей проблемой. Они стараются помогать друг другу преодолевать одиночество и непонимание: например, создают группы поддержки, где люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, могут свободно общаться, делиться чувствами, находить друзей и любимых.

Постепенно все больше людей начинают понимать проблему эпидемии ВИЧ/СПИДа и учиться правильно относиться к тем, кого она коснулась. ВИЧ-инфицированные получают поддержку со стороны государства и общества в целом.

Государство гарантирует людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, те же права и свободы, какими обладают остальные граждане РФ:

- ВИЧ-инфицированного человека нельзя уволить с работы из-за его диагноза.
- Ему нельзя отказать в приеме на работу по причине его болезни.
- Ему нельзя отказать в поступлении в общеобразовательное учреждение или в медицинской помощи.
- Никто не имеет права ограничивать жилищные права ВИЧ-инфицированных или членов их семей.

В обществе за годы развития эпидемии ВИЧ сложились определенные традиции, призванные продемонстрировать готовность людей помогать ВИЧ-инфицированным и бороться с эпидемией.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. В этот день во всех странах мира проводятся мероприятия, в ходе которых специалисты и волонтеры разъясняют людям, как важно бороться с эпидемией и поддерживать ВИЧ-инфицированных. В «Багаже волонтера» есть несколько примеров мероприятий, которые ты тоже можешь подготовить к 1 декабря.

Третье воскресенье мая – День памяти умерших от СПИДа. В 1983 г. группа людей, лично затронутых этой проблемой, впервые организовала и провела День памяти умерших от СПИДа. С тех пор каждый год в третье воскресенье мая во многих странах мира организуются мероприятия (панихиды, концерты, выставки, конференции), призванные почтить память умерших и дать возможность живым задуматься над тем, что эпидемия может коснуться каждого.

Красная ленточка – международный общепризнанный символ борьбы со СПИДом. В 1991 г. ее создал американский художник Фрэнк Мур. Прикалывая красную ленточку к своей одежде, люди выражают стремление приложить усилия к решению проблемы ВИЧ/СПИДа и демонстрируют солидарность с теми, кто стал жертвой эпидемии.

Международное движение «Имена» и мемориал «Квилт». В 1987 г. гражданин США Клиф Джонс потерял друга, который умер от СПИДа. В память о друге Джонс сшил флаг и вышел на нем имя умершего. С этого момента начало развиваться всемирное



движение под названием «Имена». Люди, присоединяющиеся к движению, шьют памятные флаги, на которых пишут или вышивают годы жизни и имена своих близких, умерших от СПИДа. Готовые полотна соединяются в большие квадраты, предназначенные для публичных показов, например, 1 декабря или в третье воскресенье мая. Так возник Международный СПИД-мемориал «Квилт» («Лоскутное одеяло»), существующий сегодня в 40 странах мира, в том числе и в России. Многоцветная мозаика Квилта лучше всяких слов дает понять, насколько масштабной является проблема ВИЧ/СПИДа и насколько велик риск, что она затронет каждого.

Глава 3. Переходный возраст

Прежде чем перейти от теоретических сведений о ВИЧ/СПИДе непосредственно к занятиям, давай повнимательнее взглянем в тех, с кем тебе предстоит работать. Это твои сверстники, подростки, пребывающие в так называемом «трудном», «переходном возрасте». Взрослым с ними тяжело общаться, и тебе тоже иногда будет нелегко. Но если понимать, что с человеком происходит, что он чувствует, с ним проще найти общий язык.

Так что же такое этот переходный возраст? Кто откуда «переходит» и куда?

Два тела, два мира

Ребенок	Взрослый
Живет в детском теле, в мире семьи. Им командуют, ему не позволяют принимать важные решения. Он учится есть, говорить, ходить и причесываться самостоятельно. Познает мир через игру.	Живет во взрослом теле, в большом мире. Может принимать решения сам. Может иметь сексуальные отношения с другими людьми и создавать новых людей. Работает, обеспечивает себя.

Период перехода от ребенка к взрослому занимает не день и не неделю, а несколько лет. Тебе самому приходится познавать взрослую жизнь и доказывать свое право принимать решения, работать и вступать в сексуальные отношения. Взрослые злятся, терпят, ждут, когда закончится твой ужасный возраст. Но ведь ты знаешь, что не просто так меняешь стиль одежды, не сообщаешь, когда вернешься домой, и сопротивляешься всему, что говорят тебе родители. Ты делаешь важное дело – переходишь из детского возраста во взрослый.

Это очень интересное время. Сейчас ты:

- Получаешь новое тело (девочка становится девушкой, мальчик – юношей).
- Переживаешь первую влюбленность.
- Лучше узнаешь себя, свои возможности и интересы.
- Ищешь свое место в мире, примеряя на себя разные роли.
- Начинаешь понимать, как устроен взрослый мир.
- Составляешь свое собственное мнение по всем вопросам.
- Начинаешь сам принимать решения.

Когда переход закончится, ты сможешь иметь сексуальные отношения с представителями противоположного пола, работать и принимать самостоятельные решения. Но насколько уверенно ты будешь себя чувствовать в роли взрослого, зависит вовсе не от возраста. Многие люди так никогда не выходят из детства. Они продолжают жить по указке, ждут, что за них будут принимать решения жена, родители или начальники, не отвечают за то, что говорят и делают. Кто-то остается на всю жизнь подростком – бунтует до старости, совершает необдуманные поступки, не осознавая последствий, ломает жизнь тех, кого любит.

Взрослый – это человек, который сам решает, что делать, и несет ответственность за принятое решение. Работая по системе «равный – равному», ты помогаешь себе и своим сверстникам совершить «переход» во взрослое состояние. Ты узнаешь сам и передаешь другим важные знания об отношениях с людьми, ответственности, решениях и защите своей жизни в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.

РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА

Глава 1. Как подготовить занятие?

Прежде чем вы начнете заниматься, нужно решить главные вопросы:

Что?

Ты проводишь занятия для своих сверстников по профилактике ВИЧ/СПИДа по системе «равный – равному». Ты можешь провести одно занятие, а можешь – целый цикл, в зависимости от твоих возможностей и ресурсов. Если ты проводишь цикл занятий, важно, чтобы все они были связаны общей целью, и каждый семинар, посвященный определенной теме, был одновременно самостоятельным и завершенным.

Где?

Найди место, где вам будет удобно встречаться. Это может быть класс в школе или комната в молодежном центре, в доме детского творчества, районной детской библиотеке, спортивной школе, в летнем лагере и т.п. Можно обратиться к координаторам твоей программы, чтобы они помогли найти помещение, или попробовать самостоятельно договориться с администрацией школы или другого учреждения, где ты хочешь провести занятие. Помещение должно быть довольно просторным, чтобы там можно было проводить игры и разминки. Если занятие будет проходить в классе, посмотри, можно ли убрать парты, чтобы посадить участников в круг. Это нужно и для проведения игр, и для создания дружественной атмосферы, и для того, чтобы занятие не ассоциировалось с традиционным школьным уроком.

Когда?

В школе занятие можно провести, например, во время классного часа. В других местах – в зависимости от того, как ты сумеешь договориться. В среднем занятие может длиться около полутора часов с обязательным небольшим перерывом (около 10 мин).

С кем?

Реши, с кем ты будешь заниматься: с друзьями, с одноклассниками, с учащимися твоей спортивной школы или с кем-то еще.

Хорошо если у тебя будут небольшие листовки с информацией о занятии. Подумай, как преподнести информацию в листовке, чтобы она заинтересовала сверстников. Там обязательно должен быть ответ на вопрос: «Зачем это нужно?». Для желающих принять участие укажи необходимую контактную информацию. Листовки можно повесить в школах и других местах, где они будут доступны твоим сверстникам.

Но наиболее эффективный способ – это личные контакты, когда твоя потенциальная аудитория тебя видит и слышит. Здесь ты можешь проявить все свое красноречие, обаяние, искрометность и зажигательность.

Определи, сколько человек должно быть в твоей группе, чтобы тебе было удобно работать. Обычно группа состоит из 15-18 человек. Но если ты проводишь занятия в школе, будь готов, что это может быть и целый класс.

Когда главные вопросы решены, можно начинать планировать занятие.

- 1. Определи тему занятия.** Придумай интересное название. Желательно избегать стереотипных и некорректных выражений типа «СПИД – чума XXI века».
- 2. Сформулируй цель занятия.** Ответь себе на вопросы: что должны запомнить участники группы? Чему они должны научиться? Какое у них должно сформироваться мнение по теме? Цель нужно формулировать очень четко. *Например, нужно, чтобы все участники точно знали, как передается и как не передается ВИЧ. Они должны научиться избегать ситуаций, в которых могут заразиться ВИЧ.*



- 3. Выбери инструменты.** Посмотри, какие игры и упражнения на эту тему есть в конце нашего пособия. Выбери из них те, которые понравятся тебе и твоей группе. Продумай, какие материалы тебе понадобятся: плакаты, листовки, ручки или что-то еще.
- 4. Составь план занятия.** Если ты только начинаешь вести занятия, нужно, чтобы твой план был достаточно подробным. Имеет смысл предварительно прописать текст, который ты собираешься говорить в каждом информационном блоке. Конечно, на самом занятии ты не будешь читать по бумажке, но это поможет тебе, во-первых, правильно рассчитать время, во-вторых, лучше запомнить материал, в-третьих, сориентироваться, если ты что-то забудешь по ходу занятия. Чтобы подстраховаться, на отдельных карточках можешь сделать небольшие шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами или инструкциями по проведению игр.

Чтобы во время занятия участники не устали, не заскучали и не заснули, оно должно быть достаточно динамичным. Для этого нужно чередовать различные виды деятельности. Информационные блоки не должны занимать больше 15-20 минут. При этом хорошо, если ты будешь не только рассказывать, но и использовать наглядный материал (вспомни, через слух мы усваиваем только 20% информации, а через зрение и слух – 50%).

Очень часто волонтеры работают в парах. Это дает им чувство уверенности и психологической поддержки, помогает сделать занятие более динамичным и разнообразным. Напарник – дополнительные глаза и уши, которые особенно полезны при проведении



игр и упражнений, требующих активного участия ведущего. Напарник сможет наблюдать за группой и анализировать результаты. Кроме того, вдвоем интереснее и веселее.

Если ты планируешь вести занятие с напарником, то план вы составляете вместе и заранее договариваетесь, кто за какие блоки отвечает. Но оба вы в равной степени должны владеть информацией и методиками, чтобы в любой момент быть готовыми помочь друг другу.

5. Проясни технические детали. Заранее узнай, что можно, а чего нельзя делать в помещении. Иначе может оказаться, что игры и упражнения, которые ты запланировал, провести не удастся. Узнай, как можно крепить ватман или карточки к стенам. Приготовь всю необходимую канцелярию:

- листы ватмана;
- карточки;
- ручки и маркеры;
- скотч;
- кнопки;
- бейджики для имен или просто небольшие карточки, на которых участники напишут свои имена (карточки легко крепятся к одежде скотчем);
- ножницы.

Подготовь нужный реквизит для проведения игр. Хорошо если ты возьмешь на занятия фотоаппарат. Фотографии не только останутся как память, но и пригодятся для отчета о твоей работе, а также для составления различных коллажей и стенгазет на волонтерских слетах.

Итак, у тебя все готово. Сообщи участникам **место, время занятия и тему**. Попроси их подтвердить свое участие. Напомни им, чтобы взяли с собой **ручки и блокноты**. Приготовь **необходимые для работы материалы**, чтобы ничего не забыть, когда будешь выходить из дома. Постарайся **отдохнуть и хорошо выспаться** перед занятием.

Глава 2. Как проводить занятие с группой?

Этап первый. Знакомство

Если это ваша первая встреча, **представься участникам группы**. Желательно не ограничиваться фразой «Меня зовут...»; небольшая информация о себе будет вполне уместна. Объяви тему занятия. Тему можно записать на доске или повесить заранее заготовленный плакат.

Постарайся с самого начала **установить дружественную и доверительную атмосферу** в группе. Не забудь про выражение лица – оно должно быть как минимум приветливым. Старайся установить зрительный контакт с ребятами, чтобы каждому казалось, что ты обращаешься лично к нему. Не садись на учительское место – это сразу отдалит тебя от группы. Лучше заниматься в кругу, чтобы все были в равном положении и не было препятствий для общения между участниками группы.

Если участники твоей группы незнакомы друг с другом, проведи игру на знакомство (см. «Багаж волонтера», Конструктор 1, «Игры на знакомство»). Это поможет ребятам не только познакомиться, но и создаст дружескую обстановку. Не случайно такие игры называются «ледоколами» – они растапливают лед скованности, отчужденности, недоверия между участниками. Даже если ребята знают друг друга, игра-«ледокол» позволит им раскрыться с новой, неожиданной стороны.

Этап второй. Принятие правил работы группы

Сразу **договоритесь о правилах** работы группы. Эти правила желательно обсудить с ребятами и написать на листе ватмана. В знак согласия с правилами каждый может расписаться на этом листе. Правила могут быть, например, такими:

- Каждый имеет право покинуть группу в любой момент.
- Каждый имеет право на собственное мнение.
- В дискуссиях все говорят по очереди.
- Каждый говорит сам за себя.
- Каждый имеет право не обсуждать свою личную жизнь, если не хочет.
- Нельзя разглашать то, что узнал о личной жизни других участников на занятии.
- Можно смеяться, но вместе со всеми, а не над другими.

Этап третий. Введение в тему. Оценка информированности группы

Ты можешь сказать несколько слов о том, почему выбрал такую тему для занятия и почему она актуальна для вашего региона, особенно для молодежи.

Для того чтобы выяснить, насколько ребята знакомы с проблемой, можешь провести игру «Ассоциации», «Живая диаграмма» или «Шкала времени» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 2). Игры и упражнения из Конструктора 2 («5 секунд», «Марсиане», «Тусовка», «Игра с водой») могут помочь тебе наглядно продемонстрировать темпы распространения ВИЧ-инфекции. Обязательно продумай вывод, которой следует сделать после завершения упражнения или игры.

Этап четвертый. Информационный блок

После того как группа убедилась в актуальности темы, можно переходить к информационному блоку. Существует несколько способов, как донести до аудитории информацию. Это может быть **мини-лекция**, **дискуссия** или **мозговой штурм**.

Если ты представляешь материал в виде **мини-лекции**, не забывай, что твой монолог должен длиться не более 15-20 минут. Во время рассказа лучше не смотреть поверх голов или себе под ноги. По ходу лекции можешь обращаться к ребятам с вопросами, чтобы активизировать их внимание. Используй наглядные материалы.

Дискуссия – это обсуждение какой-то ситуации или проблемы. Если ты смотришь телевизор, то много раз видел, как проходят дискуссии в ток-шоу. Твоя роль в дискуссии похожа на роль телеведущего: ты формулируешь тему для обсуждения, «передаешь микрофон», задаешь дополнительные вопросы и следишь, чтобы участники не переругались, не заскучали и не ушли от темы.

Методы проведения дискуссии

1. Задай тему. Расскажи участникам историю или опиши ситуацию, которую вы будете обсуждать. Можно раздать всем карточки, на которых написана тема, или распечатки с текстом. **Например, ты предлагаешь группе обсудить новость о том, что в вашем городе 1 декабря будет проводиться концерт, посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом. Ты можешь распечатать эту новость из Интернета и раздать участникам или зачитать ее вслух.**
2. Дай время участникам группы обдумать свое мнение по теме.
3. Начиная обсуждение темы. Задай вопрос по теме и предложи участникам высказаться. Потом переходи к следующему вопросу. Приготовь несколько вопросов заранее. Придумай такие вопросы, на которые нельзя дать простой ответ «да» или «нет». **Например: Как вы думаете, зачем нужны такие концерты? Почему вы хотите (или не хотите) пойти на такой концерт? Как, по вашему мнению, относятся к таким концертам люди, живущие с ВИЧ/СПИДом?**
4. Не позволяй обсуждению перерасти в беспорядочный гвалт: передавай слово разным участникам, задавай уточняющие вопросы, помогай группе делать промежуточные выводы и обобщения. **Промежуточный вывод может быть таким: «Я вижу, что правая сторона группы против таких концертов, потому что считает их напрасной тратой денег и сил. Левая сторона, наоборот, считает, что такие концерты привлекают внимание к проблеме ВИЧ. Я правильно понял? Тогда следующий вопрос...»**

Дискуссию можно проводить со всей группой, если в ней не больше 15 человек. Если группа большая, беседа может превратиться в общий шум. Большую группу лучше разделить на маленькие, по 3-5 человек. Перед каждой группой поставь конкретные задачи и определи время для дискуссии. После обсуждения все мини-группы представляют результаты своей работы.

Если ты видишь, что участники запутались, оживи дискуссию. Расскажи какой-нибудь пример из собственной жизни или из жизни знакомых, предложи возможные варианты решений. **Например: «Мы в прошлом году с друзьями ходили на такой концерт. Мне не очень понравилось, потому что листовки, которые там раздавали, после концерта все валялись на полу. Мне кажется, листовки не надо было раздавать. Лучше бы больше говорили о ВИЧ/СПИДе между выступлениями...»**

Когда ведешь занятие:

- **Дай каждому выступить**, если человек держится в рамках правил и темы занятия. Не давай участникам перебивать друг друга, говорить грубости. Помогай высказаться тем, кто боится говорить.
- **Гарантируй группе**, что никому не передашь информацию, которую получил во время занятий или личных бесед.
- **Никого не осуждай**, не подшучивай над участниками, не делай унижительных замечаний, даже если человек сказал глупость или ты просто не согласен с его мнением.

Мозговой штурм – это способ собрать множество идей за очень короткое время. Мозговой штурм используют даже бизнесмены и политики, чтобы найти решение какой-нибудь

важной проблемы. Его проводят с большой группой или маленькими подгруппами. Высказывать идеи нужно как можно быстрее, их должно быть как можно больше.

Проведение мозгового штурма

1. Сформулируй проблему. **Например:** «Через месяц будет 1 декабря – **Всемирный день борьбы со СПИДом. Что мы можем сделать в этот день, чтобы принять участие в борьбе?**»
2. Попроси одного или двух добровольцев записывать все высказанные идеи там, где их будут видеть все участники дискуссии, например, на классной доске или большом листе бумаги.
3. Объяви, сколько времени отводится на мозговой штурм, например, 10 минут.
4. Познакомь участников с правилами работы и дай сигнал начинать.
5. Участники высказывают свои идеи, а твои помощники записывают их крупными буквами на доске или листе бумаги. Идеи не обсуждаются, а только записываются. **Принимаются любые идеи:** «Мы можем не делать ничего! Мы можем написать «СПИД не спит!» на воздушном шаре и облететь на нем весь город! Мы можем сделать красные ленточки, символ борьбы со СПИДом, и носить их на одежде весь день!» **Запиши все, что будет сказано.**
6. Когда все идеи записаны, можно их обсудить и оставить только те, которые лучше всего подходят для решения проблемы. **Выбирай лучшие идеи из списка вместе с группой.** «Воздушный шар – отличная идея! У кого из нас есть деньги на воздушный шар? Ни у кого нет? Вычеркиваем. Дальше: красные ленточки... и т. д.)

Первую идею ты можешь подать сам. Тогда участники группы быстрее поймут, что от них требуется, и начнут выдавать свои идеи.

Этап пятый. Закрепление материала и приобретение практических навыков

На этом этапе ты можешь использовать интерактивные методики и упражнения, предложенные в «Багаже волонтера» (Конструкторы 4, 5). Особую роль в закреплении навыков играют **ролевые игры**.

Ролевая игра – это маленький спектакль, в ходе которого разыгрывается та или иная сцена, похожая на ситуацию из реальной жизни. Это не только весело, но и полезно. Каждый может примерить на себя роль другого человека, чтобы лучше его понять, может попробовать себя в непривычной ситуации, которая, вполне вероятно, когда-нибудь случится в реальной жизни. К тому же иногда гораздо легче говорить о вещах, которые как бы происходят с другим человеком, чем о себе.

В ролевой игре участвуют только те, кто хочет. Они показывают короткий спектакль для остальных членов группы.

Пример ролевой игры смотри в «Багаже волонтера», Конструктор 4, Игра «Покупка презервативов».

Проведение ролевой игры

1. Расскажи, на какую тему будет ролевая игра, какие в ней будут роли.
2. Вызови столько добровольцев, сколько нужно для ролевой игры, раздай роли.

Роли должны быть заранее написаны на карточках. Роли не предполагают заранее подготовленного текста. Ты задаешь характер персонажа и возможную линию поведения. **Например:**

«Таня, стеснительная. Покупает презерватив в первый раз. Очень смущается»

«Посторонняя покупательница. Пожилая женщина. Критически настроенная, особенно по отношению к молодежи»

«Продавец в аптеке. Молодая доброжелательная женщина, готовая предоставить необходимую информацию любому покупателю»

«Продавец в ларьке. Все равно, какой товар продавать и какого качества, лишь бы купили» и т. д.

3. Разыграйте ситуацию, действуя от имени своих персонажей.
4. После ролевой игры попроси группу ответить на вопросы. Сначала спроси участников игры:
 - Что вы чувствовали в данной ситуации?
 - Согласны ли вы со своим персонажем?
 - Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?
5. Затем задай вопросы всей группе:
 - Что произошло?
 - Почему эти персонажи вели себя именно так?
 - Кто из них был прав, а кто неправ?
 - Как будут развиваться события в этой ситуации?
 - Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

«Актеры» обязательно **должны быть добровольцами**. Нельзя принуждать человека играть роль, которая ему неприятна. Если ты будешь настаивать, человек может обидеться или замкнуться, перестанет участвовать в занятии.

Этот спектакль **не репетируется**.

Чтобы участникам было легче говорить и действовать не от своего имени, а от имени персонажа, предложи им **четко обозначить момент**, когда они входят в роль, и момент, когда они выходят из нее. Например, входя в роль, говорящий может надевать на себя специальную шапочку, а выходя из роли и становясь самим собой – снимать ее.

Этап шестой. Получение обратной связи. Подведение итогов

Для того чтобы вспомнить материал, изученный на занятии, а также оценить результаты своей работы, ты можешь провести анкетирование (образец анкеты дан в «Багаже волонтера», Конструктор 8).

Можно попросить ребят продолжить по кругу фразу: «Сегодня на занятии я узнал/а...» или провести игру «Незаконченное предложение» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8).

Очень важно, чтобы занятие заканчивалось на хорошей эмоциональной ноте. Для этого подойдет игра «Виртуальный подарок» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8).

Обязательно поблагодари ребят за участие в работе и раздай буклеты-памятки «Мы себя защитили. А ты?».

Когда занятие закончено, можешь вздохнуть спокойно. Не забудь мысленно похвалить себя – ты сделал важное и нужное дело.

Глава 3. Какие проблемы могут возникнуть при работе с группой и как их решать?

Проблема: Не все активно участвуют в работе.

Иногда в играх и других упражнениях несколько человек рвутся отвечать на каждый вопрос, а остальные слушают и лишь изредка вставляют слово. Активные участники запомнят информацию лучше, а пассивные многое пропустят мимо ушей. Чтобы занятие проходило не зря, нужно постараться вовлечь в работу как можно больше людей.

Что делать?

- Можно заниматься с маленькими группами (по 2-3 человека), особенно когда ты только начинаешь работать волонтером. Все будут на виду и не смогут отмалчиваться.
- Когда для игр и упражнений ты делишь большую группу на маленькие, чаще меняй состав групп. Человек может чувствовать себя робко в одной группе, но более уверенно – в другой.
- Иногда формируй группы из одних девочек или одних мальчиков. Так легче обсуждать интимные проблемы.
- Давай каждому участнику группы особую роль. Например, *секретарь* записывает все решения, *хронометрист* следит за временем, *координатор* определяет, в каком порядке говорят участники. Каждый почувствует свое значение и будет более активным.
- Объясняй, что группа – это «общая лодка», в которой все или тонут, или плывут вместе, и что мнение каждого в обсуждении и принятии решений очень важно.

Проблема: Вы не укладываетесь в план.

Ты рассчитал, сколько времени займет каждая часть занятия, составил план. Но вместо пяти человек пришли десять, и все хотят высказаться. Или группа увлеклась упражнением и выполняет его слишком долго. Иногда, конечно, лучше задержаться, чем недоговорить об очень важном, но все-таки старайся завершить все к назначенному времени.

Что делать?

- Имей при себе часы или таймер.
- Старайся тратить на каждое упражнение ровно столько времени, сколько запланировано, и начинать каждый раздел занятия вовремя.
- Если ты видишь, что какое-нибудь упражнение или задание затягивается, используй таймер. Включи таймер так, чтобы все видели, и скажи: «У нас есть минута, чтобы закончить эту тему». Прерывай участников вежливо, но твердо: «Давайте закончим это упражнение. Подведем итоги и перейдем к следующему вопросу».



- В плане должно быть несколько упражнений, которые можно не делать, если вам не будет хватать времени. Подготовь также несколько упражнений про запас, которые можно будет добавить, если занятие пойдет слишком быстро.
- Не ссылайся на время слишком часто. Иначе участники подумают, что ты хочешь поскорее закончить встречу.

Проблема: Борьба за власть.

Один из участников пытается стать главным в группе. Не потому что он лучше всех о чем-то знает или что-то умеет, а просто из желания покомандовать или обратить на себя внимание. Он может перебивать ведущего или других участников, кричать, критиковать, унижать или указывать ведущему, что делать.

Что делать?

- Напомни группе, что вам еще много нужно сделать, а время уходит. Группа поможет тебе повлиять на этого человека.
- Еще раз разбери с участниками правила работы. Обсудите, как поведение одного человека может влиять на ход занятий и что можно потерять при несоблюдении правил.
- Поговори с крикуном с глазу на глаз. Попытайтесь вместе понять, почему он так себя ведет. Иногда такие люди просто боятся обсуждения некоторых тем или стесняются, когда другие в их присутствии говорят о личном.
- Объясни ему, что в группе все равны. Каждый имеет право на собственное мнение, если не нарушает правила.

Проблема: Слезы.

При обсуждении трудной темы кто-то расплакался. Даже самые сильные люди иногда не справляются со своими эмоциями.

Что делать?

- Дай человеку время справиться с болью, прийти в себя. Слезы – естественная реакция на душевную боль.
- Если это произойдет в конце занятия, предложи ему поговорить, когда остальные участники разойдутся.
- Если человек справился с собой и готов говорить, дай ему высказаться. Покажи ему, что понимаешь его чувства.

Проблема: Трудный вопрос.

Тебе задали вопрос, на который ты не знаешь ответа.

Что делать?

- Повтори вопрос так, чтобы его слышала вся группа.
- Попроси человека объяснить, что он имеет в виду. Это может подсказать тебе ответ и даст время подумать.
- Если ты понимаешь, что не можешь ответить сразу, не обязательно говорить «не знаю». Скажи: «Это сложный вопрос. Сейчас я не могу ответить, мы вернемся к нему позже». Или так: «Я не хочу отвечать на такой серьезный вопрос с бухты-барухты. Давайте я уточню некоторую информацию и дам ответ в следующий раз». И обязательно сделай это.

Проблема: Вопрос личного характера.

Участники группы спрашивают тебя о подробностях твоей личной жизни.

Что делать?

На занятии ты ждешь от людей откровенности. Поэтому когда они задают тебе подобный вопрос, нельзя уходить от ответа – ведь в группе все равны. Нужно отвечать предельно честно, иначе слушатели будут меньше тебе доверять. Но сначала постарайся понять, почему был задан этот вопрос. Варианты могут быть разные:

- Тебя хотят узнать поближе.
- Тебя «проверяют на слабину», хотят увидеть, насколько ты готов на откровенность.
- Твой ответ хотят использовать для предстоящего разговора с родителями или учителями («Вы говорите, что это бесполезные занятия, а наш ведущий вот через что прошел!»).
- Человек не хочет решать свою проблему сам, а хочет взять пример с тебя.

Даже если ты сам когда-нибудь пробовал наркотики или занимался незащищенным сексом, это может не оттолкнуть участников группы, а наоборот, вызвать у них больше доверия к тебе. Не надо придумывать того, что с тобой никогда не происходило. Но если у тебя есть такой опыт, расскажи о нем честно. Объясни, почему ты стал вести себя по-другому с тех пор, как понял проблему ВИЧ/СПИДа.

Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?

Ты проводишь со сверстниками занятия на самые серьезные темы. Они доверяют тебе и считают, что ты можешь ответить на любые вопросы. Давай рассмотрим несколько самых сложных случаев, чтобы вопрос не застал тебя врасплох.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие – это любая ситуация, когда с человеком пытаются вступить в сексуальный контакт против его желания. Это необязательно половой акт. Насилием могут быть прикосновения или даже просто слова. Сексуальное насилие наносит тяжелые физические и психологические травмы.

Вопрос: Как чувствуют себя люди, пострадавшие от сексуального насилия?

Ответ: Иногда они решают, что сами виноваты в сложившейся ситуации, считают себя «плохими», полагают, что никто не захочет больше дружить с ними или любить их, впадают в депрессию, мучаются чувством стыда. Их могут преследовать тяжелые воспоминания и ночные кошмары. Такие люди часто оказываются на грани психологического срыва, а иногда даже думают об уходе из жизни.

Вопрос: Как близкие относятся к людям, пережившим сексуальное насилие?

Ответ: По-разному. Многие не понимают и даже оскорбляют такого человека. Например, родители или одноклассники могут говорить девушке, что «она сама виновата» или «неправильно одевалась».

Вопрос: Что происходит с подростками, пережившими сексуальное насилие?

Ответ: Они глубоко несчастны и нуждаются в поддержке, но боятся, что их осудят, начнут

ругать или высмеивать, если они расскажут о том, что случилось. Они могут убежать из дома, начать употреблять наркотики, вести беспорядочную половую жизнь, что часто приводит к заражению ИППП или к нежелательной беременности.

Человек, ставший жертвой насилия, заслуживает сострадания, а не осуждения. Его нужно поддержать психологически и направить к специалисту, который поможет ему восстановиться, – к врачу или психологу.

Подростковая беременность

Это очень серьезная и деликатная тема. Поэтому при ее обсуждении важно сохранять максимальную корректность, избегая каких бы то ни было оценочных суждений.

Вопрос: Что делать девочке, если она подозревает у себя беременность?

Ответ: Заподозрив у себя беременность, девочка первым делом должна обратиться к врачу. Только врач может подтвердить или опровергнуть факт беременности.

Если беременность подтвердилась, девочка может испытать страх, стыд, растерянность. Она боится осуждения и упреков со стороны учителей, родителей или одноклассников. В этот момент очень важно поддержать ее эмоционально. Твое сочувствие и доброжелательность помогут ей успокоиться.

Возможно, девочке понадобится помощь квалифицированного психолога. Узнай адреса и телефоны центров психологической помощи подросткам в вашем городе и передай ей эту информацию.

Беременность – очень важный для женщины период. Он предполагает серьезные изменения в привычном укладе жизни и в поведении. Прежде всего, девочке необходимо как можно скорее встать на учет в районной женской консультации, где квалифицированные врачи и психологи помогут ей подготовиться к предстоящему материнству.

В любом случае подростковая беременность – явление из ряда вон выходящее. Если в дискуссии такая тема возникла, очень важно напомнить участникам о правилах безопасного и ответственного поведения, которые помогают избежать незапланированной беременности.

Инфицирование ИППП или ВИЧ

Никто не стесняется признаться в том, что болен гриппом или корью. Но любая ИППП, а особенно ВИЧ – не просто болезнь, но и психологическая проблема. В твоей группе могут быть люди, которые скрывают свой диагноз.

Вопрос: Почему люди часто скрывают свой диагноз?

Ответ: Люди не хотят рассказывать о ситуациях, в которых могли заразиться: о беспорядочных половых связях, гомосексуальных контактах, приеме наркотиков. Они боятся, что близкие начнут относиться к ним хуже.

Вопрос: Что чувствуют люди с диагнозом ВИЧ/СПИД?

Ответ: Они чувствуют, что жизнь обошлась с ними несправедливо, и мучаются одиночеством. Их пугают физические страдания и смерть. Такие люди часто думают о самоубийстве и могут пытаться его совершить.

Если к тебе обратился человек с такой проблемой, выслушай его. Дай понять, что ты не осуждаешь его за то, что он болен. Постарайся убедить его, что жизнь продолжается, несмотря на диагноз. Объясни ему, как вести себя, чтобы не усугублять свое состояние и не подвергать риску здоровье близких. Убеди его обратиться к специалистам, которые окажут ему психологическую помощь.

Алкоголь и наркотики

С каждым годом все больше молодых людей курят, употребляют наркотики и алкоголь. Это может быть опасно не только для жизни и здоровья самого подростка, но и для тех, кто его окружает. Ведь нетрезвый человек плохо понимает, что делает. Он может стать причиной аварии или заразить кого-то в ситуации незащищенного секса.

Вопрос: Почему подростки пьют и употребляют наркотики?

Ответ: Обычно они подражают тем, кого считают взрослыми и сильными. Они хотят испытать новые ощущения. Им кажется, что так они преодолеют стеснительность и неловкость, что им будет легче общаться с другими людьми.

Вопрос: У кого велик риск пристраститься к алкоголю или наркотикам?

Ответ: Если у подростка неблагополучная семья, пьющие родители, существует вероятность, что он будет вести себя так же. Но иногда подросток пьет или употребляет наркотики потому, что не может справиться со своими психологическими проблемами. Например, он не умеет общаться со сверстниками или чем-нибудь болен.

Очень хорошо, если сверстник осознал свою проблему и обратился к тебе. Это значит, что он взрослый и ответственный человек. Постарайтесь вместе понять, почему он употребляет алкоголь или наркотики. Поищите другие способы решения проблемы. Если он хочет, но физически не может отказаться от своей зависимости, направь его к специалисту – врачу или консультанту. Найди информацию об имеющихся в твоём городе специалистах и кризисных центрах, куда можно обратиться подростку в трудных случаях.

Чего нельзя делать, если к тебе обратились за помощью

Не осуждай и не упрекай. Не оценивай поступки человека как “хорошие” или “плохие”. Не пытайся переделать того, кто пришел за помощью. Признавай возможность существования других правил и норм поведения – культурных, религиозных и так далее. Например, в мусульманских семьях совсем другие правила, чем в православных, и они вполне разумные.

Не навязывай готовых решений. Помоги человеку самому найти вариант, который для него лучше. Будь готов к тому, что его решение будет отличаться от того, которое ему предложил бы ты.

Не разглашай тайну. К тебе обратились потому, что тебе доверяют. Не рассказывай никому о том, что человек доверил тебе во время консультации, без его согласия.

Глава 5. Как работать с информацией?

Волонтер постоянно работает с информацией: собирает, изучает и объясняет другим. Он читает много книг, пособий, новостей, делает вырезки из газет, что-то пишет и печатает сам. Комната может запросто обрасти ворохом очень важных бумажек, в которых вечно не найти того, что нужно. Как упорядочить эти данные, чтобы нужное всегда было под рукой? Какие материалы должны быть у компетентного волонтера?

Все материалы можно поделить на три части:

Информация для себя

Это та информация, которую ты нашел и понял. Запомнить все, что ты читал или слышал на курсах подготовки волонтеров, трудно. Поэтому лучше иметь дома небольшую библиотеку, куда можно время от времени заглядывать. В этой библиотеке должны быть:

- **Книги и брошюры.** В них дается основная информация по каждой теме, с которой ты работаешь. Это могут быть учебники для волонтеров, брошюры вроде «Что нужно знать о ВИЧ/СПИДе», книги по психологии подростков. Не стоит покупать сложные книги, например, учебники для вузов. Лучше иметь простые и понятные материалы, которые приятно держать в руках. Их можно получить у координаторов программы или купить в магазине.
- **Газетные и журнальные статьи.** Если ты встретил в прессе или в Интернете интересную статью по проблеме, вырежи или скопируй ее и оставь в своем архиве. Например, недавно в прессе обсуждали историю 11-летней девочки, которая родила ребенка, а также ситуацию, когда человеку не дали визу в другую страну, потому что он был инфицирован ВИЧ. Такие статьи могут пригодиться, чтобы привести пример или организовать дискуссию в группе. Складывай эти копии и вырезки в одну папку, чтобы они не потерялись.
- **Новости.** Важно знать, что происходит в области ВИЧ/СПИДа в мире, а особенно в твоем городе. Эта информация есть в Интернете, в прессе и даже на уличных плакатах. Особое внимание следует обращать на то:
 - Какие проходят акции по борьбе с ВИЧ/СПИДом. Это может быть концерт вроде «Рок против наркотиков». Возможно, ребята, с которыми ты работаешь, захотят туда пойти все вместе.
 - Какова статистика заражений ВИЧ-инфекцией. В цифрах не всегда легко разобраться. Но в новостях обычно не просто дают статистику, но и комментируют ее. *Например: «В N-ской области за последний год количество заражений среди молодежи снизилось на 25%. Уже три года здесь активно развивается молодежное волонтерское движение...».* Собирай информацию, делай выводы сам.



Контактная информация

Хорошо всегда иметь под рукой координаты организаций и специалистов, которые занимаются тем же делом, что и ты. В записной книжке могут быть:

- организации, занимающиеся проблемой ВИЧ/СПИДа;
- организации, работающие с молодежью;
- поликлиники, медицинские центры.

Для каждой организации нужно записать название, адрес, телефон, время работы. Отметь, чем занимается организация и к кому там лучше обращаться.

Рабочие материалы

Это листовки, плакаты, карточки, анкеты – то есть все, что ты используешь при работе с группой. В разделе III «Багаж волонтера» описаны некоторые материалы, которые тебе понадобятся для проведения игр и тренингов. Материалы можно получить от координаторов программы, в которой ты работаешь, или сделать самому. Главное, чтобы они помогли понять и запомнить информацию по теме.

Если ты делаешь рабочие материалы сам, помни, что:

- **Текст должен быть коротким и ясным.** Не пиши все, что знаешь или рассказываешь, – только самое главное. Пиши четкими, крупными буквами. Дели текст на смысловые блоки.
- **Картинки, графики и цветные подчеркивания очень помогают.** Главное – выбирать понятные рисунки.
- **Материал должен быть красивым и аккуратным.** Если на плакат или листовку приятно смотреть, информация запомнится лучше.

Плакаты обычно используются по несколько раз. Поэтому их стоит делать на прочном материале, например, на плотной бумаге. Плакат можно заламинировать или просто обклеить скотчем по краям. Еще лучше делать плакаты на тканевой или клеенчатой основе: они легкие, их удобно вешать, они долго служат.

Листовки, которые ты раздаешь, должны быть красивыми и небольшими, чтобы их было удобно положить в сумку или в карман. Тогда более вероятно, что люди заберут их с собой, а не выбросят.

Можно взять за пример материалы других организаций, которые тебе было интересно и удобно читать. Посмотри, как там написан текст, какие подобраны картинки, что автор выделил как особенно важное.

Когда материал готов, можешь проверить его качество. Покажи его специалисту, например, координатору программы или консультанту из молодежного центра, где ты проводишь занятия, спроси его мнения. Покажи материал друзьям и знакомым, спроси, что им нравится или не нравится, что непонятно, достаточно ли в нем информации, какие слова или картинки им кажутся лишними.

Если у тебя нет готовых материалов и возможности сделать их самому, ты можешь распечатать информацию с тематических сайтов и раздать ее в группе. Прикрепи к распечаткам свою визитную карточку или наклейку с координатами твоей организации.

Информация о тебе

Кроме плакатов, листовок и карточек по темам занятий, среди рабочих материалов нужно иметь **информацию о себе и об организации, где ты работаешь**. Ты часто общаешься с представителями общественных организаций, учителями, администрациями школ, родителями, участниками групп. От того, как ты представишься, во многом зависит успех твоей работы. Ты можешь иметь при себе и давать людям при знакомстве:

- визитку, где указаны твои имя, фамилия, название и координаты организации;
- буклет о твоей организации;
- распечатанную на обычном принтере информацию о тебе и о твоей организации.

Нужно всегда быть готовым четко и ясно рассказать:

- кто ты, почему занимаешься этой работой, какие занятия проводишь;
- как называется программа, в которой ты работаешь, каковы ее цель и методы ;
- как связаться с тобой и твоей организацией;
- где найти дополнительную информацию об этой программе.

При работе с группой удобно **носить бэйдж**. Это карточка, которая прикалывается на грудь. На ней написаны твое имя и название организации, которую ты представляешь. Бэйдж тоже можно получить у координаторов программы или сделать самому.

РАЗДЕЛ III. БАГАЖ ВОЛОНТЁРА

Этот раздел похож на сумку с инструментами, в которую сложены разные методики, приемы, образцы занятий для использования при работе с группой и с отдельными подростками.

В зависимости от того, в каких условиях тебе предстоит работать, ты сможешь использовать те или иные инструменты и, как из «конструктора», создавать собственные занятия.

Как разрабатывать свои собственные упражнения или игры?

1. Можно брать за основу те, которые описаны в этой книге.
2. Можно ориентироваться на собственный опыт и создавать свои методики и упражнения применительно к конкретным проблемам конкретной группы. Но каждую такую методику или упражнение стоит предварительно тестировать на других волонтерах или обсуждать со своим тренером, чтобы избежать ошибок, возможных неправильных толкований и трудностей в понимании.

Конструктор 1. Инструменты по теме «Способы работы с группой»

Игры на знакомство

Задача: На первом занятии наиболее важен момент знакомства с группой. Без того чтобы все хоть немного узнали друг друга, ты не сможешь вовлечь подростков в работу или ожидать от них открытости. Эти игры – способы познакомить участников и познакомиться с ними самому.

«Разрешите представиться» (5-7 мин)

Инструкция:

1. Участники встают в круг как можно ближе друг к другу.
2. Ведущий входит в круг и называет свое имя или то имя, каким он хочет, чтобы его называли (например, кличку); при этом он делает какое-нибудь запоминающееся движение, например, хлопает в ладоши.
3. Все остальные повторяют его имя и движение.
4. Следующий участник входит в круг, называет свое имя и тоже сопровождает его каким-нибудь жестом, например, машет рукой или подпрыгивает. Все повторяют.
5. Так делает каждый из участников.
6. Эти движения нужны для того, чтобы участники группы почувствовали себя раскованно.

«Меня зовут... Я люблю...» (5-7 мин)

Инструкция:

1. Все участники группы садятся в круг.

2. Ведущий берет в руки мячик, клубок или яблоко и говорит: «Меня зовут (называет свое имя), и я люблю (добавляется что угодно – например, играть в мяч, читать книги, ходить на дискотеки, свою подругу, маму и т.д.)».
3. Потом ведущий передает следующему участнику клубок или яблоко, тот также представляется, говорит, что он любит, и передает предмет дальше.

«Место справа от меня» (7-10 мин)

Инструкция:

1. Участники и ведущий садятся в круг.
2. По правую руку от ведущего остается пустой стул.
3. Ведущий называет имя одного из участников и просит его/ее занять пустой стул.
4. Ведущий обходит круг и просит каждого назвать свое имя.
5. Участник, занявший пустовавший стул, говорит: «Хочу, чтобы (называет имя участника) сел по правую руку от меня. Названный участник встает, и место, где он до этого сидел, освобождается».
6. Участник, сидящий слева от освободившегося стула, называет имя другого участника и просит его сесть справа от себя. Лучше, чтобы все участники двигались быстро: чем быстрее игра, тем она энергичнее и веселее.
7. Игра продолжается до тех пор, пока не передвинулись все участники.

«Имена и качества» (5-7 мин)

Инструкция:

Здесь нужно действовать точно так же, как в игре «Меня зовут... Я люблю...», но формула, произносимая участниками, уже другая: «Меня зовут... Я делюсь с группой...». **Например:** «Меня зовут *Наташа*, и я делюсь с группой...» – а дальше ведущий просит человека назвать любое позитивное качество, начинающееся на первую букву его имени. *Наташа* могла бы сказать «надеждой», *Лариса* – «любовью», *Сергей* – «смелостью» и т.д. Это помогает подросткам лучше запомнить имена друг друга и почувствовать себя свободнее.

«Инопланетное приветствие» (5-7 мин)

Инструкция:

1. Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделить на три равные части: «марсиане», «плутонцы» и «уранцы».
2. Ведущий рассказывает, что марсиане здороваются, постукивая одним кулачком по другому, плутонцы – похлопывая себя по коленке, а уранцы – помахивая обеими ладонями над головой.
3. После этого ведущий предлагает каждому представителю одной группы подойти к представителю другой группы, поздороваться своим способом, назвать свое имя и получить соответствующее приветствие в ответ.

«Подбери карточку» (30 мин)

Материалы:

- одна карточка на каждого участника;
- маркер или ручка;
- шляпа или корзина.

Подготовка:

Перед началом занятия ведущий на отдельных карточках рисует картинки (фрукты, дома, цветы и т.д.). Затем каждую карточку разрезает на две части (в группах с нечетным числом участников одна карточка делится на три части). Общее количество кусочков должно соответствовать числу участников. Ведущий собирает кусочки и перемешивает их в шляпе или корзине.

Инструкция:

1. Ведущий просит участников достать по одному кусочку бумаги из шляпы или корзины.
2. После этого каждый участник обходит комнату и находит другого участника со второй половиной картинки.
3. Встретившись, участники представляются друг другу и узнают друг о друге подробности (имя, из какой организации, где учится и т.п.) (10 мин).
4. Каждый участник должен представить своего партнера группе. На это у него не более 40 секунд (20 мин).

«Хобби» (10 мин)**Инструкция:**

1. Ведущий просит участников сесть в круг.
2. Каждый участник должен выбрать одно из своих хобби, которое он с помощью мимики продемонстрирует группе.
3. Ведущий представляется первым и мимикой изображает хобби, которое участники группы должны угадать.

Игры на разбивку

Задача: Эти игры предназначены для того, чтобы разделить группу на подгруппы для более успешной работы.

«Головоломка» (5-7 мин)**Материалы:**

- открытки;
- сумка.

Подготовка:

Ведущий заранее разрезает несколько открыток на кусочки, по количеству участников подгруппы, например, три открытки на четыре части каждую и т.п.

Инструкция:

1. Ведущий кладет кусочки открытки в сумку и предлагает каждому участнику команды вытащить один.
2. Команду составляют те, кто держит кусочки одной и той же открытки.

«Зоопарк» (5-7 мин)**Материалы:**

- сумка;
- бумажки с надписями «тигр», «лев», «слон» и т.п. – в зависимости от того, на сколько групп ведущий хочет разделить участников. Например, могут быть три бумажки с надписью «слон», три бумажки с надписью «тигр» и три бумажки с надписью «лев».

Инструкция:

1. Ведущий кладет бумажки в сумку.
2. Ведущий предлагает всем участникам достать по одной бумажке.
3. «Тигры», «львы» и «слоны» объединяются в соответствующие команды.
4. В последующем команды нужно называть «тиграми», «львами» или «слонами».

«Молекулы» (5-7 мин)

Задача: Это упражнение дает возможность не только разбиться на команды, но и подвигаться, отдохнуть.

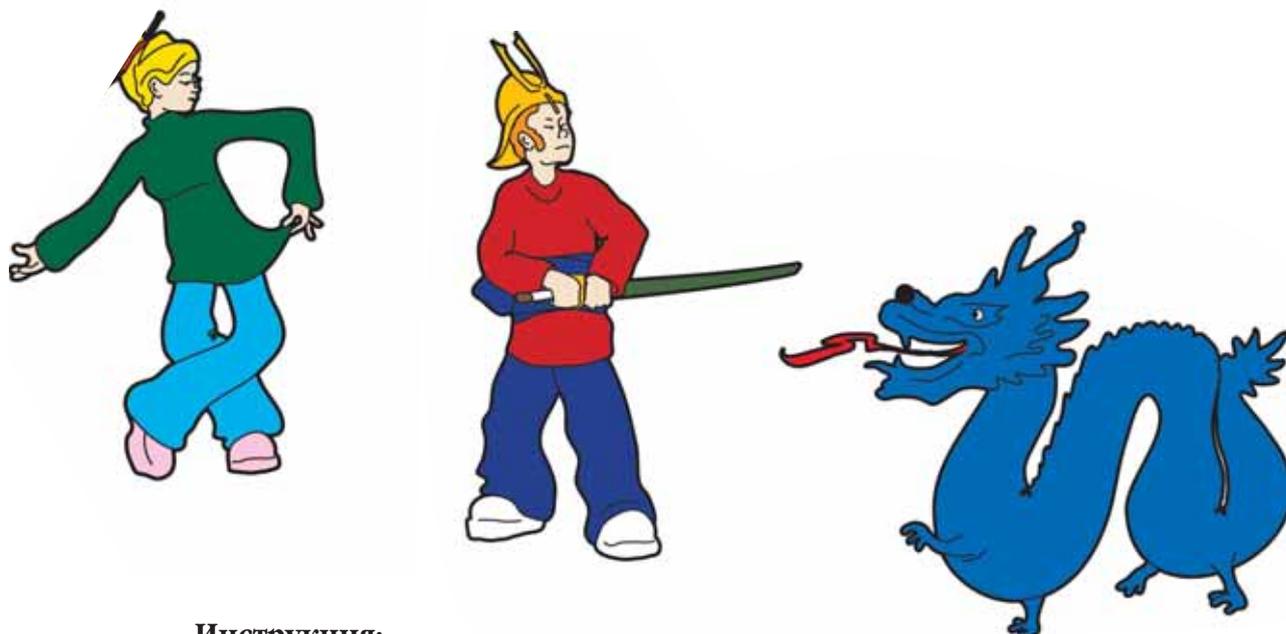
Инструкция:

«Представьте себе, что все мы атомы, которые движутся в хаотичном порядке. Когда холодно, атомы движутся медленно, когда тепло – скорость их движения увеличивается, когда жарко – они движутся еще быстрее. Иногда атомы объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны. И так происходит постоянно. Сейчас мы все начнем двигаться, как атомы в хаосе».

Ведущий может командовать: «Холодно», «Жарко», «В молекулы по три атома», «Хаос», «В молекулы по пять атомов» и т.д. Последнее количество атомов в молекуле должно быть таким, чтобы все участники разделились на нужное число команд.

Игры для разрядки атмосферы и разминки

Задача: Иногда ты будешь чувствовать, что атмосфера в группе становится напряженной – участники могут злиться друг на друга, уставать или скучать. Эти игры помогут расшевелить их или снять стресс.

«Японский театр» (7-10 мин)**Инструкция:**

Эта игра похожа на игру «Камень, ножницы, бумага».

В ней три роли: Дракон, Самурай и Принцесса.

Дракон рычит, Самурай машет мечом, Принцесса делает Реверанс.

Дракон пугает Принцессу, поэтому он побеждает.

Самурай пугает Дракона, поэтому он побеждает.

Принцесса покоряет сердце Самурая, поэтому она побеждает.

1. Группа делится на две команды.
2. Из каждой команды выходит один участник, и по сигналу ведущего оба участника одновременно изображают роли, которые они выбрали.
3. Победившей команде засчитывается одно очко.
4. Ведущий подсчитывает очки на доске.

«Теневой вождь» (7-10 мин)

Инструкция:

1. Один из членов группы поворачивается спиной к остальным, а те молча выбирают «Теневого вождя».
2. Включается музыка, и «Теневой вождь» начинает задавать какое-то танцевальное движение, которое участники повторяют за ним.
3. По ходу игры движения меняются.
4. Участник, стоявший спиной к группе, теперь наблюдает за остальными игроками и старается угадать, кто из них – «Теневой вождь». Ему даются три попытки.
5. Затем назначается новый угадывающий.

«Ветер дует на тех, кто любит...» (7-10 мин)

Инструкция:

1. Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. «Сейчас я в роли водящего буду произносить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: «Ветер дует на тех, кто смотрел фильм «Властелин колец», ...любит мороженое, ...любит рок-музыку и т.д.». Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят...), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится водящим».
2. Первые два раза ведущий называет характеристики и не занимает свободный стул, а затем, наравне с участниками, может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

Конструктор 2. Инструменты по теме «Проблема ВИЧ/СПИДа: Почему это важно? Как развивается эпидемия»

Игра «Ассоциации» (10-15 мин)

Задачи:

- выявить отношение подростков к проблеме;
- узнать о тех мифах, которые распространены в подростковой среде;
- сориентироваться в подростковом мировоззрении.

Материалы:

- иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с проблематикой ВИЧ/СПИДа);
- желательно – не только конкретные картинки, но и абстрактные изображения, дающие почву для размышлений.

Инструкция:

1. Ведущий показывает картинку и просит всех участников по очереди объяснить, как проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у них с этой картинкой.

2. Можно провести игру по-другому: не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблема ВИЧ/СПИДа означает для меня...» или «Я знаю, что ВИЧ/СПИД...» и т.д.
3. В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

Игра «Живая диаграмма» (10-15 мин)

Задачи:

- ввести в тему занятия;
- выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

Инструкция:

1. Все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза.
2. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад, если не знает ответа – остается на месте.

Утверждения могут быть, например, такими:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же.
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.
- По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ.
- Употребление инъекционных наркотиков – один из основных путей заражения ВИЧ.
- ВИЧ передается через кровососущих насекомых.
- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
- ВИЧ не поддается полному излечению.

Если бы участники точно знали информацию, соответствующую утверждениям ведущего, они остались бы в прямой линии. Но, как правило, открыв глаза, ребята видят, что все оказались в разных местах.

Анализ этого упражнения дает возможность логично перейти к информационному блоку занятия.

Игра «История эпидемии»; методика «шкала времени» (10 мин)

Задача: помочь участникам группы в выработке личного отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа.

Материалы:

- два листа ватмана.

Инструкция:

1. На ватмане рисуется шкала времени.
2. На шкале проставляются даты на 5-6 лет назад.
3. Каждый участник отмечает на шкале дату, когда он впервые услышал о проблеме ВИЧ/СПИДа. Метки подписываются именами участников.
4. Затем ведущий строит вторую шкалу. Она начинается 1978-м годом и заканчивается сегодняшним днем. На эту шкалу ведущий наносит основные события в развитии эпидемии:

1978 г. – первый случай выявления странного заболевания, которое впоследствии получит название СПИД.

1982-1983 гг. – выявление вируса, вызывающего иммунодефицит человека (ВИЧ).

1985 г. – регистрация первого случая заражения ВИЧ в России.

1990-е годы – большое количество смертей от СПИДа известных во всем мире людей – популярных актеров, певцов и т.п.

1995 г. – появление закона о ВИЧ в России, начало деятельности многих общественных организаций и т.д.

5. В заключение ведущий сравнивает две шкалы и пытается вместе с группой понять, что заставило каждого из участников заострить внимание на проблеме ВИЧ/СПИДа; как обстоятельства, при которых сам участник узнал о проблеме, связаны с историей эпидемии.

Упражнение «5 секунд» (10 мин)

Задача: дать участникам почувствовать, как быстро и интенсивно эпидемия распространяется в мире.

Инструкция:

1. Ведущий засекает время и каждые 5 секунд просит встать одного человека из группы.
2. Буквально через минуту (а иногда – в зависимости от размера группы – и меньше) остаются сидеть только 2-3 человека.
3. Ведущий сообщает, что в мире каждые 5 секунд один человек заражается ВИЧ-инфекцией. При этом часть людей узнают свой диагноз своевременно, а часть – продолжают жить, не подозревая, что инфицированы.

Игра «Марсиане» (10 мин)

Задачи:

- объяснить группе, с какой скоростью распространяется вирус;
- показать зависимость заражения или сохранения здоровья от поведения.

Примечание. Другой способ использовать эту игру – перейти от нее к вопросам дискриминации и жизни с ВИЧ.

Инструкция:

1. Ведущий спрашивает группу, есть ли, по мнению участников, жизнь на Марсе.
2. Выслушав разные мнения, он говорит, что пока ученые считают, что на Марсе жизни нет.
3. Далее ведущий предлагает группе перенестись на Марс в те времена, когда жизнь там была ключом.
4. «Теперь мы все марсиане. Марсиане, как и земляне, здороваются, общаются, обнимают друг друга, вместе ходят на работу. Но марсиане вступают в интимные отношения способом, отличным от нашего: они прикасаются друг к другу кулаками (показывает). Они не боятся интимных связей и вступают в них со всеми подряд, вне зависимости от степени знакомства».
5. «Итак, – говорит ведущий, – сегодня у нас обычный марсианский день. Мы начинаем вести себя, как марсиане».
6. С этого момента ведущий переходит от одного участника группы к другому, стараясь поддерживать игру и участвуя в ней.

7. В течение минуты или двух он позволяет всем общаться по-марсиански, не обязательно вступая в интимные отношения, но разговаривая, пожимая руки, обнимаясь, – словом, ведя себя естественно.
8. После этого группа садится, и ведущий объявляет, что день прошел прекрасно, но волонтеры, участвующие в игре, были носителями инфекции, ВИЧ, которая вызывает развитие СПИДа.
9. Ведущий просит поднять руки тех, кто вступал с ним в «интимные марсианские связи».
10. Затем он просит поднять руку тех, кто вступал в «интимные марсианские связи» с поднявшими руку в первый раз, и т.д.
11. Подводится итог: «Почти всем участникам сегодняшнего марсианского дня передан странный вирус. Марсиане не справились с этой инфекцией, потому что вели себя неправильно: не защищались, а лишь старались изолировать тех, у кого был обнаружен ВИЧ. Поэтому у них началась марсианская депрессия: все пряталось друг от друга, перестали работать и улыбаться, и развитие вируса привело к постепенному угасанию цивилизации. Сейчас наша, земная, ситуация очень похожа на описанную марсианскую: эпидемия распространяется в мире очень быстро. Но, в отличие от марсиан, мы располагаем информацией и несем ответственность за свою жизнь. В наших силах сделать так, чтобы исход ситуации оказался совсем иным. Мы будем избегать новых заражений, а те, кто уже заражен, будут продолжать жить полноценной жизнью, не чувствуя себя изгоями».

Примечание. В рамках этой игры можно дать статистическую информацию по распространению заболевания в России или в твоём регионе.

Игра «Тусовка» (15 мин)

Примечание 1. Эта игра, как и следующая – «Игра с водой», – очень похожа на игру «Марсиане» и преследует те же цели. Для проведения занятия можно выбрать одну из них или провести в разные дни, чтобы напомнить усвоенный материал.

Задачи:

- дать группе понять, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция;
- объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

Инструкция:

1. Ведущий объясняет участникам группы, что через несколько минут каждый из них окажется на тусовке. Он подчеркивает, что ВИЧ не передается через рукопожатия, но все они будут обмениваться рукопожатиями, символизирующими незащищенный половой контакт или введение наркотиков общим шприцем. Каждый может сделать три рукопожатия.
2. Ведущий говорит, что на тусовке присутствуют два человека, инфицированных ВИЧ (этих людей ведущий назначает заранее, но никто из участников их не знает).
3. ВИЧ-инфицированные будут точно так же обмениваться рукопожатиями с другими участниками тусовки, но при этом, уже после рукопожатия, подавать знак, заметный только тем, кому они пожимали руку, – например, щелкать пальцами или почесывать ладонь.
4. Тот, кому передали секретный знак, передает его каждому при следующем контакте.
5. После этого ведущий просит всех участников закрыть глаза.
6. Включается медленная музыка. Ведущий потихоньку обходит всех участников, слегка прикасаясь к плечам двоих из них – «ВИЧ-инфицированных» (нужно ста-

раться выбирать наименее эмоциональных участников, тех, кто не склонен вести себя агрессивно).

7. После этого ведущий просит группу открыть глаза, включает быструю музыку. Начинается тусовка.
8. В течение одной минуты происходит обмен рукопожатиями.
9. Затем музыка выключается, и все остаются стоять в центре круга.
10. Ведущий просит сесть на свои места тех, кому не был передан секретный знак. Обычно таких людей в группе не оказывается.

Примечание 2. Важнее всего будут вопросы, которые ты и твоя группа обсудите после игры, например: «ВИЧ-инфекция распространяется очень быстро. Сначала у нас было только два человека с ВИЧ, а теперь этим вирусом заражены практически все. Почему это произошло, и что мы могли сделать, чтобы избежать заражения?».

Примечание 3. Можно задавать группе вопросы:

- «Что вы чувствовали, когда ведущий выбирал, кого «назначить» ВИЧ-инфицированным?»
- «Кто из вас сделал меньше, чем три рукопожатия, а кто больше? Почему?»
- «Был ли среди вас тот, кто, узнав, что он «заражен», постарался не делиться дальнейшими рукопожатиями?».

Вывод: «Попад в рискованную ситуацию, мы можем вести себя по-разному: можем остановиться и избежать заражения, а можем идти дальше, руководствуясь принципом «нам уже все равно», «почему страдать должен только я один» или «авось пронесет».

«Игра с водой» (10 мин)

Примечание. Эта игра, как и предыдущая, очень похожа на игру «Марсиане» и преследует те же цели. Для проведения занятия можно выбрать одну из них или провести в разные дни, чтобы напомнить усвоенный материал.

Задачи:

- дать группе понять, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция;
- объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

Материалы:

- стаканчики с водой по количеству участников группы;
- крахмал;
- йод.

Инструкция:

1. С самого начала упражнения все стаканчики ставятся на стол. В один из них добавляется крахмал.
2. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики отличаются друг от друга.
3. Ведущий раздает всем участникам кружки с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.
4. Ведущий предлагает всем на три минуты мысленно перенестись в другое пространство и стать участниками тусовки. «На тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно. Здесь считается нормой вступать в сексуальные отношения с людьми, которых вы только что узнали, или употреблять наркотики. Чем больше



- у вас контактов – тем прочнее положение в тусовке (и, соответственно, больше шансов в игре)».
5. Необходимо за три минуты вступить в «сексуальный контакт» с как можно большим количеством людей.
 6. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики.
 7. Через три минуты «тусовка» заканчивается.
 8. После того как группа села, ведущий говорит, что один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным, – в его стаканчик был добавлен крахмал.
 9. Ведущий спрашивает всех участников, готовы ли они пройти тест на ВИЧ-инфекцию, и объясняет, как важно знать, заражен ты или нет.
 10. Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест – капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет.
 11. Группа сразу увидит наглядный результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь – почти во всех.
 12. Далее ведущий обсуждает с участниками группы те эмоции, которые они испытали, увидев стаканчик с сине-фиолетовой водой, и что каждый из них мог сделать, чтобы этого не случилось.

Конструктор 3. Инструменты по теме «Медико-биологические аспекты ВИЧ и развития заболевания»

Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» (5 мин)

Задача: объяснить подросткам разницу между ВИЧ и СПИДом и научить их правильно употреблять эти аббревиатуры.

Материалы:

- плакат с расшифровкой аббревиатур «ВИЧ» и «СПИД».

Инструкция:

1. Ведущий спрашивает участников группы, считают ли они, что ВИЧ и СПИД – одно и то же.
2. Ведущий просит участников расшифровать аббревиатуры по памяти, а затем дает правильный ответ, показывая плакаты с расшифровкой.
3. Далее нужно объяснить, что **ВИЧ – это вирус**, попавший в организм и живущий за счет его клеток, а **СПИД – это заболевание**, которое возникает из-за резкого снижения иммунитета и развития ряда тяжелых заболеваний.
4. Ведущий поясняет, что нельзя «заразиться СПИДом». Правильно будет сказать: «заразиться ВИЧ». Диагноз «ВИЧ» или «СПИД» может поставить только врач, проведя соответствующие исследования.

Игра «Клетка» (10 мин)

Задачи:

- показать, как ВИЧ проникает в человеческий организм и захватывает здоровую клетку;
- объяснить, как работает иммунная система человека.

Инструкция:

1. Ведущий просит двух добровольцев из группы взяться за руки, образовав таким образом «клетку».
2. Третьего добровольца ведущий берет за руку и водит вокруг клетки, рассказывая о том, как действует вирус.

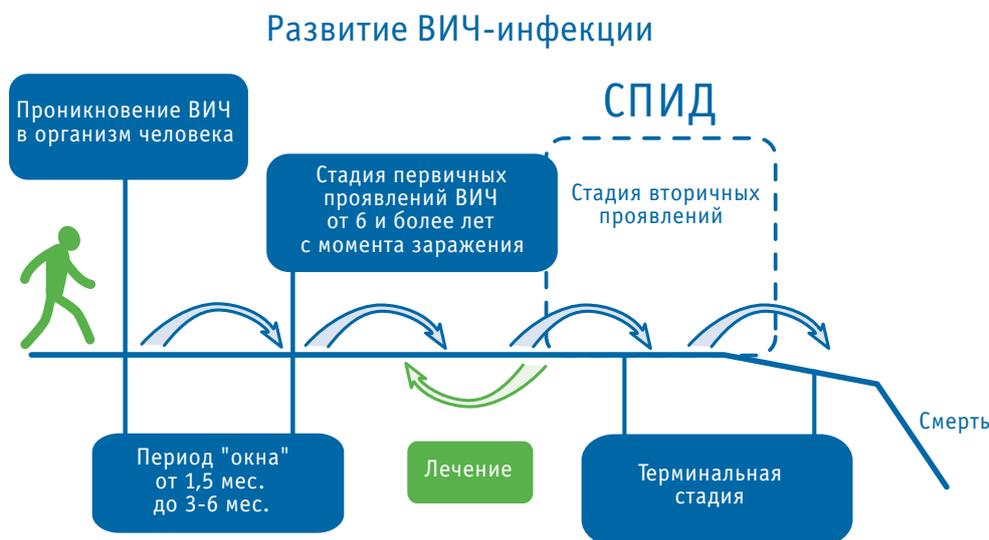
3. Еще несколько участников группы должны стоять вокруг клетки – это «антитела».
4. Ведущий рассказывает, что:
 - Вирус **гриппа**, попадая в организм человека, захватывает клетку (тут доброволец проникает в клетку, то есть становится между двух участников).
 - При этом вирус «видят» клетки-защитники – антитела (здесь, если нужно, можно еще раз повторить с группой, что такое иммунная система и как она работает).
 - Антитела уничтожают инфекцию вместе с поврежденной клеткой (участники разрушают клетку ударами рук).
 - Таким образом, вирус гриппа выводится из организма, не причинив ему большого вреда.
5. Затем ведущий создает другую «клетку». Он берет за руку другой «вирус» и говорит группе, что сейчас продемонстрирует, как ведет себя **вирус иммунодефицита человека**.
 - «Вирус» должен найти «клетку», на поверхности которой есть молекула CD-4 (один из участников, составляющих клетку).
 - Вирус плотно прикрепляется к этой молекуле («вирус» становится за спиной у «молекулы CD-4») и открывает клетку, как отмычкой (здесь «вирус» расцепляет руки «клетки»).
 - При этом сам вирус быстро мутирует, как бы прячется у клетки за спиной и остается невидимым для антител.
 - Клетки-защитники чувствуют, что рядом находится враг (здесь ведущий просит «антитела» походить вокруг «клетки»), но не могут определить, какой именно.
 - ВИЧ за счет компонентов клетки начинает размножаться, и новые вирусы, появившись на свет, вбирают в себя компоненты клетки.
 - Клетка разрушается, но сам вирус остается в активном состоянии и может захватывать другие клетки.
6. После завершения игры ведущий благодарит добровольцев, снимает с них роли – например, просит назвать свое имя, похлопать в ладоши – и отпускает на места.

Беседа о развитии заболевания (10-15 мин)

Информацию, которую важно передать участникам, можно найти в гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа» настоящего пособия.

Инструкция:

1. Для того чтобы лекция не показалась скучной и была наглядной, можно попробовать сравнить иммунную систему человека с **поездом**:
 - поезд вместе с человеком едет по дороге жизни;
 - ВИЧ оказывается нежелательным пассажиром, причем пассажиром наглым, уверенным в себе, которого совершенно невозможно ссадить с поезда, в отличие от обычных «зайцев».
2. Можно представить этапы развития заболевания в виде четырех вагончиков и предложить каждой команде рассказать о своем вагончике:
 - период «окна»;
 - первичные проявления;
 - вторичные проявления;
 - терминальная стадия.



Игра «Пойми меня» (10 мин)

Задачи:

- закрепить изученный материал по теме «Медико-биологические аспекты ВИЧ/СПИДа и развития заболевания»;
- отработать терминологию.

Материалы:

- Карточки с терминами «*Иммунная система*», «*Период окна*», «*Симптом*», «*Синдром*», «*Антитела*», «*Профилактика*», «*Биологические жидкости организма*», «*Иммунодефицит*».

В зависимости от того, насколько глубоко вы погружались в тему, этот список можно продолжить.

Инструкция:

1. Группа делится на две команды.
2. От каждой команды вызывается по одному участнику, они садятся друг напротив друга.
3. За спиной одного из участников ведущий показывает карточку с термином, другой участник, который видит, что написано на карточке, должен объяснить значение термина, не называя его.
4. Тот, кто сидит спиной к карточке, должен угадать, что на ней написано.
5. Затем роли меняются. Желательно, чтобы несколько пар участников попробовали себя в этом упражнении.
6. Все карточки вывешиваются на доску, и еще раз повторяется значение каждого термина.

Примечание. При подготовке этого упражнения ты можешь использовать Глоссарий, приведенный в конце данного пособия.

Конструктор 4. Инструменты по теме «Пути передачи ВИЧ-инфекции»

Блиц-опрос «Жидкости организма человека» (5-7 мин)

Задача: помочь группе понять и запомнить, в каких жидкостях организма содержится ВИЧ.

Инструкция:

1. Ведущий говорит участникам группы, что они уже видели, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция, и объясняет, что для защиты от инфицирования каждый должен знать, какими путями ВИЧ передается, а какими – нет.
2. Проводится блиц-опрос – группе предлагается перечислить все возможные жидкости человеческого организма (не только те, в которых может присутствовать ВИЧ).
3. После того как все жидкости перечислены и записаны на доске или ватмане, ведущий задает вопрос, в каких из них, по мнению участников, может содержаться ВИЧ.
4. Сначала отмечают жидкости, которые называют участники, затем – другим цветом – жидкости, в которых ВИЧ на самом деле присутствует в концентрации, достаточной для того, чтобы быть опасным для человека.
5. Ведущий рассказывает группе об основных путях передачи ВИЧ-инфекции через отмеченные жидкости.
6. Далее можно перейти к методике «Оценка степени риска».

Примечание. Обычно участники забывают назвать среди жидкостей вагинальный секрет, и тогда тебе нужно добавить его к списку, объяснив, что это такое.

Методика «Оценка степени риска» (15-20 мин)

Задача: рассказать группе о существующих степенях риска и о том, в каких ситуациях риск может быть высоким, а в каких – низким.

Материалы:

- плакат, на котором лесенкой, одна чуть ниже другой, расположены надписи «высокий риск», «низкий риск», «риска нет» и справа от надписей оставлено достаточно свободного места, чтобы туда можно было крепить карточки;

Степень риска заражения ВИЧ-инфекцией

- карточки с описанием ситуаций – они выбираются в соответствии с интересами, возрастом и особенностями участников группы;
- иногда – дополнительные карточки с более конкретными ситуациями (визит к врачу или различные виды сексуальных контактов);
- иногда – карточки с особо актуальными для конкретной группы случаями (примеры ситуаций для карточек см. в таблице гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»).

Инструкция:

1. Ведущий говорит группе, что теперь, когда определены основные пути передачи

- ВИЧ, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти с самими участниками. Если человек правильно оценивает риск, ему легче защитить себя и своих близких.
2. Всем участникам группы раздаются карточки, на каждой из которых описана какая-либо ситуация.
 3. Участникам дается время подумать над описанными ситуациями.
 4. Ведущий предлагает каждому участнику прикрепить доставшиеся ему карточки к соответствующему уровню на плакате.
 5. Прикрепляя карточку, каждый участник должен объяснить, почему он сделал именно такой выбор.
 6. В случае необходимости ведущий поправляет участников.

Примечание. Возможны и другие варианты этой методики, например:

1. Разделить группу на три мини-группы.
2. Дать каждой мини-группе несколько карточек с ситуациями.
3. Предложить обсудить ситуации всем вместе и распределить карточки по уровням риска.

Конструктор 5. Инструменты по теме «Способы защиты от ВИЧ-инфекции»

Это самая важная и сложная из всех тем, которые ведущий предлагает своим слушателям.

Задачи:

- объяснить важность защиты от ВИЧ и других ИППП;
- научить подростков оценивать свой собственный риск;
- научить их выбирать способы защиты в каждой конкретной ситуации.

Добиваться этого можно:

- убеждая участников группы;
- предоставляя им информацию;
- помогая им сформулировать свое отношение к проблеме и овладеть необходимыми навыками защиты;
- объясняя им, что в каждой ситуации существует возможность выбрать то или иное поведение, и этот выбор зависит от каждого из них.

Все приводимые ниже методики основаны на том, что:

- участники группы обсуждают разные ситуации, стараясь выражать собственное мнение;
- в процессе работы группа выбирает оптимальное, но не единственное, решение для той или иной ситуации.

Прежде чем проводить эти занятия с группой подростков, волонтеру стоит **опробовать методики на группе других волонтеров**, чтобы быть готовым к любым мнениям и всевозможным ситуациям в аудитории.

Игра «Сделай выбор» (10-20 мин)

Задачи:

- помочь подросткам сориентироваться в ситуациях риска, в том числе связанных с употреблением наркотиков;
- развенчать существующие мифы относительно ВИЧ-инфекции;
- сформировать установки ответственного отношения к своему здоровью.

Материалы:

- развешанные в разных местах помещения таблички с надписями «согласен», «согласен, но с оговорками», «не согласен».

Инструкция:

1. Ведущий стоит в центре и задает вопросы.
2. После заданного вопроса участники подходят к той табличке, которая соответствует их ответу.
3. Затем ведущий просит представителей каждой группы прокомментировать свой выбор.

Вопросы для обсуждения могут быть следующими:

- Если пользоваться одноразовым шприцем при инъекционном употреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно. *(Утверждение верно, но с оговорками: заражение возможно, если кровь попадет в общую посуду, из которой производится забор наркотика. Кроме того, ВИЧ может находиться в емкостях, в которых наркоторглер продает готовую дозу.)*
- Курение марихуаны не приносит вреда и безопасно с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией». *(Верно, но с оговорками: само по себе употребление марихуаны, то есть курение сигареты с веществом и даже передача ее по кругу, не может быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией, но марихуана действует на способность человека контролировать ситуацию, а значит, повышает риск совершения недопустимых ошибок в ситуациях, которые требуют от него взвешенного решения.)*
- Использование наркотиков помогает справиться с проблемами. *(Это иллюзия. Человек лишь на время отключается от проблем, но проблемы при этом не решаются, а усугубляются, так как человек вдобавок наносит непоправимый вред своему здоровью.)*
- Человек с сильной волей может отказаться от наркотиков в любой момент. *(Привыкание к наркотикам происходит незаметно. Человеку кажется, что он в любой момент может остановиться, в то время как физиологические механизмы привыкания уже включились. Человек становится наркозависимым.)*
- Неприлично спрашивать в поликлинике, одноразовый ли инструмент используют при инъекциях. *(Это не только прилично, но и необходимо, если ты действительно заботишься о своем здоровье. Только делать это нужно вежливо.)*
- Если я не принадлежу к «группе риска», то застрахован от заражения ВИЧ. *(При нынешних темпах и путях распространения ВИЧ-инфекции можно сказать, что в группу риска входят 100% населения. Поэтому о своей защите нужно думать всегда.)*
- Если я не употребляю наркотики и следую правилам безопасного сексуального поведения, то риск заражения для меня минимален. *(Такое поведение должно быть нормой для каждого человека.)*

Ты можешь предложить собственные варианты вопросов, но прежде чем выносить их на обсуждение группы, реши для себя, как на них отвечать. Обсуди их предварительно с тренером или другими волонтерами.

Следующие методы и игры посвящены профилактике **передачи ВИЧ-инфекции во время сексуальных контактов**. Необходимо рассмотреть с группой три метода защиты от заражения:

- **Воздержание**, то есть отсрочка вступления в сексуальные отношения.
- **Выражение любви безопасными способами.**
- **Использование презервативов.**

Это сложная тема, и ты должен быть готов к самым разным эмоциям и вопросам в группе. О том, как реагировать на них, рассказано в разделе «Какие могут быть проблемы при работе с группой и как их решать?».

Игра «Помоги принять решение» (15-20 мин)

Задача: анализируя ситуации, связанные с воздержанием, подумать о том, как принимаются решения самими участниками группы.

Материалы:

- карточки с описанием ситуаций, перед занятием приклеенные скотчем на спинки стульев. Садясь на место во время игры, участники эти карточки находят.

Инструкция:

1. Ведущий перечисляет три способа защиты от ВИЧ-инфекции во время сексуальных контактов и говорит группе, что хочет обсудить с ней тему воздержания.
2. Ведущий спрашивает участников, как они понимают слово «воздержание».
3. Анализируя и обобщая ответы ребят, ведущий подводит группу к тому, что под воздержанием понимается отсрочка вступления в первый сексуальный контакт или временный отказ от сексуальных контактов.
4. Ведущий предлагает ребятам разобраться в том, что человек приобретает, а что теряет во время воздержания.
5. Он просит участников взять карточки с записанными ситуациями.
6. Ведущий разбивает большую группу на мини-группы и предлагает им обсудить каждую из ситуаций.
7. Ситуации выносятся на общее обсуждение.
8. В заключение ведущему нужно постараться вместе с группой перечислить признаки, свидетельствующие о том, что человек готов вступить в сексуальные отношения, принять осознанное решение и защититься от возможных негативных последствий.

Возможные ситуации для обсуждения:

А. Витя и Алёна познакомились на дискотеке и начали встречаться. Через некоторое время они пошли на дискотеку вместе, танцевали все медленные танцы, а потом Витя проводил Алену домой и поцеловал. У Вити и раньше были девочки, но для Алены этот поцелуй оказался первым в жизни. Когда Алёна рассказала о Вите подругам, те спросили, собирается ли она заниматься с ним сексом. Алёна не знала, что ответить, потому что у большинства ее подруг уже были сексуальные отношения с парнями. Она раздумывает: если Витя предложит ей начать сексуальные отношения, согласиться на это или подождать. Что вы посоветуете Алёне?

Б. Антон попросил у своего друга Миши совета. Он уже несколько месяцев встречается с девушкой по имени Нина. Она ему нравится, и они много времени проводят вместе. Но когда Антон завёл с Ниной разговор о сексе, она сказала, что любит его, но к сексу пока не готова. Антон не знает, почему Нина отказывается заниматься с ним сексом, и не понимает, что должен делать. Как вы думаете, что может Миша посоветовать Антону?

В. Маша и Игорь уже давно любят друг друга. Они часто видятся и мечтают о совместном будущем. У них еще не было сексуальных отношений, и они даже не говорили об этом друг с другом, но, наконец, настал момент откровенно обсудить этот вопрос. Как вы думаете, что они должны сказать друг другу?

Упражнение-дискуссия «За» и «Против» воздержания» (20-25 мин)

Задача: выделить и взвесить все аргументы «за» и «против» воздержания.

Примечание. Перед началом занятия постарайся сам прописать для себя все возможные аргументы, чтобы быть готовым к самым неожиданным мнениям.

Инструкция:

1. Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды.
2. Одна команда попробует выписать все аргументы за воздержание, а другая – все аргументы против.
3. Каждой из команд выдается по листу бумаги и маркеры.
4. Ведущий вешает два заполненных листа рядом и обсуждает аргументы со всей группой.
5. Можно добавлять некоторые аргументы, упущенные участниками, как в раздел «за», так и в раздел «против».
6. Ведущий старается уточнить и объяснить каждый аргумент и исключить те, которые относятся к области мифологии.
7. В конце дискуссии ведущий объясняет группе, что в воздержании есть свои плюсы и минусы. Главное – помнить, что решение о воздержании принимает сам подросток, что для этого ему понадобится время и что он вправе потратить на это столько времени, сколько необходимо.

Возможные аргументы, которые группа чаще всего приводит в дискуссии

Против воздержания	За воздержание
Можно потерять близкого друга/подругу.	Не надо бояться возможного заражения ИППП, включая ВИЧ/СПИД.
Надо мной будут смеяться, я окажусь самым отсталым.	Позволяет избежать нежелательной беременности; решение о рождении ребенка будет принято осознанно, когда придет время.
Это вредно для здоровья.	Любовь основана не только на сексе.
Это противостоит природе.	Не надо бояться, что тебя осудят «за распутность».

Упражнение «Выбор воздержания» (15-20 мин)**Задачи:**

- обсудить поводы для воздержания или вступления в сексуальные отношения;
- рассмотреть проблему на более личном уровне.

Инструкция:

1. Ведущий пытается вместе со всей группой определить, что участники понимают под термином «воздержание».
2. Участникам раздаются карточки, на которых нужно продолжить фразу «воздержание – это...».
3. Ведущий собирает карточки, пытается вместе с участниками проанализировать мнения и по возможности обобщить их, разделив по смыслу на группы.

4. Ведущий собирает участников в круг, внутрь которого ставит два стула – один напротив другого.
5. Ведущий просит тех, кто верит в воздержание как в способ защиты от ВИЧ-инфекции, встать за спинкой одного стула, а тех, кто считает, что воздержание нереально, – за спинкой другого.
6. Таким образом группа делится на две подгруппы – № 1 и № 2.
7. Подгруппа № 1, считающая воздержание реальным, обсуждает и пишет на большом листе ватмана ситуации и причины, в которых и по которым человек на разных этапах своей жизни может воздержаться от сексуальных контактов.
8. Группа № 2 обсуждает и пишет условия, которые могут стать обоснованием для вступления в сексуальные отношения.
9. Ведущий представляет результаты работы обеих групп и обсуждает их со всеми.
10. Очень важно помнить, что цель упражнения – не обсуждать правильность или неправильность воздержания, а подвести подростков к мысли о том, что принятие решения о вступлении или невступлении в сексуальные отношения требует серьезного взвешивания всех «за» и «против», и выбор этот подростки должны делать осознанно и самостоятельно.

Игра «Аргументы в защиту отказа от секса» (15-30 мин)

Примечание. Эта игра очень похожа на предыдущую, но в ней больше динамики; к ней прибегают, чтобы «завести» всех участников группы и побудить их включиться в процесс работы.

Инструкция:

1. Как и в предыдущем упражнении, ведущий делит участников на две команды и просит их написать аргументы «за» и «против» воздержания.
2. На один из двух стульев садится человек из команды, выступающей за сексуальные отношения, на другой – человек из команды, выступающей за воздержание.
3. Задача первого – убедить второго вступить в сексуальные отношения, задача второго – аргументированно объяснить первому, почему он не хочет идти на сексуальный контакт.
4. Ведущий подбадривает участников и следит за тем, чтобы они не оправдывались друг перед другом, не уходили от темы и не повторялись, а действительно приводили серьезные аргументы.
5. Диалог продолжается до тех пор, пока один из участников не почувствует, что исчерпал все свои доводы.
6. Если ведущий замечает, что кто-то из партнеров начинает оправдываться или сдает свои позиции, он приглашает следующего участника из его команды занять его место.
7. Иногда, когда кто-нибудь, пусть и очень убедительный, выступает слишком долго, его также можно сменить следующим участником, чтобы задействовать в игре всю команду.
8. Очень важно, чтобы все участники группы побывали в роли убеждающего и в роли отстаивающего свою позицию.
9. В игре побеждает та команда, участник которой последним приводит веский аргумент в защиту своего мнения.

Примечание. Будь готов к тому, что в этой игре может победить команда «за секс», потому что подростки придают сексу очень большое значение. Но какая бы команда ни победила, нужно:

- объяснить группе, что в реальной ситуации каждый из них может отстаивать свою точку зрения, какой бы она ни была;
- обратить внимание группы на то, что большинство аргументов «за секс» являются манипуляцией – они давят на человека и заставляют его сделать выбор против его воли, что, по большому счету, может считаться психологическим насилием.

До сих пор речь шла об упражнениях и играх, связанных с воздержанием от сексуальных контактов в целях предупреждения заражения ВИЧ-инфекцией. Далее речь пойдет о том, **как защититься от ВИЧ и других ИППП при сексуальных контактах.**

Главной защитой при сексуальных контактах становится **презерватив**, поэтому необходимо сконцентрировать внимание подростков на:

- обязательности покупки презерватива;
- регулярном и правильном использовании презерватива.

Участники группы должны научиться:

- правильно выбирать презерватив;
- убеждать партнера использовать презерватив;
- преодолевать отказ;
- отстаивать свою точку зрения.

Игра «Покупка презервативов» (20 мин)

Примечание. Эта игра занимает довольно много времени, и если ты видишь, что не успеваешь ее провести, просто расскажи о правилах хранения и покупки презервативов.

Задачи:

- научить подростков преодолевать смущение при покупке презервативов;
- внушить им, что в покупке презервативов нет ничего смешного или постыдного.
- научить их разбираться в презервативах.

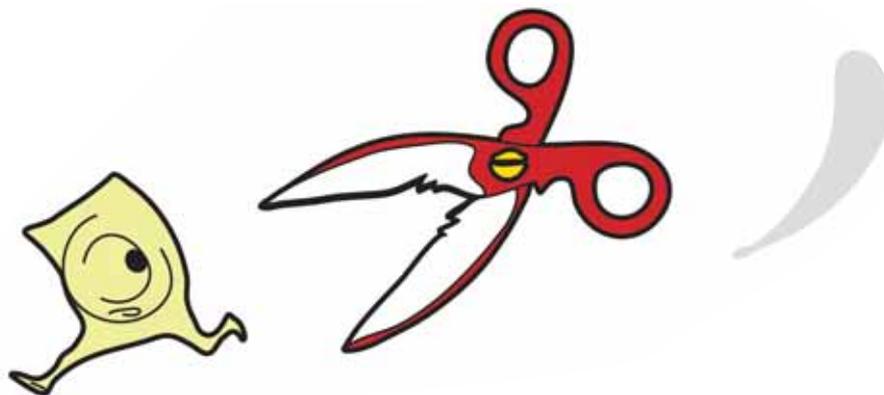
Материалы:

- таблички «Аптека», «Ларек»;
- плакат «Правила покупки и хранения презервативов»;
- разные презервативы (от разных фирм, новые и просроченные, целые и в мятой или надорванной упаковке и т.д.);
- коробочки из-под разных контрацептивов – таблеток, ВМС, мазей;
- можно добавить к этим материалам ценники.

Инструкция:

1. Ведущий приглашает двух добровольцев (лучше, но не обязательно, юношу и девушку – они будут играть роль покупателей).
2. Покупатели ненадолго выходят из аудитории.
3. За это время ведущий организует сцену, на которой будут развиваться события. На два стула или на пол кладутся таблички «Ларек» и «Аптека». В «аптеке» и в «ларьке» лежат разные презервативы (нормальные, просроченные, в мягкой упаковке, в жесткой упаковке, качественные, некачественные, презервативы от разных производителей) и упаковки от других контрацептивов – например, от таблеток, мазей или свечей.
4. Группа получает задание внимательно наблюдать за действиями покупателей и запоминать все, что они делают или говорят.
5. Ведущий впускает в класс самих «покупателей» и разыгрывает с группой сцену покупки презервативов. Сам он выступает в роли продавца.
6. В этой игре лучше всего импровизировать: например, продавец в ларьке может давать

- советы – иногда правильные, а иногда неправильные; продавец в аптеке может отказываться отвечать на вопросы, говорить «выбирайте сами» или даже просить не задерживать очередь. Главное – не переиграть и не отвлечь группу от основной темы.
7. Задача покупателя – выбрать качественный презерватив и суметь потом аргументировать свой выбор.
 8. Ведущий может помогать группе включиться в игру, давая завязку. **Например:** «Представь себе, что ты собрался (собралась) на свидание или в гости к своей подруге (или другу). Вы планируете заняться сексом, и ты хочешь купить презервативы. Рядом с домом есть палатка, в которой они продаются, а чуть дальше – аптека. Куда ты пойдешь?».
 9. После того как покупатель выбирает место покупки презерватива, разыгрывается сцена покупки.
 10. По окончании игры ведущий обсуждает с группой действия покупателей и правильность их выбора, а затем все вместе формулируют правила выбора и использования презервативов. Для этого можно выписать правила на доске или сделать плакат следующего содержания:
 - Покупать презервативы нужно только в аптеке.
 - Нельзя выбирать презервативы, исходя из их дешевизны.
 - При покупке нужно обращать внимание на срок годности, пометку «electronically tested» (проверено электроникой) или знак Госстандарт/Ростест, на целостность упаковки, на материал (презерватив должен быть из латекса или полиуретана).
 - Презервативы нельзя хранить под прямыми лучами солнца.



- Упаковку нельзя разрезать ножницами.
- Презервативы используются только один раз.
- Можно использовать смазки только на водной основе (смазки на жировой основе могут разрушить латекс).
- Нельзя использовать сразу два презерватива.
- Прежде чем использовать презерватив, необходимо внимательно прочитать вложенную в упаковку инструкцию (презерватив можно надевать только при полной эрекции, необходимо зажать резервуар для спермы на конце презерватива, аккуратно раскатать презерватив по всей длине полового члена, снять его сразу же после сексуального контакта и выбросить).

Игра «С» или «Без» (5 мин)

Задачи:

- научить подростков отстаивать свое мнение в ситуациях, когда встает вопрос об использовании презерватива;

- разобрать все аргументы «за» и «против»;
- помочь участникам группы противостоять давлению и манипуляциям со стороны партнера.

Материалы: небольшие плакаты, на которых перечислены основные аргументы отказа от использования презерватива.

Инструкция:

1. В центр образованного участниками круга ставится пустой стул.
2. Ведущий предлагает участникам представить себе, что на этом стуле сидит человек, который категорически отказывается использовать презерватив.
3. Участники должны убедить этого человека в необходимости использования презерватива, несмотря на его аргументы.
4. Ведущий сажает на стул одного из участников группы и дает ему в руки плакаты, на которых перечислены те или иные доводы против использования презерватива. **Например:** «Предлагая использовать презерватив, ты показываешь партнеру, что не доверяешь ему»; «За один раз не заразишься»; «Сексуальный контакт с презервативом не дает возможности получить удовольствие» и т.д.
5. Каждый из участников садится на стул перед тем, кто «против», и старается найти контраргумент для очередного его утверждения.
6. После того, как группа закончила работу (если плакатов меньше, чем участников группы, их можно перемешать и использовать еще раз), ведущий суммирует все основные доводы «за». Среди них могут быть:
 - Используя презерватив, мы, наоборот, даем партнеру понять, что заботимся о нем и подходим к нашим отношениям серьезно и ответственно.
 - Заражение может произойти даже при единичном контакте.
 - Качественные презервативы не притупляют ощущения, а люди, которые утверждают обратное, обычно не имеют собственного опыта.

Конструктор 6. Инструменты по теме «Жизнь с ВИЧ и формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС)»

Задачи:

- предоставить участникам достоверную информацию;
- помочь им почувствовать проблему и понять, что каждый человек может оказаться на месте ВИЧ-инфицированного;
- объяснить, что ВИЧ-инфицированные нуждаются в защите, понимании и поддержке больше любого другого человека;
- помочь участникам разобраться в том, как они сами относятся к ЛЖВС;
- дать им возможность высказать собственные мысли и чувства.

Чтобы сделать занятия более эмоциональными и эффективными, в качестве материала можно использовать письма, истории и интервью с ЛЖВС или их близкими.

Упражнение «Дерево проблем» (10-15 мин)

Задачи:

- повторить способы передачи ВИЧ-инфекции;
- проанализировать причины и следствия возможного заражения ВИЧ.

Материалы:

- лист ватмана со схематичным изображением дерева с корнями и кроной, на

стволе которого написано «Заражение ВИЧ»;
 - чистые карточки размером с половину альбомного листа.

Инструкция:

Группа делится на две команды, каждая из которых получает по несколько карточек. Одна команда должна написать на своих карточках возможные причины заражения ВИЧ («корни» дерева), вторая команда пишет возможные следствия заражения ВИЧ («крона» дерева). Затем представители команд последовательно прикрепляют свои карточки к дереву (сначала «корни», потом «крону») и дают необходимые пояснения.

Анализируя последствия заражения ВИЧ, группа одновременно размышляет над проблемами, с которыми сталкиваются ЛЖВС, и над тем, насколько разрешимы эти проблемы.

Упражнение «Письмо из больницы» (15 мин)

Задачи:

- предоставить подросткам возможность посмотреть на проблему ВИЧ/СПИДа глазами ЛЖВС;
- дать им возможность высказать собственное отношение к проблеме;
- позволить им разобраться в собственных чувствах.

Материалы: письмо, которое лучше не вывешивать в качестве плаката, а зачитать и раздать участникам группы на отдельных листках. Можно попросить составить это письмо кого-нибудь из ВИЧ-инфицированных – тогда оно будет более достоверным, – а можно воспользоваться следующим примером:

«Меня зовут Вадим, мне 19 лет, и у меня ВИЧ. Этот диагноз мне поставили три года назад. Это было очень тяжелое время: я боялся, винил себя за произошедшее, чувствовал, что на моей жизни поставлен крест, не знал, как на мою беду будут реагировать мои близкие, друзья, незнакомые люди. За эти годы я научился жить со своей болезнью. Иногда мне кажется, что к ВИЧ можно привыкнуть, но на самом деле очень трудно привыкнуть к мысли, что смерть может настичь тебя еще молодым, что в любой момент ты можешь начать болеть и уже никогда не выздоровеешь. Становится еще тяжелее, когда уходят из жизни знакомые и друзья, страдавшие той же болезнью. И самое обидное – это видеть, что огромное количество людей не хочет понять, что они могли оказаться на нашем месте, и вместо поддержки мы видим страх или презрение. Тем дороже нам дружба тех, кто понимает, что такое ВИЧ, и знает, что мы такие же люди, как они, – со своими радостями и горестями.

Когда я понял, что болен ВИЧ, я хотел умереть. Но потом я сделал выбор. Я хочу продолжать свою жизнь и хочу бороться с болезнью. У меня есть друзья, любимое дело, мне важно и интересно все, что происходит вокруг, – все, что важно и интересно для моих сверстников. Когда меня попросили написать это письмо, я боялся, что не смогу сказать самое главное. А самое главное, наверное, вот что: риск заразиться этой болезнью не стоит никакого сиюминутного удовольствия. Я до сих пор не могу поверить, что один мой неосторожный поступок перевернул всю мою жизнь. Мне хочется думать, что сейчас люди знают о СПИДе гораздо больше, чем знал я, и стремятся защитить себя и своих близких, понимая, что ВИЧ-инфекция безразлична к нашему возрасту, сексуальной ориентации, социальному статусу. Это может случиться с каждым, если, конечно, мы это допустим.

СПИД-центр, 6-е отделение, Вадим».

Инструкция:

1. Дай группе прочитать это письмо не торопясь, обдумать его и попытаться сформулировать свои ощущения и мысли о самом письме и о том, кто его написал.
2. После этого обсуди письмо с группой, задавая наводящие вопросы:
 - Как вы думаете, что чувствовал этот человек, когда писал письмо?
 - Боитесь ли вы оказаться в его ситуации?
 - Как проходит его день?
 - Много ли у него друзей, кто они?
3. Располагая большим количеством информации, чем участники группы, ты можешь вносить поправки и сообщать факты, которые они сами могут не учитывать.
4. Нужно, чтобы каждый человек в группе понял, прочувствовал эту ситуацию и осознал, какого поведения с его стороны заслуживают ЛЖВС.

Упражнение «Простая история»**Задачи:**

- объяснить группе, как диагноз «ВИЧ-инфекция» меняет жизнь человека;
- показать, что этот диагноз, каким бы тяжелым он ни был, все-таки не означает, что жизнь кончена и человек остался в полном одиночестве.

Материалы:

- картинки с изображениями юноши и девушки;
- картинки с изображением предметов, символизирующих разные жизненные ценности – семью, друзей, учебу, работу, любимого человека, спорт, увлечения и т.д.

Инструкция:

1. Ведущий просит участников группы рассказать историю о жизни юноши или девушки.
2. Для начала им можно помочь, сказав, к примеру, что юноше 13, или 14, или 15 лет, он учится в школе, у него есть семья и т.д.
3. По мере того как группа развивает сюжет, на доску вешаются все новые и новые карточки.
4. Когда будет готова связная история о персонаже, ведущий сообщает группе, что герой в какой-то момент заразился ВИЧ. «Теперь, – говорит ведущий, – он знает свой диагноз. Что в его жизни может измениться?»
5. Ведущий переходит от одной картинке к другой, задавая группе наводящие вопросы: Что произойдет в его семье? Что случится с его учебой, с его работой, подругой, с его друзьями?
6. Ведущий говорит о том, что иногда человек теряет прежние связи: например, его может бросить девушка, или он уйдет из школы, где знают его историю и не хотят его поддерживать.
7. Обсудив эти тяжелые ситуации, ведущий говорит, что любому человеку было бы больно лишиться старых связей.
8. Потом группе задается вопрос: «Как вы думаете, какие новые связи могут возникнуть в жизни героя?».
9. Ведущий напоминает ребятам о других ВИЧ-инфицированных, с которыми герой знакомится в центрах СПИД или на групповых занятиях, о врачах, которые его поддерживают, о тех членах семьи и друзьях, которые стараются ему помочь, о новом месте учебы, куда он, может быть, перейдет.
10. Таким образом, ведущий показывает группе, что жизнь постановкой диагноза не заканчивается, если вокруг есть люди, готовые любить попавшего в беду человека, поддерживать его и помогать ему.

Конструктор 7. Инструменты для организации специальных событий

Акция «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом»

1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Постарайся приурочить свое собственное мероприятие к этому дню.

Что можно сделать?

1. Провести информационный семинар.
2. Провести акцию.
3. Организовать концерт.
4. Принять участие в мероприятиях, которые проводят другие организации.

Для чего это делается?

1. Чтобы обратить внимание людей на проблему распространения ВИЧ-инфекции.
2. Чтобы объяснить важность информации по проблеме.
3. Чтобы рассказать, как можно защитить себя и других от заражения ВИЧ.

Другая важная дата – **третье воскресенье мая** – День памяти людей, умерших от СПИДа.

Мини-акция «Не все равно» (2,5 часа)

Задачи:

- вовлечь как можно больше людей в профилактическое занятие по теме ВИЧ/СПИД;
- сделать так, чтобы проблематика, связанная с ВИЧ-инфекцией, запомнилась;
- сделать так, чтобы акция помогла принявшим в ней участие прочувствовать проблему и сформировать к ней отношение.

Материалы:

- истории для сценок;
- «Квилт» (подробнее об этом можно прочитать в гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»);
- диски с музыкой;
- все, что необходимо для оформления сцены;
- буклеты, листовки о ВИЧ/СПИДе;
- красные ленточки.

Примечание. Эта мини-акция может использоваться как основа для твоих собственных разработок. Иногда в ходе работы ты будешь сталкиваться с необходимостью особого сценария для какой-нибудь конкретной группы или места. Всегда стоит стремиться **не к масштабности акции, а к ее результативности.**

Этап первый. Контакт с аудиторией

1. поприветствуй аудиторию и кратко расскажи об акции, упомянув ее организаторов и спонсоров.
2. Если на акции присутствуют официальные лица, например представители благотворительного фонда, районной или школьной администрации, представь их и поблагодари за участие.

3. Скажи, что рад видеть столько людей, которым действительно небезразлична судьба молодежи, и надеешься, что акция окажется полезной и занимательной.
4. Скажи участникам акции, что каждый из них уже наверняка сформировал свое представление о проблеме ВИЧ/СПИДа и отношении к ней. Кто-то видел информацию в СМИ, кто-то слышал ее от друзей, кто-то уже участвовал в профилактических мероприятиях. «Это значит, что всем присутствующим будет несложно ответить на некоторые вопросы».
5. Далее зачитываются те или иные утверждения, связанные с проблемой ВИЧ/СПИДа. Тот, кто считает утверждение верным, поднимает руку или встает.
6. Попроси кого-нибудь из аудитории высказать свое мнение (это возможно, если аудитория не слишком велика, но если перед тобой целый зал, лучше не задавать конкретных вопросов, а самому комментировать то или иное утверждение).

Утверждения, которые зачитываются вслух, могут быть следующими:

- ВИЧ и СПИД – одно и то же.
- Есть внешние симптомы, по которым можно узнать, что человек болен ВИЧ/СПИДом.
- Человек может прожить долгие годы с ВИЧ-инфекцией и при этом чувствовать себя абсолютно нормально.
- ВИЧ передается только при сексуальных контактах.
- Способы защиты от ВИЧ – неупотребление наркотиков, использование презервативов или воздержание от сексуального контакта.
- Люди, живущие с ВИЧ, ничем не отличаются от всех остальных и имеют равные с ними права.
- ВИЧ можно заразиться при пользовании общественным бассейном и т.д.

Твоя **главная задача** на этом этапе – предоставить собравшимся базовую информацию о ВИЧ/СПИДе и «разбудить» их для дальнейшего активного участия в мероприятии.

Этап второй. ВИЧ/СПИД сегодня

1. Расскажи о том, почему к проблеме ВИЧ/СПИДа применимо слово «эпидемия», и о том, когда началась и как распространяется эпидемия (подробную информацию об этом можно найти в гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»).
2. Постарайся дать аудитории понять, что ВИЧ распространяется гораздо быстрее, чем можно вообразить, но при этом человек в состоянии избежать заболевания. Необходимо просто знать, как защитить себя и своего партнера, и соблюдать правила безопасности.
3. Спроси у участников акции, как, по их мнению, можно бороться со СПИДом.
4. Запиши названные варианты и добавь свои, например, расскажи о том, что делают волонтеры и другие организации в вашем городе, регионе, стране.
5. Дай присутствующим понять, что эпидемию можно остановить, и это во многом зависит от каждого из них.

Этап третий. Сценка о жизни с ВИЧ

Расскажи аудитории, что жизнь с ВИЧ становится очень важной темой для общества. Каждый человек, узнавший, что он болен ВИЧ, живет своей, особой жизнью, и люди, окружающие его, ведут себя по-разному: кто-то пугается, кто-то

отворачивается, а кто-то сохраняет свою любовь, учится помогать и поддерживать человека, попавшего в беду.

Спектакль «Мишка»

Сцена погружается во тьму. Затем загорается свеча. Мы видим девушку, которая сидит за столом и пишет письмо. Она откладывает ручку, выходит на передний план и рассказывает свою историю.

Девушка: Часто мне снится, что я просыпаюсь рано утром в деревянном домике на берегу маленького лесного озера. В кровати тепло, в доме уютно, пахнет печкой, свежим хлебом, деревом, постель приятно ласкает кожу. Я переворачиваюсь на другой бок и чувствую, что рядом со мной никого нет, но это приятная пустота, потому что я знаю, что Миша скоро вернется. «Наверное, – думаю я сквозь сон, – он пошел наловить рыбы или за грибами». Солнце пробивается сквозь занавески, я медленно просыпаюсь и понимаю, что все это счастье осталось в прошлом. И начинаю плакать.

Девушка отступает в глубь сцены, загорается свет, выходит Миша. Девушка говорит из глубины сцены, а в центре сцены тем временем разворачивается действие. Миша сидит на скамейке с гитарой; он окружен друзьями, они смеются, тихонько поют, разговаривают.

Девушка: Я всегда смотрела на Мишу только издалека. Он был известным актером, его знали все в нашем городе, и я не пропускала ни одного спектакля с его участием. Никогда не думала, что он вообще согласится заговорить со мной. Я всегда считала, что артисты – люди необычные, и не представляла себе, что у нас может быть общего. И все-таки в один прекрасный день я решила подойти и попросить у Миши автограф. Он посмотрел мне в глаза, мы улыбнулись друг другу, и он спросил: «Можно мы встретимся еще раз?». Так началась наша любовь.

Говоря это, Девушка подходит к Мише, берет у него автограф, они смеются. Друзья и приятели уходят, и Миша с Девушкой остаются наедине. Свет гаснет и загорается снова. Мы видим маленькую комнату, Девушка опять сидит за столом и пишет. Миша стоит рядом и смотрит в одну точку. Девушка подходит к нему с журналом, начинает что-то показывать, кладет руку ему на плечо.

Девушка: Я была не готова вступать в сексуальные отношения, а Миша понимал меня и не настаивал, но я знала, что наступит день – и это произойдет... Если бы кто-нибудь сказал мне тогда, что случится позже, я бы ему не поверила. Мы с Мишей вместе проводили выходные, вместе ездили в отпуск, вместе прожили прекрасную летнюю неделю на берегу маленького лесного озера. Именно в эту неделю я и стала замечать, что с любимым что-то не так. Он все чаще задумывался, все реже смеялся, стал относиться ко мне с огромной нежностью, часто молча смотрел мне в глаза... Он начал избегать шумных компаний. Мы проводили вместе больше времени, но я чувствовала, что происходит что-то очень плохое, и не знала, как с ним об этом заговорить. Наконец наступил вечер, когда я решила.

Девушка отходит от края сцены и садится за стол. К ней подсаживается Миша. Каждый из них держит чашку с чаем, но Миша не пьет, а смотрит в чашку невидящим взглядом. Девушка рукой накрывает его ладонь.

Девушка: Хочешь, мы пойдём куда-нибудь?

Миша: Прости, у меня совсем нет настроения.

Девушка: Может быть, посмотрим кино?

Миша: Мне совсем не хочется.

Девушка: Милый, пожалуйста, не мучай меня, скажи, что с тобой происходит, почему тебе в последнее время так плохо?

Миша молчит. Он встает, ходит по комнате, потом подходит к Девушке и крепко обнимает ее за плечи.

Миша: Я проходил медицинское обследование, и вместе с другими анализами мне предложили сдать кровь на ВИЧ. Результат оказался положительным. Я боялся поверить, думал, что это ошибка. У меня взяли повторный анализ – результат тот же. У меня ВИЧ.

Некоторое время Миша и Девушка смотрят друг на друга. Девушка прижимает руки к груди от страха, она не знает, что сказать.

Девушка: Миша, я буду с тобой, я буду помогать тебе. Ты будешь лечиться и выздоровеешь.

Свет гаснет. Девушка со свечой выходит вперед.

Девушка: Но мы оба знали, что это неправда... В тот вечер мы очень долго молча смотрели телевизор – все программы подряд, как будто пытались спрятаться от своей беды. Миша часто брал меня за руку и держал так крепко, будто боялся потерять, как ребенок в лесу. На следующей неделе я пошла к врачу вместе с ним. Врач подробно рассказал нам о заболевании, и мы поняли, что у нас еще есть время. Наши отношения совершенно изменились. Когда-то я все время говорила себе, что рано или поздно мы расстанемся, но теперь все было иначе. Я любила Мишу, как никогда раньше, и он сам стал совсем другим. Мы поняли, что когда особенно дорожишь любимым человеком, каждая минута становится праздником. Мы ни разу не говорили о разлуке, а просто старались не упустить ни одной секунды жизни. Миша по-прежнему много работал, играл в спектаклях, его ценили и любили, но никто не знал о его беде: ни родители, ни друзья. Это была наша с ним тайна.

Миша берет вторую горящую свечу, выходит и встает рядом с девушкой.

Девушка: Как жаль, что все кончилось так быстро.

Миша задует свою свечу и уходит. Девушка стоит со свечой.

Этап четвертый. Квилт

1. Расскажи собравшимся, что довольно долго не существовало лекарства, которое позволяло бы замедлить развитие ВИЧ-инфекции в организме. Современные виды лечения начали применяться лишь с 1996 г.
2. Затем расскажи о традиции «Квилт» (о ней можно узнать из гл. 2 «Проблема ВИЧ/СПИДа»).
3. На сцену выносятся «Квилт». Он разворачивается в соответствии с ритуалом, которым чтят память умерших (сам «Квилт» можно получить в региональном представительстве фонда «Имена»; там же тебе расскажут о том, как правильно выносить Квилт на сцену, разворачивать его, сворачивать и уносить).
4. Обычно, когда участники акций видят «Квилт», они понимают, что за каждой историей о ВИЧ стоят живые люди, трагические судьбы. На полотнах «Квилта» написаны имена, даты жизни и смерти, обращения к утраченным любимым. К ним пришиты красочные аппликации, личные вещи, детские игрушки. Это зрелище никого не оставляет равнодушным.

Этап пятый. Приглашенные гости

1. Всегда старайся приглашать на свои мероприятия людей, работающих по проблеме ВИЧ/СПИДа, например, операторов «телефонов доверия», ведущих группы взаимопомощи, врачей.
2. Иногда на мероприятия приходят ВИЧ-инфицированные, их близкие или те, кто из-за ВИЧ/СПИДа потерял родного человека. Попроси их рассказать о себе, ответить на вопросы участников, объяснить различные аспекты проблемы.

Этап шестой. Обращение

1. Предложи всем участникам акции подумать о тех, кто не пришел в этот день на мероприятие, но кому нужно передать информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа.
2. Раздай участникам небольшие листки бумаги и попроси написать, что каждый из них хотел бы сказать своим друзьям, чтобы защитить их от эпидемии.
3. Дай участникам 3-4 минуты, а затем все листочки степлером прикрепи к широкой красной ленте.
4. Объясни участникам, что, по предварительной договоренности (которой обязательно нужно достичь до начала акции), эта лента будет вывешена на доске объявлений школы, или в молодежном клубе, или в другом месте, где часто собираются подростки.

Этап седьмой. Результаты

1. Передавая микрофон по очереди участникам акции, попроси всех желающих ответить на вопрос: «Что нового появилось в моем отношении к проблеме ВИЧ/СПИДа?».
2. Помогай участникам, уточняя их слова и задавая наводящие вопросы.

Этап восьмой. Каждый из нас

1. Расскажи участникам акции о том, что символизирует красная ленточка, и о том, каким может быть вклад каждого из них в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа.
2. Раздай участникам красные ленточки и попроси приколоть их к одежде. Это

поможет им почувствовать, что они сами способны многое сделать для борьбы с эпидемией.

3. Вместе с ленточкой дай каждому участнику по три буклета или других информационных материала и попроси раздать эти материалы трем друзьям или знакомым, которых не было на акции, рассказать о мероприятии и попробовать ответить на их вопросы.
4. Умножь число участников на три и объясни, что благодаря той небольшой работе, которую они проделают всего за один день, людей, оповещенных о проблеме ВИЧ/СПИДа, станет больше на эту цифру.
5. Объясни, что с этого момента каждый из присутствующих имеет право говорить о своем вкладе в борьбу с эпидемией. Расскажи участникам, как можно стать волонтером, где находятся центры, в которые могут обратиться все желающие заняться профилактической работой.
6. Добавь, что в дальнейшем надеешься увидеть самих участников акции в качестве организаторов подобных мероприятий.

Конструктор 8. Оценка, анкеты проверки знаний, формы отчетов и отзывов

Игры для оценки результатов

Задача: Эти игры больше всего нужны тебе самому. По их результатам ты поймешь, насколько эффективным было занятие и что твоя группа вынесла из него. Еще эти игры помогают снизить эмоциональное напряжение, которое возникает при обсуждения сложных тем, – и тогда твоя группа уходит с занятия в хорошем настроении.

«Баммммм!» (3-5 мин)

Инструкция:

1. Вся группа становится в круг.
2. Каждый участник сжимает правую руку в кулак и поднимает его над головой.
3. При общем возгласе «Баммммм!» они опускают кулак и хлопают им себя по левой ладони.
4. Это означает, что мероприятие или занятие закончилось, в нем поставлена точка.

«Виртуальный подарок» (10 мин)

Инструкция:

1. Ведущий собирает группу в круг и говорит участникам, что у него в руках невидимая глина, из которой можно вылепить что угодно.
2. Каждый будет лепить свой подарок и дарить его своему соседу справа; при этом подарок нельзя описывать словами.
3. Движениями рук ведущий первым вылепляет в воздухе какой-нибудь предмет и передает его своему соседу «из рук в руки». Сосед должен угадать, что для него слепили.
4. Если ему это не удастся, ведущий сам называет подарок.
5. Получивший подарок в свою очередь лепит новый и передает своему соседу.
6. Иногда можно просить участников группы объяснить, почему они делают именно такие подарки.

«Что я знаю» (7-10 мин)**Инструкция:**

1. Ведущий просит каждого участника группы продолжить фразу: «На сегодняшнем семинаре я узнал (или почувствовал), что...».
2. Нужно постараться получить от участников как можно более конкретные ответы и похвалить их за достигнутые результаты.

«Термометр» (5 мин)**Материалы:**

- большие листы;
- маркеры.

Инструкция:

1. На большом листе бумаги ведущий рисует термометр, в верхней части которого изображены улыбающееся личико и цифра «10», посередине – нейтральное личико и цифра «0», а в нижней части – печальное личико и цифра «-10».
2. Ведущий просит всех участников подойти и отметить на термометре свое настроение, поставив галочку маркером на определенном участке.
3. Этой же техникой можно пользоваться, чтобы определить отношение участников группы к той или иной проблеме.

«Незаконченное предложение» (7-10 мин)**Материалы:**

- плакат;
- маркеры.

Я думал/а.....	и	Я думаю
Я чувствовал/а.....	и	Я чувствую
Я делал/а.....	и	Я буду делать

Инструкция:

1. Плакат вывешивается перед группой.
2. Ведущий просит каждого участника продолжить любое из двух предложений.
3. Это помогает оценить результаты особым образом: понять, кто из участников больше ценит полученную информацию, кто – эмоции, а кто – руководство к действию и усвоенные навыки.

Анкета на усвоение информации по теме «Проблема ВИЧ/СПИДа»

Инструкция: Ведущий просит участников группы отметить крестиком одно из приведенных ниже утверждений. Если у кого-то возникают сомнения по поводу правильности его ответа или он не знает, как ответить, ведущий предлагает ему отметить это в столбце «Вопросы/Сомнения» (желательно с пояснением затруднения) и после анкетирования проясняет ответ.

Утверждение, вопрос	верно	неверно	не знаю	вопросы/ сомнения
Многие ВИЧ-инфицированные люди выглядят и чувствуют себя здоровыми.				
СПИД излечим.				
ВИЧ может передаваться через сперму, выделения влагалища и кровь.				
У ВИЧ-инфицированной матери может родиться здоровый ребенок.				
Некоторые насекомые передают ВИЧ.				
Результаты теста на антитела к ВИЧ могут оказаться отрицательными, но человек все равно может быть заражен ВИЧ.				
ВИЧ-инфицированный, независимо от того, есть у него симптомы СПИДа или нет, может заразить других людей.				
Презерватив можно использовать повторно.				
Вазелин – хорошая смазка для презерватива.				
Можно заразиться ВИЧ, если есть пищу, приготовленную ВИЧ-инфицированным человеком.				
Когда ВИЧ-инфицированному подростку не позволяют посещать школу – это пример дискриминации.				
Можно заразиться ВИЧ, если пить из одного стакана с инфицированным человеком.				
Женщины редко заражаются ВИЧ.				
Я бы избегал своих сверстников, если бы в их семьях оказались больные СПИДом.				

Отчет волонтера о проведенном мероприятии

Отчет заполняется волонтером либо ответственным за подготовку и проведение мероприятия, желательно – в течение трех дней после окончания мероприятия.

Волонтер/ответственный за мероприятие: _____

Название проведенного мероприятия: _____

Дата проведения мероприятия: _____ Продолжительность: _____

Где проводилось мероприятие: _____
(название организации)

Участники мероприятия: _____
(класс/группа, возраст, количество)

Цели и задачи мероприятия (кратко): _____

Что удалось осуществить в ходе мероприятия: _____
(проведение отдельных блоков (указать), взаимодействие с группой и т.п.)

Что не удалось осуществить в ходе мероприятия: _____
(проведение отдельных блоков (указать), взаимодействие с группой и т.п.)

По каким причинам не удалось осуществить запланированные действия: _____
(неготовность волонтера, недостаток информации, вмешательство администрации и т.п.)

Примечание. Можно добавить пункты, связанные с анализом каждого блока отдельно. Критерии анализа: информированность волонтера, его речь, его эмоциональный настрой. Анализироваться могут: подготовка (сбор материалов, приезд на место и т.п.), организационные моменты и знакомство, основная часть мероприятия (информационная и групповая работа – проведение игр, упражнений и т.п.), завершение мероприятия. Можно оценивать групповую работу (контакт с группой, эмоциональные реакции участников, прогресс в освоении темы и т.д.).

Обратная связь и отзывы участников мероприятия: _____

Дополнительные комментарии о ходе подготовки и проведения мероприятия: _____

Дата заполнения: _____ Подпись волонтера: _____

Отзыв участника или координатора (директора школы, учителя и т.п.) о мероприятии

Тема и форма мероприятия: _____

Место проведения: _____
(название, иногда – адрес и контактный телефон)

Ведущий (волонтер): _____

Дата проведения: «___» _____ 200__ г.

Продолжительность мероприятия: _____

Возраст и количество участников: _____

Мнение организации о проведенной работе: _____

Укажите, пожалуйста, наиболее важные, с Вашей точки зрения, результаты проведенной работы: _____

Хотели бы Вы, чтобы подобные мероприятия проводились у Вас в дальнейшем? Если да – укажите, пожалуйста, удобное время: _____

Контактное лицо и телефон для связи: _____

Руководитель организации: _____ / _____

М. П. _____ подпись, ФИО

Как волонтер может оценить собственную работу

Чтобы ответить себе на вопрос, хорошо ли прошло занятие, добился ли ты поставленных целей, удовлетворен ли **результатом**, можно использовать следующие критерии:

Что оценивается	Как оценивается
В начале занятия ты попытался пробудить интерес подростков к тому или иному аспекту проблемы ВИЧ/СПИДа. Если тебе это удалось, смог ли ты во время занятия удовлетворить возникший интерес?	Самостоятельно – с помощью анкет, тестов и дискуссий, проводимых с группой.
Сколько участников занятия действительно усвоили те знания и навыки, которые ты старался им передать?	
Когда речь идет о профилактической программе – можно выяснить, сколько человек по ходу программы или по ее окончании отказались от рискованного поведения, например, от незащищенного секса или наркотиков.	
Если речь идет о профилактической программе, которая длилась в течение определенного времени в твоём городе или регионе и к настоящему времени завершена, можно оценить эффективность профилактической работы.	С помощью статистических данных, полученных от руководства школы, педагогов или координаторов программы. Например, можно поинтересоваться данными по снижению количества ИППП или заражений ВИЧ в твоём городе, районе, школе.

Вопросы для оценки общения с группой

1. Общаюсь ли я с участниками на равных?
2. Удается ли мне быть открытым и искренним? Чувствуют ли это сами участники группы?
3. Уверен ли я в себе?
4. Удается ли мне выражать свои мысли ясно?
5. Говорю ли я на понятном моей группе языке?
6. Не навязываю ли я свое мнение?
7. Удается ли мне не отклоняться от темы и удерживать участников в русле дискуссии?
8. Получается ли у меня соблюдать установленные рамки занятия?
9. Прошу ли я участников задавать вопросы после каждого информационного блока и умею ли правильно отвечать на них?
10. Удается ли мне помогать группе в разрешении сложных или конфликтных ситуаций?
11. Удается ли мне задействовать как можно больше участников группы?

Если **ответы** на некоторые из этих вопросов **не слишком тебя устраивают**, можно обратиться за помощью к другим волонтерам или тренеру, попросить их поделиться опытом и подсказать какие-нибудь техники и приемы для решения проблемы.

Если **ответы** на некоторые из вопросов **кажутся затруднительными**, можно использовать приведенный ниже тест, проставив себе «оценки» по следующей системе:

1 = Никогда; 2 = Иногда; 3 = Часто; 4 = Всегда

Мое поведение	Оценка (балл)
Я не перебиваю участников группы.	
Мой голос хорошо поставлен (я не пишу, не говорю слишком громко или слишком тихо).	
Я не доминирую в разговоре и даю участникам возможность высказаться.	
Я уделяю всем одинаковое количество времени.	
Я смотрю говорящему в глаза.	
Я не критикую и не унижаю участников.	
Я демонстрирую участникам свое внимание (например, киваю головой, задаю уточняющие вопросы).	
Я раскрываю не только свои мысли, но и свои эмоции.	
Я сижу лицом к говорящему, пытаюсь не скрещивать руки и не отворачиваться от него.	
Я прошу всех высказаться.	
Я отвечаю всем, кто задает вопросы.	
Я слежу за мыслью говорящего на всем протяжении его выступления.	
Я оцениваю то, что говорит выступающий, а не его самого.	

Общее количество очков можно оценить так:

- 15-27 очков – плохо;
- 28-39 очков – удовлетворительно;
- 40-47 очков – хорошо;
- 48-60 очков – отлично.

Если результат тебя не устраивает, поговори с тренером или координатором программы, подумай, что ты можешь предпринять, чтобы сделать свою работу более успешной и эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта книга – твой волонтерский багаж, важный и ценный. Как любой человек, отправляющийся в серьезное путешествие, ты стараешься взять в дорогу все необходимое.

В первом чемодане твоего багажа сложена информация о проблеме ВИЧ/СПИДа, о том, что и как можно предпринять для борьбы с эпидемией.

Во втором чемодане – масса отделений, в которых размещены игры, упражнения, материалы для дискуссий и даже целые сценарии мероприятий и представлений, причем каждый из инструментов имеет свою бирку с указанием темы или этапа работы, на котором он может пригодиться.

Еще есть **волонтерский тубус с плакатами** – некоторые из них уже готовы, а над другими тебе предстоит работать самостоятельно.

В маленьком портфеле можно найти различные анкеты и бланки, которые помогут проверить информированность участников или получить отзыв о проведенном мероприятии.

Но главное в этом путешествии – то, что ты **собрал в душе, в уме и в сердце**:

- твои мысли и чувства;
- твои умения и знания;
- твоё стремление помогать людям и развиваться самому;
- твоё умение работать в команде;
- твоё умение оказывать другим поддержку в трудную минуту;
- твои достижения и...
- твоё улыбка. Это – твой самый ценный багаж.

Теперь, когда ты собрал все, что необходимо, можно отправляться в путь.

Притча «Мудрец и юноша»

В селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони крепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит».

Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва».

Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал:



«Всё в твоих руках!»

СЛОВАРЬ ВОЛОНТЕРА

Агрессия – поведение или действие, направленное на нанесение вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Антиген – вещество (например, вирус), стимулирующее реакцию иммунной системы. Иммунная система распознает это вещество как чужеродное и производит антитела для борьбы с ним.

Антитело – белковое соединение, которое организм производит в ответ на антиген, чтобы уничтожить или нейтрализовать бактерии, вирусы, яды или другие чужеродные вещества. Эта реакция, называемая реакцией «антиген-антитело», составляет основу иммунного ответа.

Безопасный/защищенный секс – сексуальный контакт с использованием презерватива, при котором отсутствует риск заражения ВИЧ/СПИДом и ИППП.

Биологические жидкости – термин, используемый для общего обозначения всех жидкостей организма. Он включает в себя кровь, лимфу, мочу, слюну, сперму, вагинальную и спинномозговую жидкости, грудное молоко, пот и другие.

Бытовой контакт – контакт, происходящий в быту (прикосновение, пользование общей посудой, нахождение рядом и т.д.).

Вагинальный секрет – полужидкое вещество, естественная смазка влагалища, количество которой увеличивается при сексуальном возбуждении.

Вербальное общение – общение с использованием устной или письменной речи.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, вызывающий впоследствии СПИД.

Гетеросексуальность – предпочтение сексуальных отношений с людьми противоположного пола.

Гомосексуальность – предпочтение сексуальных отношений с людьми своего пола.

Дискриминация – намеренное ограничение или лишение прав каких-либо лиц по признакам расы, национальности, государственной принадлежности, имущественного положения, политических или религиозных убеждений. В нашем случае важно не допускать дискриминации по отношению к ВИЧ-положительным людям.

Иммунная система – совокупность органов, тканей и клеток, обеспечивающих развитие защитных реакций организма. К **центральному** органам иммунной системы относятся костный мозг и вилочковая железа, к **периферическим** – селезенка, лимфатические узлы и другие скопления лимфоидной ткани. Иммунная система распознает чужеродные вещества, нейтрализует их и «запоминает» свой ответ, чтобы воспроизвести его впоследствии при столкновении с аналогичным веществом.

Иммунодефицит – состояние организма, при котором недостаточно обеспечивается защита от болезнетворных микроорганизмов.

Интимность – глубокая личная значимость, сокровенность.

Инфекционное заболевание – заболевание, вызываемое болезнетворными микробами, вирусами, простейшими микроорганизмами или паразитами, передающееся от зараженного человека к здоровому.

Лимфоузлы – органы иммунной системы, расположенные по всему организму и защищающие его от болезнетворных микроорганизмов.

Латекс – вещество, из которого производят презервативы; отличается непроницаемостью для ИППП и ВИЧ.

Лейкоциты – «белые клетки крови», играющие важную роль в борьбе организма с инфекционными заболеваниями.

Невербальное общение – общение, при котором не используется речь, а выражены мимика, жесты, движения телом и т.д.

Опportunистические инфекции – заболевания человека с ослабленной иммунной системой, вызванные вирусом, который, как правило, здоровому человеку не вредит. Многие из этих микроорганизмов присутствуют в скрытой форме почти у всех людей, но способны вызывать заболевание только в тех случаях, когда иммунная система серьезно ослаблена.

Поведение высокого риска – привычки и стереотипы поведения, увеличивающие шансы подвергнуться опасности заражения ВИЧ. Такое поведение включает в себя незащищенные половые контакты, использование нестерильных игл и шприцев для инъекций, введение зараженного наркотика и т.п.

Презерватив – изделие из резины или латекса, плотно надеваемое на мужской член непосредственно перед половым актом. При правильном использовании является эффективным средством защиты от беременности и ИППП, в том числе от ВИЧ.

Сексуальность – термин, обобщающий характеристики сексуального влечения, сексуальной активности, сексуальных реакций, сексуальных предпочтений и т.д.

Симптом – признак болезненного состояния организма.

Синдром – сочетание признаков (симптомов) болезненного состояния организма, характерных для определенного заболевания.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

Стигма – клеймо на теле раба или преступника в Древней Греции. Сейчас под стигмой понимают чрезвычайно сильный социальный ярлык, который заставляет относиться к человеку только как к носителю определенного нежелательного качества.

Тест на антитела к ВИЧ – анализ, определяющий не наличие вируса или заболевания, а присутствие в крови антител, вырабатывающихся в ответ на заражение ВИЧ. Фактически этот тест дает ответ на вопрос о присутствии ВИЧ в организме.

Толерантность – терпимость, способность мириться или с пониманием относиться к чужому мнению, образу жизни, характеру и т.п.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Печатные издания

1. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. – СПб.: Питер, 2002.
2. Все в наших руках. Пособие по первичной профилактике ВИЧ/СПИДа среди молодежи. – М.: МСПЦ «ДВЕРИ», 2001-2003.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: психотехники. – М.: «Ось-89», 1999.
4. В наших силах предупредить. Пособие по первичной профилактике наркомании среди молодежи. – М.: МСПЦ «ДВЕРИ», 2002.
5. Гадасина А. Плоды запретов: Подростки и секс. – М.: Просвещение, 1991.
6. Гамезо М., Герасимова В., Горелова Г., Орлова Л. Возрастная психология: личность от молодости до старости. – М.: «Ноосфера», 1999.
7. Здоровый образ: Стиль 2000. Учебник для работы по профилактике поведения высокой степени риска детей и подростков. – СПб: Взгляд в будущее, 2000.
8. Келли Г., Армстронг Р. Тренинг принятия решений. – СПб.: Питер, 2001.
9. Кле М. Психология подростка: психосексуальное развитие. – М.: Педагогика, 1991.
10. Кобылецкая В., Ячевский А. О мальчиках и девочках. – М.: Профиздат, 1991.
11. Кон И. Подростковая сексуальность на пороге XXI века. – Дубна: Феникс, 2001.
12. Лидерс А. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2003.
13. Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП: Задания для учащихся. – Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), 1996.
14. Ментс М. ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – СПб.: Питер, 2002.
15. Мойта М., Сантуш М. Поговорим о сексуальности. – М.: РАПС, 1996.
16. Молодежь против СПИДа: Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП. – Международная Федерация обществ КК и КП, 2000.
17. Мне не все равно, а тебе? Шаг за шагом от наркотиков: Руководство для волонтеров. – СПб: Центр профилактики наркомании, 2002.
18. Покровский В. и др. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение. – М., 2000.
19. Популярно о СПИДе. – М.: Просветительский центр «ИНФО-Плюс», 2002.
20. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под ред. М. Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2002.
21. Словарь терминов по СПИДу. – М.: Просветительский центр «ИНФО-Плюс», 2002.
22. СПИД в вопросах и ответах. – М.: Просветительский центр «ИНФО-Плюс», 2002.
23. Справочник для тренеров по системе обучения «равный – равному»: ВИЧ/СПИД и репродуктивное здоровье. – Рига, 2003.
24. Участие детей и молодежи в процессах принятия решений. Сборник ресурсных материалов. Опыт реализации проектов. – Киев: ЮНИСЕФ, 2002.
25. Цукерман Г. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – М.: Интерпракс, 1994.
26. Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию. – М.: Центр «Подвал», 2000.
27. Энциклопедия сексуальной жизни для подростков. – М.: Дом, 1994.
28. Я обучаю сверстника. – Минск: Фиальта, 2001.
29. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП. – Новосибирск, «Гуманитарный проект», 2000.

30. Я хочу стать Тренером: Программа обучения волонтеров «равные – равным». – Саратов, 2003

Информация в Интернете (основные веб-сайты)

1. www.aids.ru – информация о различных аспектах проблемы ВИЧ/СПИДа и жизни с ВИЧ, ссылки на сайты различных организаций, задаваемые вопросы.
2. www.infoshare.ru – сайт журнала «Круглый стол» для организаций, работающих в области профилактики ВИЧ-инфекции.
3. www.hiv-aids.ru – сайт журнала «Шаги» для людей, живущих с ВИЧ.
4. www.aidsprint.ru – на сайте размещены различные информационные материалы российских организаций (плакаты, буклеты, стикеры и т.п.).

Примерный план семинара по теме «ВИЧ/СПИД: Мы знаем, как себя защитить»

Цели:

1. Повысить уровень информированности подростков о ВИЧ/СПИДе.
2. Способствовать формированию у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Выяснить первоначальный уровень информированности подростков о проблеме.
2. Сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи инфекции и способах ее профилактики.
3. Научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска.
4. Закрепить полученные знания в практических навыках.

Материалы:

- листы ватмана;
- карточки;
- ручки и маркеры;
- скотч;
- ножницы;
- бэйджики для имен;
- реквизит, необходимый для проведения игр (см. «Багаж волонтера»).

I. Знакомство (10 мин)

1. Представление ведущих, объявление темы занятия, его целей и задач.
2. **Игра на знакомство «Имена и качества»** (см. «Багаж волонтера», Конструктор 1).

II. Принятие правил работы группы (5 мин)

Правила предлагаются самими участниками семинара и записываются на доске или листе ватмана. Чтобы сориентировать ребят, первые два правила можешь предложить сам (подробнее см. раздел «Как проводить занятия с группой?»)

III. Оценка информированности группы. Актуализация темы (20 мин)

1. **Игра «Ассоциации»** (см. «Багаж волонтера», Конструктор 2).
После завершения игры можно сказать несколько слов о ситуации с ВИЧ-инфекцией в твоём районе (эти данные всегда можно получить в областном центре СПИД или у твоего координатора).
2. Чтобы понять, насколько быстро развивается эпидемия, можно провести **«Игру с водой»** (см. «Багаж волонтера», Конструктор 2).
После подведения итогов игры логично перейти к информационному блоку.

IV. Информационный блок (30 мин)

1. ВИЧ и СПИД. Расшифровка аббревиатур. ВИЧ и СПИД – не одно и то же.
2. Как передается ВИЧ.
Блиц-опрос «Жидкости организма» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 4).

3. Что происходит в организме при заражении ВИЧ.
4. Стадии развития ВИЧ-инфекции.
5. Как ВИЧ не передается.
6. **Упражнение «Оценка степени риска»** (см. «Багаж волонтера», Конструктор 4). Для проведения этого упражнения рекомендуем разбиться на мини-группы.
7. Что определяет тест на ВИЧ.
8. Всегда ли отрицательный результат теста означает, что человек не инфицирован.
9. Когда следует сдать тест на ВИЧ.
10. Что такое анонимное тестирование.
11. Зачем сдавать тест на ВИЧ.
12. Могут ли ВИЧ-позитивного человека исключить из школы или уволить с работы только за то, что он инфицирован.
13. Что такое дискриминация.
14. Что такое толерантность.
15. Как себя вести, чтобы избежать риска заражения ВИЧ.

***Примечание.** Не пытайся сам давать ответы на все вопросы. Чаще обращайся с вопросами к группе, выслушай их варианты ответов и только потом, обобщив сказанное, делай окончательный вывод. Не оставляй без внимания неправильные ответы на вопросы, но НИКОГДА не давай оценку выступающему. Помни: ребята пришли для того, чтобы получить достоверную информацию.*

V. Закрепление материала и приобретение практических навыков (15-20 мин)

Игра «Сделай выбор» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 5)

VI. Получение обратной связи. Подведение итогов (20 мин)

Игра «Что я знаю» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8)

После того, как все выскажутся, еще раз кратко повтори то, о чем вы говорили на занятии.

1. Анкетирование на усвоение информации по теме (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8).
2. «Баммм!» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8).

После занятия обязательно поблагодари всех участников и раздай буклеты-памятки «Мы себя защитили. А ты?».

Примерная тематика занятий

- I. Просмотр и обсуждение фильма «Дневник Насти»** (план занятия см. в Руководстве по использованию видеофильма «Дневник Насти»)
- II. «Мы в ответе за себя и за свою любовь»** (правила безопасного сексуального поведения)
Возможные игры и упражнения из «Багажа волонтера» (Конструктор 5):
 - Игра «Помоги принять решение»
 - Упражнении-дискуссия «За» и «Против» воздержания»
 - Упражнение «Выбор воздержания»
 - Игра «Аргументы в защиту безопасного секса»
 - Ролевая игра «Покупка презервативов»
 - Игра «С» или «Без»
- III. «Понимаем, сопереживаем, поддерживаем»** (формирование толерантного отношения к ЛЖВС)
Возможные игры и упражнения из «Багажа волонтера» (Конструктор 8):
 - Упражнение «Дерево проблем»
 - Упражнение «Письмо из больницы»
 - Упражнение «Простая история»

- Для заметок -

Настоящее пособие можно свободно цитировать, воспроизводить частично или полностью, а также переводить при обязательном указании источника.

Пособие нельзя продавать или использовать в коммерческих целях.

Изменения в тексте, дополнительное тиражирование пособия – полное или частичное – не могут быть осуществлены без согласования с проектом «Здоровая Россия 2020»

125009 Москва, Газетный пер., 3-5
тел. (095) 933-5854, факс (095) 629-8367
URL: www.fzr.ru
Тираж 5 000 экз.

Распространяется бесплатно