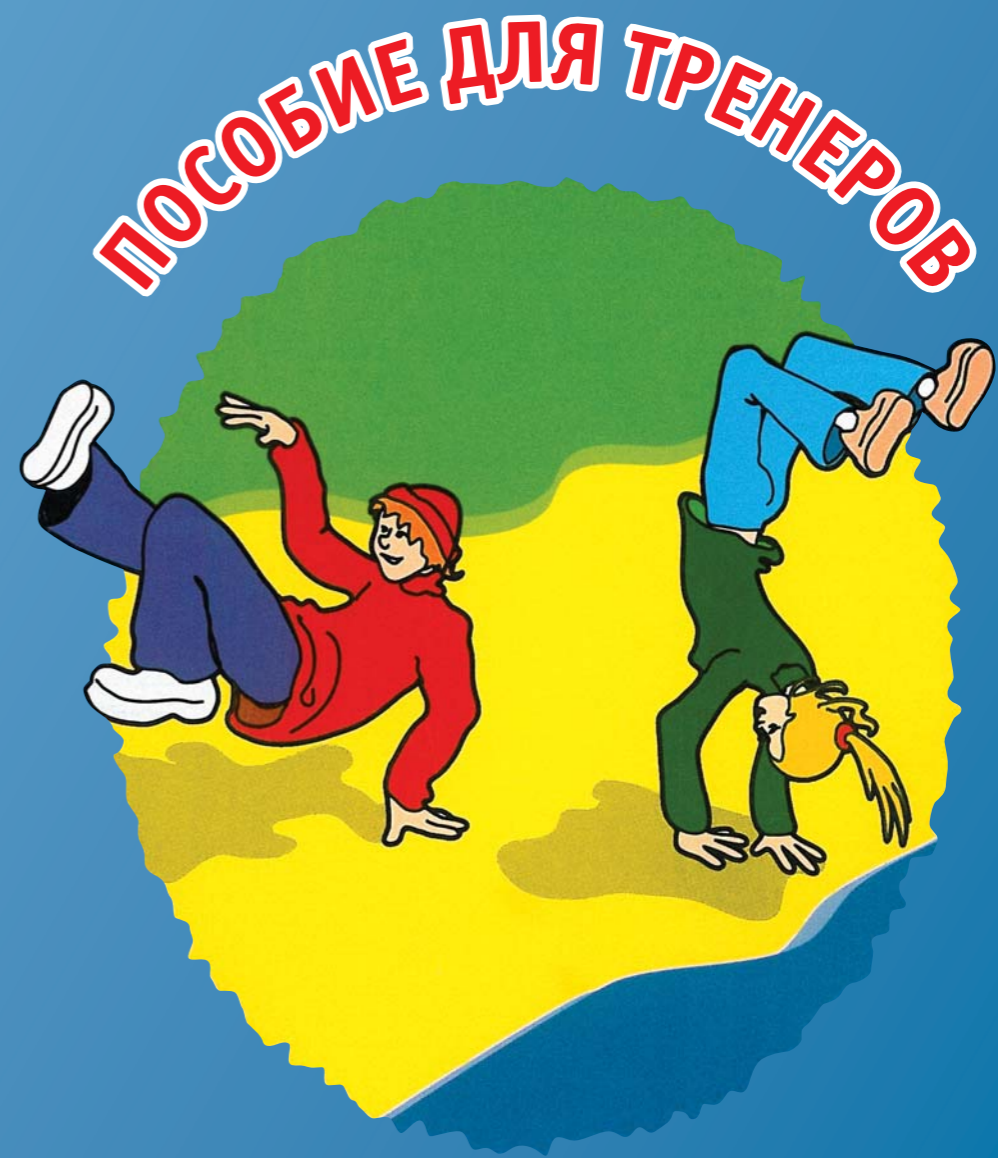


ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЁРОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ



ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЁРОВ  
ДЛЯ РАБОТЫ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

 *Здоровая  
Россия*

# ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЁРОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

пособие для тренеров



USAID | РОССИЯ  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



JOHNS HOPKINS  
BLOOMBERG  
SCHOOL of PUBLIC HEALTH

*Center for Communication Programs*

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:**

**Т. А. Цехмистренко** - доктор биологических наук, зав. лабораторией здоровьесберегающих технологий в образовании Института национальных проблем образования Министерства образования и науки РФ

**О. И. Волкова** - менеджер по коммуникативным стратегиям в здравоохранении проекта "Здоровая Россия 2020"

**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** - главный специалист отдела профилактики ВИЧ/СПИД Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

**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

**Автор макета и обложки:** П. Е. Бюнау

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

Пособие посвящено актуальной проблеме подготовки волонтеров для работы в молодежной среде. В пособии представлены оригинальные авторские разработки, а также данные международной и отечественной практики работы с молодежью.

Пособие предназначено для широкого круга специалистов, работающих с молодежью: педагогов, организаторов образования и здравоохранения, социальных работников, сотрудников общественных организаций, студентов. С помощью пособия они смогут осуществлять подготовку молодых людей 14-19 лет к волонтерской деятельности по технологии "равный - равному" в области профилактики распространения ВИЧ/СПИДа среди сверстников. В пособии представлены общие сведения о ВИЧ/СПИДе, возрастной психологии и физиологии, освещены правовые аспекты проблемы, предложены обучающие методики и варианты практических занятий.

Данное пособие предполагается распространять вместе с Пособием для волонтеров, которое будет использоваться подростками в практической работе по профилактике распространения ВИЧ-инфекции среди сверстников.

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 США по международному развитию.

© Проект "Здоровая Россия 2020"

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |         |
|--|---------|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....   | стр. 5  |
| <b>РАЗДЕЛ 1.</b>   |         |
| <b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ.</b>   |         |
| <b>ИДЕОЛОГИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ТЕХНОЛОГИИ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ"</b> .....                                | стр. 6  |
| 1.1. ПРОФИЛАКТИКА .....  | стр. 6  |
| 1.2. УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ВОЛОНТЕРСКИХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ.<br>ТЕХНОЛОГИЯ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ" ..... | стр. 16 |
| 1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И АДМИНИСТРИРОВАНИЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ РАБОТЫ .....   | стр. 20 |
| <b>РАЗДЕЛ 2.</b>   |         |
| <b>ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРА: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....                        | стр. 26 |
| 2.1. ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА К ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА .....   | стр. 26 |
| 2.2. НАБОР ВОЛОНТЕРОВ .....  | стр. 30 |
| 2.2.1. Привлечение: поиск и мотивирование потенциальных волонтеров .....                                 | стр. 30 |
| 2.2.2. Отбор волонтеров .....  | стр. 31 |
| 2.2.3. Формирование группы волонтеров .....  | стр. 33 |
| 2.3. ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ .....   | стр. 34 |
| 2.3.1. Базовая подготовка .....  | стр. 35 |
| 2.3.2. Организация и проведение стажировки волонтеров .....  | стр. 40 |
| 2.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРОВ .....   | стр. 43 |
| 2.5. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ .....  | стр. 44 |
| <b>РАЗДЕЛ 3.</b>   |         |
| <b>ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРАММЫ/ЗАНЯТИЯ</b> .....   | стр. 48 |
| 3.1. НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ .....  | стр. 48 |
| 3.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ГРУППОЙ .....   | стр. 53 |
| 3.3. ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ И ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ/ПРОГРАММЫ .....   | стр. 58 |
| <b>РАЗДЕЛ 4.</b>   |         |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ</b> .....  | стр. 70 |
| 4.1. ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ/СПИДе .....  | стр. 70 |
| 4.1.1. История эпидемии ВИЧ/СПИДа .....  | стр. 71 |
| 4.1.2. ВИЧ и СПИД: особенности развития инфекции в организме .....                                       | стр. 72 |
| 4.1.3. Пути передачи ВИЧ-инфекции .....  | стр. 76 |
| 4.1.4. ВИЧ-инфекция и факторы, повышающие риск заражения .....   | стр. 79 |
| 4.1.5. Способы защиты от заражения ВИЧ-инфекцией .....   | стр. 81 |
| 4.1.6. Лечение при ВИЧ-инфекции .....  | стр. 82 |
| 4.2. ВИЧ И ЗАКОН .....   | стр. 83 |
| 4.3. ОСОБЕННОСТИ ОБСУЖДЕНИЯ ТЕМЫ "ВИЧ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ" .....                                     | стр. 85 |
| 4.4. ЖИЗНЬ С ВИЧ .....   | стр. 89 |
| 4.5. СИМВОЛЫ И СОБЫТИЯ .....   | стр. 90 |
| 4.6. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ<br>В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ .....          | стр. 92 |
| 4.7. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....  | стр. 99 |

|  |          |
|--|----------|
| 4. 8. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ .....   | стр. 103 |
| 4.8.1. Понятие психологической помощи и поддержки .....  | стр. 103 |
| 4.8.2. Психологическая помощь детям и подросткам,<br>подвергшимся сексуальному насилию .....                               | стр. 105 |
| 4.8.3. Консультативная помощь<br>в случае подростковой беременности .....  | стр. 106 |
| 4.8.4. Психологическая помощь подросткам<br>с аддиктивным поведением .....   | стр. 106 |
| 4.8.5. Психологическая помощь подросткам,<br>заразившимся ИППП и/или инфицированным ВИЧ .....                              | стр. 108 |
| 4.9. РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ. ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ<br>НАГЛЯДНЫХ И РАЗДАТОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ .....                                 | стр. 109 |
| <b>РАЗДЕЛ 5.</b>   |          |
| ПРИЛОЖЕНИЕ "БАГАЖ ТРЕНЕРА" .....   | стр. 116 |
| 5.1. ТЕМА: "ЗНАКОМСТВО.<br>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И ОЖИДАНИЯ УЧАСТНИКОВ" .....                                       | стр. 116 |
| 5.2. ТЕМА "ВИЧ/СПИД:<br>ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ" .....  | стр. 119 |
| 5.2.1. Актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.<br>Динамика развития эпидемии .....  | стр. 120 |
| 5.2.2. Особенности ВИЧ. Развитие заболевания. Пути передачи вируса.<br>Ситуации, связанные с риском инфицирования .....    | стр. 121 |
| 5.2.3. Способы защиты от ВИЧ-инфекции .....  | стр. 126 |
| 5.2.4. Жизнь с ВИЧ.<br>Формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом .....                                      | стр. 137 |
| 5.3. ТЕМА "УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ" .....  | стр. 143 |
| 5.4. ТЕМА "ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)" .....  | стр. 150 |
| 5.5. "ТРЕНИНГ ЛИДЕРОВ" - ОТБОРОЧНЫЙ, МОТИВИРУЮЩИЙ ТРЕНИНГ .....  | стр. 152 |
| 5.6. ТЕМЫ "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА",<br>"ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ" ..... | стр. 157 |
| 5.7. ТЕМА: "ПРОФИЛАКТИКА: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, УРОВНИ, СТРАТЕГИИ,<br>ПРИНЦИПЫ И ФОРМЫ. ТЕХНОЛОГИЯ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ" .....       | стр. 161 |
| 5.8. ТЕМА "МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГРУППОЙ" .....  | стр. 164 |
| 5.9. МЕТОДИКИ-ПОМОЩНИКИ .....  | стр. 168 |
| 5.9.1. Игры на знакомство .....  | стр. 169 |
| 5.9.2. Игры-разбивки .....   | стр. 171 |
| 5.9.3. Игры на сплочение и доверие .....   | стр. 172 |
| 5.9.4. Игры для разрядки и разминки .....  | стр. 174 |
| 5.10. УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРЫЙ ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ .....   | стр. 175 |
| 5.11. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАНЯТИЯ .....  | стр. 176 |
| 5.12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫЯСНЕНИЯ ОЖИДАНИЙ И ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ,,,...   | стр. 177 |
| 5.13. ПРИТЧИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАБОТЕ .....  | стр. 181 |
| 5.14. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ДОКУМЕНТЫ .....  | стр. 184 |
| ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ .....   | стр. 190 |
| ИНФОРМАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ (ОСНОВНЫЕ САЙТЫ) .....  | стр. 193 |
| ГЛОССАРИЙ .....  | стр. 194 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | стр. 197 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые коллеги, Пособие для тренеров, которое вы держите в руках, призвано помочь вам подготовить молодых людей 14-19 лет к волонтерской работе по технологии "равный - равному" в области профилактики распространения ВИЧ/СПИДа среди их сверстников.

Чем обусловлен выбор данной проблематики и технологии?

Во-первых, в последние годы проблема ВИЧ/СПИДа стала очень злободневной для России: число инфицированных неуклонно растет и, по данным на 31.12.2004 года, уже составило 303000 человек. Наиболее серьезная ситуация сложилась в Московском регионе, Санкт-Петербурге, Иркутской, Свердловской, Самарской, Оренбургской и Челябинской областях, Ханты-Мансийском АО.

Во-вторых, одна из наиболее уязвимых социальных групп, в которых активно распространяется ВИЧ-инфекция, - молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

В-третьих, важнейшей задачей в деле предотвращения новых случаев заражения является активное осуществление профилактических программ, направленных на информирование общества и его граждан о проблеме ВИЧ/СПИДа, формирование у них ответственного отношения к своему здоровью как к личной и общественной ценности, а также знаний и навыков, минимизирующих риск инфицирования.

В-четвертых, зарубежный и российский опыт показывают, что наиболее эффективно в молодежной среде работают программы профилактики ВИЧ/СПИДа, построенные на технологии "равный - равному". В рамках таких программ после специальной подготовки молодые волонтеры могут проводить среди своих сверстников социальные акции, групповые мероприятия и индивидуальные беседы.

Таким образом, по жанру Пособие является учебно-методическим материалом для специалистов разного профиля.

Пособие для тренеров методологически, содержательно и структурно ориентировано на соответствующее Пособие для волонтеров, причем тренер может использовать в своей работе информацию и методический инструментарий, представленные в обоих Пособиях.

Первые два раздела Пособия - теоретико-методологические. В них дана информация о профилактической работе и технологии "равный - равному", подробно рассматриваются все этапы цикла подготовки волонтера - от набора на обучение до начала самостоятельной деятельности. Остальные разделы и приложения - прикладные. Они содержат базовую информацию, необходимую тренеру для качественной подготовки волонтеров, методические материалы по подготовке и проведению занятий, предлагают тренеру набор инструментов и деталей, из которых, как из конструктора, можно будет разработать занятие для группы и которые помогут найти оптимальный способ справиться со сложной ситуацией, повысить эффективность как своей работы, так и деятельности волонтеров.

Поскольку успешность любой образовательной работы, в том числе и по такой объективно сложной и деликатной проблематике, как ВИЧ/СПИД, во многом зависит от педагогического мастерства и компетентности тренера, в Пособии содержатся материалы, позволяющие тренеру оценить как степень своей готовности к этой работе, так и эффективность учебно-воспитательного процесса в целом.

# РАЗДЕЛ 1.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ. ИДЕОЛОГИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ТЕХНОЛОГИИ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ"

Большинство профилактических программ, к участию в которых привлекаются волонтеры, - это программы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

В данном разделе представлены ключевые составляющие профилактической работы: принципы, стратегии, виды, уровни, формы и методы. Рассмотрены возможные формы участия молодежи в профилактических программах, организационные вопросы работы волонтеров.

### 1.1. ПРОФИЛАКТИКА

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **здоровье** определяется как "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Другими словами, проблема сохранения здоровья затрагивает не только медицинские, но и социальные, духовные аспекты жизни человека.

Здоровье, по сути своей, должно быть первейшей потребностью человека, но эта потребность не всегда может быть полностью удовлетворена в силу своей сложности и противоречивости. Это объясняется как тем, что человек склонен с некоторым запозданием оценивать последствия позитивных и негативных воздействий на свой организм, так и тем, что в иерархии ценностей россиянина здоровье еще не заняло лидирующего места.

**Здоровый образ жизни** является концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья и объединяет все, что способствует выполнению человеком своих профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для его здоровья и развития условиях.

Рациональное отношение человека к своему здоровью помогает ему избегать рискованных ситуаций, способных нанести существенный ущерб и здоровью, и качеству жизни в целом.

**Профилактику** можно рассматривать как комплексный, последовательный, систематический процесс, направленный на создание благоприятных условий для жизнедеятельности человека и формирование у него сознательного отношения к собственному здоровью. Одна из главных составляющих профилактики - предотвращение заболеваний и устранение факторов риска для здоровья. В широком смысле профилактика ставит своей целью повышение качества жизни и сохранение здоровья человека.

В настоящее время часто используется термин "общественное здоровье", которое ВОЗ определила как "науку и искусство профилактики заболеваний, увеличения продолжительности жизни и продвижения здорового образа жизни усилиями всего общества". Из данного определения следует, что деятельность по профилактике должна реализовываться в различных сферах жизни человека и включать в себя усилия не только медиков, но и социальных работников, педагогов, психологов, представителей общественных организаций, журналистов и пр.

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

Какие особенности поведения молодежи могут представлять опасность для ее здоровья?

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

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

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

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

1. Профилактические программы должны иметь **конструктивно-позитивный характер**. Это предполагает в меньшей степени демонстрацию негативных последствий рискованных поведенческих форм и в значительно большей степени - аргументацию в пользу ответственного отношения к здоровью, а также развитие навыков анализа ситуации и выбора оптимальных форм поведения.
2. Профилактические программы должны быть **комплексными**, что предполагает последовательную работу на разных уровнях решения проблемы - медицинском, психологическом, личностном, социальном, бытовом, правовом. На каждом уровне в программу должны вовлекаться сама молодежь, ее ближайшее окружение и лица, предоставляющие услуги.
3. Профилактические программы должны работать на **опережение**. Большей результативности они достигают при фокусировании значительных усилий на преломлении еще только зарождающихся негативных тенденций, а не на борьбе с их последствиями.
4. Каждое мероприятие, проводимое в рамках профилактических программ, должно быть **своевременным**. Эффективность мероприятия будет высокой, если оно приурочено к каким-либо определенным датам или значимым для данной группы молодежи.



жи событиям.

5. Все компоненты профилактических программ должны быть **доступны** для той группы молодежи, на которую программа рассчитана. Это в равной мере относится к возможности участия в программных мероприятиях, приобретения информационных материалов, прохождения обследования, получения необходимой консультации у специалиста, обсуждения проблемы с заинтересованными лицами.

6. Все компоненты профилактических программ должны **дополнять друг друга**. Активное информационное воздействие дополняется возможностью получения адекватных услуг, формирование мотивации к отказу от рискованного поведения подкрепляется общественной поддержкой, намерение использовать на практике навыки предохранения от возможного ВИЧ-инфицирования обеспечивается организационно.

## ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Профилактическая работа, направленная на изменение поведения, предполагает системное воздействие на человека. При всех благих целях, провозглашаемых разработчиками программ, необходимо помнить, что любое воздействие должно предоставлять возможность выбора, тем самым обеспечивая соблюдение прав человека.

В основе воздействия на человека лежат несколько стратегий: использование фактора страха, отвлечение внимания, повышение информированности, убеждение, формирование позитивных навыков. Независимо от того, в каком сочетании и последовательности применяются эти способы, результирующий вектор всех стратегий воздействия направлен на изменение отношения, мотивации и поведения.

### Виды стратегий воздействия

**Информационные стратегии.** В основе информационных стратегий лежит предоставление целевой аудитории актуальной, достоверной и всеобъемлющей информации по проблеме. В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде это информация о самом заболевании, риске инфицирования, путях инфицирования, способах защиты. Использование информационных стратегий предполагает, что повышение уровня знаний молодых людей о проблеме ВИЧ/СПИДа, о высокой вероятности личного риска и о способах защиты позволит им осознать свою личную уязвимость и, возможно, вызовет желание получить дополнительную информацию у специалиста. Информационное воздействие в большинстве случаев сочетается с другими стратегиями, что позволяет существенно расширить каналы донесения информации и повышает эффективность профилактической работы.

При разработке информационных стратегий необходимо учитывать **специфику информационного воздействия**.

- Использование фактора страха должно быть минимальным и рационально обоснованным. Сознание человека довольно быстро адаптируется к часто повторяемым "страшилкам", переставая воспринимать их как реальную угрозу. Кроме того, человеческий мозг, защищаясь от агрессивного напора внешних раздражителей, включает защитные

механизмы, которые позволяют абстрагироваться от нежелательной информации. Нельзя исключить, что некоторые представители целевой аудитории после получения устрашающей информации испытают панику, стресс; у них может начаться депрессия. Такая реакция помешает оценить передаваемые сообщения рационально. В результате и оставшиеся равнодушными, и воспринявшие информацию чересчур эмоционально перестанут адекватно реагировать на устрашающие факты и призывы и тем самым будут исключены из сферы информационного воздействия.

- Информация должна быть адресной, рассчитанной на конкретного потребителя. Сообщения, рассчитанные на всех, никогда не достигнут желаемого эффекта. При передаче информации важно понимать, что говоришь, кому, зачем и почему именно сейчас.
- Информация должна соответствовать возможностям ее восприятия целевой аудитории. При превышении предела информационного запроса передаваемые сообщения могут вызвать неадекватный интерес, потребность проверить сказанное на практике или наоборот - обесценить и упростить проблему. В каждом из этих случаев желаемый результат информационного воздействия не достигается.
- На основании предварительного исследования должна быть просчитана ожидаемая реакция целевой аудитории на информационное воздействие. Представление о том, что подумает и что захочет предпринять целевая аудитория под влиянием полученной информации, позволит разработать понятный для нее призыв к какому-либо действию, который должен быть обязательным компонентом информационных сообщений.

**Стратегия развития жизненно необходимых навыков и ценностей.** В основе этой стратегии лежат формирование ценностных установок, развитие жизненных навыков и повышение личной уверенности. Необходимость применения стратегии обусловлена недостаточным развитием у молодых людей навыков общения, неагрессивного отстаивания своих позиций, мирного разрешения конфликтных ситуаций, отказа от рискованных предложений.

В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде стратегия жизненно необходимых навыков и ценностей может реализовываться в форме групповых тематических тренингов, ролевых игр и индивидуального медико-психологического консультирования.

**Стратегия ценностной альтернативы** предполагает демонстрацию молодежи новых моделей поведения взамен ранее практиковавшихся. В основе стратегии лежит формирование мотивации к изменению поведения на основе полученной аргументации в пользу новых моделей поведения.

В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде стратегия ценностной альтернативы может реализовываться во встречах с людьми, изменившими свое поведение, в групповых тренингах, в предоставлении информации о жизненных перспективах.

**Стратегия включения социальных сетей.** В основе данной стратегии лежит привлечение к системному воздействию на молодых людей представителей значимого для них окружения: педагогов, родителей, сверстников, кумиров, других авторитетных для конкретной целевой группы лиц. Использование этих ресурсов дает возможность персонифицировать профилактическую работу и существенно расширить ее потенциал. В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной

среде стратегия включения социальных сетей может реализовываться в индивидуальных беседах, тематических мероприятиях, массовых акциях, вовлечении молодежи в профилактическую работу.

**Стратегия (модель) изменения поведения<sup>1</sup>.** Эта стратегия является комбинацией элементов различных, в том числе и вышеперечисленных, стратегий. Стратегия основана на психологических закономерностях этапов изменения поведения человека. Подчас людям требуется длительное время, чтобы изменить свое поведение. Очень редко человек начинает вести себя по-новому, всего лишь раз получив информацию о проблеме или услышав призыв к каким-то действиям.

В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде стратегия изменения поведения может включать элементы различных эффективных стратегий - от информационного воздействия до общественного поощрения за практикуемое рациональное поведение. Выбор необходимого воздействия определяется тем, на каком этапе изменения поведения находится молодой человек.

Социальная реклама, плакаты, видеоклипы эффективны в основном на первом этапе - они помогают обратить внимание на проблему. Для изменения поведения требуется значительно более комплексное воздействие: печатные материалы, телефон доверия, консультации специалистов. Для достижения стабильных результатов нужны группы поддержки, социально-психологические службы, целенаправленная работа с окружением.



Схема 1. Этапы изменения поведения человека.

1. Стратегию изменения поведения разработали американские психологи Джеймс Прочаска и Карло Ди Клементе. Сейчас ее принципы используются в трансформированном виде в самых разных областях деятельности, требующих изменения отношения или поведения людей.

**I этап. Преднамерение.** Человек не знает о существовании проблемы или не считает ее значимой для себя лично. Он открыт для информации, но пассивен в ее поиске и потому не готов к изменениям.

На данном этапе профилактическую работу необходимо направлять на оказание максимального информационного воздействия: привлечь внимание к проблеме, привести к осознанию собственного риска. Возможные формы работы: акции, информационные занятия, индивидуальные беседы.

**II этап. Одобрение.** На этой стадии человек признает значимость проблемы лично для себя. Он готов получать новую информацию, обсуждать проблему с авторитетным для него окружением, но не предпринимает для этого каких-либо усилий.

На данном этапе профилактическая работа должна быть направлена на расширение информационного воздействия и формирование мотиваций к изменению поведения. Необходима конкретная информация о степени риска, убедительные аргументы в пользу изменения привычного поведения. Возможные формы работы: предоставление информационных материалов, индивидуальные и групповые беседы.

**III этап. Намерение.** Человек осознает необходимость изменения поведения, обдумывает возможные варианты действий и условия, необходимые для изменения. Намеревается проконсультироваться с лицами, компетентными в данной проблеме. Готов предпринять конкретные усилия для изменения поведения.

На данном этапе профилактическая работа должна быть направлена на обеспечение возможности доступа к информационным и консультативным услугам. Необходимо обучать новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрять успехи, помогать изменять привычную обстановку, избегать рискованных ситуаций. Возможные формы работы: ролевые игры, индивидуальные и групповые беседы, консультирование, телефон доверия.

**IV этап. Практика.** Человек пытается реализовать принятые решения по изменению поведения, обсуждает проблему со значимым окружением, консультируется со специалистами. Стремится получить дополнительную информацию. Отказывается от практиковавшегося ранее поведения.

На данном этапе профилактическая работа должна быть направлена на поощрение изменений в поведении и предотвращение срывов, формирование адекватных жизненных и социальных навыков. Необходима система самоподдержки, взаимоподдержки, профессиональной поддержки. Возможные формы работы: тренинги принятия решений, индивидуальное консультирование, тренинги развития навыков, телефон доверия.

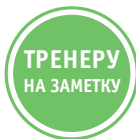
**V этап. Поддержание.** Человек получает первые результаты практикуемого нового поведения. Признает выгоду. Расширяет свои действия по закреплению нового поведения.

На данном этапе профилактическая работа должна быть направлена на расширение поддержки со стороны авторитетного окружения, предоставление дополнительных альтернатив "старому" поведению. Необходимо помогать в достижении чувства гордости достигнутыми результатами. Возможные формы работы: консультирование, группы поддержки, семейное консультирование, тренинги развития навыков и личностного развития.

В зависимости от конечного результата в этапы изменения поведения могут быть включены также **Агитация** и **Рецидив**. В первом случае человек становится настолько убежденным сторонником практикуемого им нового поведения, что может при желании включиться в ра-

боту по его продвижению среди своих сверстников. Не исключен и второй вариант, когда отсутствие поддержки со стороны окружения или возможностей для поддержания нового поведения приводит к отказу от попыток изменения и возвращению к проблемному поведению.

Не всегда этапы изменения поведения являются звеньями последовательного процесса. Одни люди проходят все этапы, другие - только часть из них. Так, например, иногда люди меняют свое поведение, подчиняясь социальным нормам или давлению со стороны общества, а вовсе не потому, что лично считают данное поведение правильным. Однако, действуя в течение какого-то времени в соответствии с новой практикой, люди могут убедиться в ее преимуществах. Это повышает их приверженность новому поведению.



*Для того чтобы волонтерам было проще разобраться в стратегии изменения поведения, можно провести упражнение "Изменение поведения" (см. "Багаж тренера", тема "Профилактика"). Более подробно прикладные аспекты процесса "изменения поведения" и модели "принятия решения" рассмотрены в разд. 4.7 <sup>1</sup>.*

## ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В зависимости от наличия факторов риска и от степени проявления проблемы в конкретной целевой группе могут быть задействованы различные **виды профилактики**<sup>2</sup>. В контексте профилактических программ по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде можно выделить два вида профилактики: среди здоровых и среди ВИЧ-инфицированных.

**Профилактика ВИЧ-инфицирования среди здоровых** - это комплекс профилактических мероприятий по предупреждению инфицирования человека ВИЧ, направленных на людей, которые в силу тех или иных причин могут оказаться под воздействием факторов риска.

В данном случае профилактика предполагает просвещение, обучение и поддержку в целях снижения индивидуального риска заражения. Все компоненты профилактики призваны сформировать у подростка способность принимать рациональные поведенческие решения, выработать психологический "иммунитет" ко множеству факторов риска: потребности экспериментировать, попыткам самоутвердиться, давлению со стороны сверстников, активности наркоторговцев.

Поскольку современная молодежь сталкивается с широким кругом разнообразных взаимосвязанных проблем, профилактика ВИЧ-инфицирования должна стать частью общего комплекса обучения жизненным навыкам. Объективная и доступная информация о ВИЧ-инфекции, путях ее распространения и методах предупреждения заражения - один из самых эффективных способов профилактики заболевания.

1. Здесь и далее по тексту пометкой "тренеру на заметку" отмечены:

1) ссылки на различные упражнения, которые можно найти в "Багаже тренера", описание отдельных упражнений, заданий и тестов; 2) методические или информационные комментарии, призванные обратить внимание тренера на какую-либо информацию или особенности работы с группой.

2. Согласно принятой классификации профилактики заболеваний (зависимость между наличием факторов риска и степенью проявления проблемы в конкретной целевой группе), выделяют следующие виды профилактики:

1) первичную - предупреждение риска возникновения проблемы, например, проведение различных информационных кампаний, направленных на людей определенного возраста;

2) вторичную - работа с "группой риска", людьми, которые потенциально подвержены большому риску. Задача вторичной профилактики - снизить этот риск (программы профилактики наркомании, беспrizорности и пр.);

3) третичную - профилактика возникновения рецидива болезни.

Но поскольку в контексте проблемы ВИЧ лучше говорить не о риске, а об уязвимости людей, то первичная и вторичная профилактика объединяются в профилактику заражения ВИЧ-инфекцией, а третичная профилактика квалифицируется как работа с людьми, которые инфицированы ВИЧ.

**Профилактика среди ВИЧ-инфицированных** проводится среди людей, уже инфицированных ВИЧ. Задача комплекса профилактических мероприятий - предотвращение дальнейшего распространения ВИЧ-инфекции, отказ от употребления наркотиков и пр. В данном случае профилактика - это комплекс мероприятий, направленных на улучшение качества жизни людей, попавших в зависимость от того или иного фактора риска, т.е. создание обширной сети социальных и реабилитационных мероприятий.

## УРОВНИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

В зависимости от характера влияния на целевые аудитории выделяют следующие **уровни профилактического воздействия**: личный уровень, уровень ближайшего окружения, общественно-социальный уровень. В контексте профилактических программ среди молодежи работа на каждом из трех уровней имеет большое значение.

**Личностный уровень** предполагает непосредственное общение лица, осуществляющего профилактическую деятельность, с одним подростком или с их группой. Формы работы, осуществляемой на личностном уровне, включают индивидуальное консультирование, групповые тренинги, обучение по принципу "равный - равному". Работа на личностном уровне позволяет наиболее эффективно содействовать формированию у подростка активной позиции по отношению к проблеме, отработке навыков оценки потенциального риска для здоровья и ответственного поведения в определенных жизненных ситуациях.

**Уровень ближайшего окружения** предполагает взаимодействие со значимыми для подростков людьми, т.е. с теми, кто может оказать на них существенное влияние, - родителями, учителями, сверстниками, социальными работниками, медиками и т.д. При этом цели профилактической работы на уровне ближайшего окружения совпадают с целями работы на личностном уровне: повлиять на отношение молодежи к своему здоровью, повысить мотивацию к безопасному поведению. Задачи ближайшего окружения - создать безопасное и, при необходимости, поддерживающее жизненное пространство для подростков (то есть одобряющее и принимающее новое поведение человека, разделяющее его взгляды на безопасность и т.д.).

Формы работы на уровне ближайшего окружения могут варьировать от индивидуальных бесед и семейного консультирования до групповых мероприятий или тематических акций.

**Общественно-социальный уровень** воздействия предполагает формирование широкой общественной поддержки программ по изменению поведения, стимулирование профилактической деятельности различных государственных и общественных организаций, активную информационно-пропагандистскую работу средств массовой информации, вовлечение в профилактическую деятельность молодежных кумиров.

К формам работы на этом уровне могут быть отнесены массовые информационные кампании, крупные тематические акции, организационная и финансовая поддержка профилактических программ организаций, работающих с молодежью.

## ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Многообразие форм, которые применяются в профилактической работе с молодежью, можно сгруппировать в **индивидуальные и групповые**, различающиеся, соответственно, по

числу участников, взаимодействующих между собой в процессе профилактической работы.

К индивидуальным формам работы относятся **индивидуальное консультирование и информационная телефонная линия** (или ее модификация - телефон доверия).

**Индивидуальное консультирование** - конфиденциальная беседа со специалистом для получения медицинской, психологической, юридической или социально-реабилитационной поддержки. Консультирование дает обратившемуся подростку осознать свою проблему, обсудить ее со специалистом и совместно найти возможные пути решения или преодоления сложной ситуации, а также, если требуется, освоить и закрепить новые стили поведения. Индивидуальные консультации в большинстве случаев проводятся профильными специалистами. Однако иногда этим могут заниматься и специально подготовленные волонтеры. Работа волонтеров может включать проведение поддерживающих бесед, раздачу информационных материалов, информирование о деятельности помогающих организаций (кризисных или медико-социальных центров), работу с письмами.

В сложных случаях волонтеры могут направлять своего собеседника к консультирующим специалистам (профильным врачам, психологам, юристам). Эта часть деятельности волонтеров называется посредничеством, или переадресацией.

В большинстве случаев подростки обращаются за консультированием по поводу:

- поведения в конфликтных ситуациях, неумения общаться с агрессивной психологической средой;
- адаптации в новом коллективе или в группе сверстников;
- преодоления возрастных и этапных психологических кризисов;
- устранения причин стеснительности, трудностей в общении;
- получения информации по вопросам физиологии и способов предупреждения заболеваний.

Индивидуальное консультирование помогает обратившемуся за помощью подростку:

- разобраться в своей жизненной ситуации;
- принять оптимальные решения по различным жизненным проблемам;
- изменить поведение, сделать его более продуктивным, приносящим большее удовлетворение;
- найти пути решения проблем;
- повысить самооценку.

**Информационные телефонные линии затрагивают** самые разные проблемы молодежи: здоровье, кризисные ситуации, ВИЧ/СПИД, контрацепция, насилие и пр. Основное предназначение таких линий - общение между людьми. Количество и разнообразие телефонных линий, организованных в последние годы в различных городах нашей страны, свидетельствуют о востребованности этого универсального средства общения. Телефонная линия позволяет людям, обеспокоенным каким-либо вопросом или же просто чувствующим себя одинокими, поговорить с доброжелательно настроенным человеком, который сможет удовлетворить их потребность в информации и общении.

Некоторые телефонные линии создаются для предоставления позвонившим только объективных фактических данных, без каких-либо личных комментариев сотрудника. В этом случае позвонивший человек на основании полученной информации сам принимает решение о том, что ему предпринять. Большинство телефонных линий, связанных с теми или иными аспектами здоровья человека, сочетают в себе информационный и консультативный компоненты. Это означает, что сотрудник линии в процессе разговора предлагает клиентам варианты тех или иных действий. Именно поэтому подготовка сотрудников горячей линии вклю-

чает в себя не только предоставление новейших знаний по различным аспектам здоровья, но и обучение навыкам консультирования.

Однако далеко не каждый позвонивший или лично обратившийся за консультацией подросток сможет легко говорить о проблемах, связанных с собственным здоровьем. Некоторые просто смущаются, других волнует, что по каким-то причинам они не смогут следовать рекомендациям врача, третьи стесняются идти на прием к врачу и поэтому рассчитывают на анонимность. Зачастую подростки даже не совсем четко представляют, какая именно информация им необходима и в какой помощи они, собственно, нуждаются. У них могут возникнуть трудности и при формулировании проблемы. Каждый обратившийся за консультацией подросток должен быть уверен в том, что на его вопрос ответит сведущий, небезразличный человек.

К групповым формам работы относятся: **семинары, тренинги развития навыков, акции, группы поддержки.**

Наиболее эффективными при работе с молодежью являются активные групповые формы работы - **семинары и тренинги.** Семинары призваны информировать и формировать отношение к проблеме, тренинги - развивать или отрабатывать навыки.

В групповых мероприятиях используют разные методы работы: лекции, работу в мини-группах, дискуссии, опросы, "мозговые штурмы", ролевые игры, анализ жизненных ситуаций, обсуждение видеофильмов, викторины, беседы со специалистами или с затронутыми проблемой людьми (более подробно методы рассмотрены в разд. 3).

**Семинары** - это занятия в группах из 15-25 участников, на которых могут обсуждаться проблемы, информационные сообщения, дискуссии, беседы со специалистами. Семинары позволяют в активной форме передать информацию о проблеме, создать условия для того, чтобы участники задумались о проблеме и сформировали свое отношение к ней. Семинары позволяют создать атмосферу доверия, дают возможность обсудить волнующую тему со сверстниками, достичь психологического контакта с каждым из участников.

Иногда семинары для подростков проводятся по требованию взрослых людей - педагогов или родителей. В условиях принудительного участия сложно добиться доверия и личной заинтересованности подростков. Предотвратить такую ситуацию можно за счет предварительного пробуждения у молодежи интереса к обсуждаемой проблеме, актуализации темы путем опроса, предварительной презентации или яркой молодежной акции. Активность подростков можно стимулировать чередованием информационных и игровых блоков, вовлечением в дискуссию, расширением актуальных для молодежи тем семинаров.

**Тренинги развития навыков** - это чаще всего серия групповых занятий, на которых используются разнообразные психологические методики. Цель тренингов - более глубокая проработка проблемы, формирование и отработка навыков уверенного поведения, общения, разрешения конфликтов, познания себя и пр. На тренингах в большей степени, чем на семинарах, используются ролевые игры, "мозговые штурмы", анализ реальных жизненных ситуаций. Тренинги позволяют персонифицировать проблему, рассмотреть ее с различных точек зрения, отработать линию поведения в наиболее типичных ситуациях.

Проведение тренингов требует от ведущих высокой профессиональной подготовки и большой затраты сил. Поэтому их проводят специалисты - психологи, педагоги, квалифицированные тренеры.

Среди групповых форм работы особое место занимают **акции** - массовые, зрелищные, чаще



всего единичные мероприятия, которые проводятся с целью привлечения внимания молодежи к какой-либо проблеме. В роли зрителей на акциях выступает целевая аудитория. Акции позволяют собрать большое количество участников, привлечь внимание широкой общественности, улучшить имидж организаторов, распространить среди зрителей тематические информационные материалы, иногда - провести сбор целевых финансовых средств.

Несмотря на свою привлекательность, акции по ряду причин не всегда достигают поставленных задач. Часто разовые акции оторваны от системной профилактической работы; нередко ведущие акций и приглашенные лица недостаточно информированы о проблеме; зрителей может в большей степени интересовать выступление артистов, а не сама проблема. Если акция не встроена в целостную профилактическую программу (от информационных кампаний до оказания услуг), оценить эффективность ее проведения достаточно сложно.

В **группах поддержки** люди, объединенные сопричастностью к одной проблеме, оказывают друг другу помощь в ее решении. Участники таких групп имеют как позитивный, так и негативный опыт решения жизненно важных для них вопросов, поэтому могут оказать существенную практическую помощь тем, кто обращается за помощью. Создавать группы поддержки могут самые разные люди: матери потребителей наркотиков; люди, живущие с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС); анонимные алкоголики; люди, прошедшие курс лечения от наркотической зависимости и пр. Группы поддержки сильны личной заинтересованностью участников в решении проблемы, выраженной мотивацией к оказанию помощи всем, кто с этой проблемой сталкивается впервые.

## 1.2. УЧАСТИЕ МОЛОДЕЖИ В ВОЛОНТЕРСКИХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ. ТЕХНОЛОГИЯ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ"

В профилактических программах могут быть задействованы как специалисты, для которых участие в подобных программах является частью их профессиональной деятельности, так и волонтеры, движимые высокими альтруистическими побуждениями и готовые работать безвозмездно. Часто волонтерами становятся люди, лично столкнувшиеся с той или иной проблемой. Большинство волонтеров находят глубокое удовлетворение в том, что их работа приносит пользу конкретным людям и обществу в целом.



*Из Федерального закона "О филантропии, меценатстве и волонтерстве":*

**Волонтер** - доброволец; гражданин, участвующий в решении социально значимых проблем в форме безвозмездного труда.

**Волонтерство** - добровольческая деятельность, основанная на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества и не преследующая целей извлечения прибыли, получения оплаты или карьерного роста; получение всестороннего удовлетворения своих личных и социальных потребностей путём оказания помощи другим людям.

Волонтерство (добровольчество) имеет тысячелетнюю историю. Первые волонтеры появились одновременно с зарождением организованных социально-общественных отношений. Чаще всего труд волонтеров был связан с религией и институтом церкви. В основе их деятельности лежало стремление соответствовать нормам нравственности.

Добровольная помощь всегда была характерной чертой русской национальной культуры наряду с традицией соучастия и сопереживания судьбе ближнего. В русских деревнях распро-

странены были "кануны" и "помочи" - обряды коллективной помощи при строительстве домов, помощи погорельцам, на проводах рекрутов в армию, свадьбах. Община вскладчину устраивала обеды, помогала справиться с непосильными для одной семьи проблемами и трудностями.

Традиции российской благотворительности были заложены еще во времена Киевской Руси (986 год, правление Князя Владимира). Священники и их прихожане открывали больницы, богадельни, скудельницы (места общего захоронения), приюты для детей-сирот и больных, где работали добровольцы.

Со второй половины XVI века государственная власть взяла на себя основную заботу о нищих, больных и убогих. В конце XVIII века благотворительностью начинают заниматься частные лица, в том числе члены царской семьи и знаменитые аристократы. Возникает множество благотворительных и общественных учреждений, ориентированных на решение конкретных социальных проблем: "Общество пособия несовершеннолетним, освобожденным из мест заключения", "Общество спасения падших девушек", "Общество защиты детей от жестокого обращения", "Общество трезвости им. Александра Невского" и пр.

С 1917 г. до 80-х годов XX века общественные организации входили в государственную структуру или были полугосударственными образованиями: ДОСААФ, профсоюзы, общество охраны природы, тимуровские отряды пионерских организаций. Часть работы в этих организациях проводилась на добровольных началах.

В последние годы в России волонтерская работа поднимается на качественно новый уровень. В большинстве случаев волонтеры успешно работают в тех проблемных областях, которые не всегда под силу охватить государственным организациям. Сейчас в России функционируют более 200 тысяч общественных организаций, во многих из которых активную роль играют волонтеры.

Волонтерская работа широко распространена во всех странах мира. Вклад волонтерского движения в развитие общества настолько ощутим, что Организация Объединенных Наций объявила 2001 год Годом волонтера.

Поле деятельности волонтеров очень широко. Активные, инициативные, неравнодушные к социальным проблемам, они работают во многих профилактических программах: от помощи пожилым людям, детям-инвалидам и людям с ограниченными возможностями до профилактики наркомании и распространения ВИЧ-инфекции.

При этом было бы неправильно считать, что волонтерская работа предполагает только отдачу сил, времени, душевной теплоты и ничего не дает взамен. Действительно, волонтеры работают бесплатно. Но это компенсируется тем моральным удовлетворением, которое они испытывают от своей работы. Волонтеры не одиноки в своих стремлениях: они общаются с людьми, близкими им по духу, имеющими те же интересы. Волонтерская работа позволяет открыть и развить в себе новые способности, которым до этого, возможно, нигде было проявиться: навыки общения, разрешения конфликтов, проведения групповых занятий. Молодые волонтеры пробуют себя в тех областях, в которых им, быть может, предстоит работать в будущем: они получают уникальную возможность на практике соотнести свои намерения со своими способностями.

Подросткам, стремящимся сделать свою жизнь интересной, насыщенной, приносящей пользу, стоит попробовать принять участие в волонтерской работе. Возможно, это тот путь, который не только наполнит их жизнь новым смыслом, но и навсегда определит жизненные установки, идеалы и принципы.



Актуализировать значимость профилактической работы можно с помощью упражнения "Кто должен заниматься профилактической работой?" (см. "Багаж тренера, тема "Профилактика").

## ТЕХНОЛОГИЯ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ" В ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ/СПИДА

В молодежных профилактических программах работают разные специалисты: врачи, учителя, социальные работники и другие. Вместе с тем, к работе с подростками часто привлекаются их ровесники, схожие по возрастным, социальным, языковым, поведенческим характеристикам с теми, кого они обучают.

Отрабатывавшаяся десятилетиями во многих странах мира технология "равный - равному" хорошо зарекомендовала себя и в России. В течение нескольких последних лет при поддержке международных и государственных организаций в разных городах страны реализуются профилактические программы для молодежи, важным компонентом которых является привлечение волонтеров к работе со сверстниками.

Каковы причины такой эффективности технологии "равный - равному" в молодежной среде?

Согласно данным многочисленных социологических исследований, российские подростки ищут ответы на актуальные для них вопросы - о взаимоотношениях полов, об ИППП, ВИЧ/СПИДе, курении, наркотиках и др. - не у родителей, не у врачей или учителей, а у своих друзей. При этом они зачастую признают, что циркулирующая в среде сверстников информация мало достоверна и потому не заслуживает доверия. Именно поэтому очень важно иметь возможность донести достоверную и качественную информацию по всем значимым для молодежи вопросам через наиболее привычный для них информационный канал.

Подростки-волонтеры, прошедшие специальное обучение, владеющие не только знаниями по проблеме, но и навыками индивидуальной и групповой работы, имеют большой потенциал для осуществления профилактической работы среди своих сверстников.

Волонтера и его собеседников объединяют не только возраст, но и общие проблемы, темы для обсуждения. Они говорят на одном языке, находятся в одинаковом положении по отношению к родителям и учителям, им легче понять мотивацию тех или иных поступков друг друга. Опытный волонтер умеет создать в группе атмосферу, располагающую к доверительному обмену мнениями. Это помогает ему ненавязчиво предлагать необходимую информацию, обсуждать преимущества рационального поведения, продвигать свои нравственные ценности.

Участие в волонтерской работе помогает подросткам реализовать свое потенциальное стремление к лидерству. Проходя обучение и обретая опыт общения со сверстниками, волонтеры развивают свои лучшие качества.

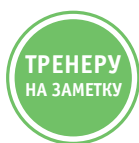
Работа волонтером позволяет подросткам на какое-то время получить права и функции, которые традиционно принадлежат взрослым. Так, волонтеры самостоятельно планируют свою деятельность, реализуют ее, проводят самооценку и несут ответственность за результаты своей работы. Такой стиль работы формирует в подростках ответственность за все происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам.

В большинстве случаев подросткам, готовящимся стать волонтерами, предлагают самостоя-

тельно выработать **основные принципы общения на равных (ОПОР)**<sup>1</sup>. Это своего рода кодекс, регламентирующий поведение волонтеров.

Ниже приведены наиболее типичные элементы ОПОР, которые в большинстве случаев предлагаются самими волонтерами.

- **Равенство участников.** В группе все равны, нет руководителей и подчиненных. Все имеют право высказывать свое мнение, излагать свое видение проблемы.
- **Благожелательность друг к другу.** Необходимо уважать чужое мнение. Оно может отличаться от общепринятого, но имеет право на существование.
- **Умение слушать и слышать других.** Чтобы быть услышанным, нужно научиться слушать других. Не меньшее значение, чем слова, имеет невербальное общение: улыбка, жест, взгляд, гримаса иногда могут поддержать или обидеть сильнее, чем произнесенное вслух слово.
- **Уважение личного достоинства.** Даже если отношения в группе складываются не идеально, при отстаивании своей позиции в дискуссии нельзя переходить на личности, давая негативную оценку индивидуальным качествам участников групповой работы.
- **Добровольное участие.** Все участники группы работают не по принуждению, а исходя из собственного права на получение информации и на сознательный выбор.
- **Уникальность каждого человека.** Какими бы ни были социально-психологические, характерологические, поведенческие особенности участников группы, к каждому из них необходимо найти индивидуальный подход.
- **Толерантность.** В групповой работе нет места стигматизации и дискриминации, независимо от того, "заслуживает" ли кто-то из участников формального осуждения ("пробовал наркотики", "неразборчив в сексуальных связях"). Задача профилактической работы - не осуждение, а предоставление альтернативы рискованному поведению.
- **Достоверность и полнота информации.** Предоставляемая участникам групповой работы информация должна быть интересной, корректной и содержательной. Мифы рождаются тогда, когда информации недостаточно или она непонятна. В процессе работы потребность участников в информации должна быть удовлетворена. Некоторые темы нецелесообразно обсуждать в группе. В этом случае участники должны знать, где, когда и с кем они могут продолжить разговор на интересующую их тему.
- **Честность.** Каждый участник групповой работы, включая и проводящего занятие волонтера, имеет право по желанию умолчать или говорить о своих личных чувствах и опыте. Не всегда волонтер знает ответ на задаваемые вопросы. Однако это не повод для лжи. Ответ можно отложить до следующей встречи, поискать его вместе с участниками группы, направить за консультацией к специалистам, предложить доступные информационные источники.



*Для выработки ОПОР можно провести упражнение под условным названием "Выработка принципов общения на равных" (см. "Багаж тренера", тема "Профилактика").*

1. При подготовке этого раздела использовались материалы СРОО «Центр Международного Взаимопонимания», г. Саратов.

Деятельность волонтеров должна иметь четкие рамки, выходить за которые нежелательно. **Основные составляющие работы подростков-волонтеров** - информирование сверстников о проблеме, формирование мотивации к ее обсуждению и выработке адекватного к ней отношения, предоставление информации об основных организациях, оказывающих медицинские или консультативные услуги. На эти базовые компоненты волонтеры могут опираться во время занятий с группой подростков или при индивидуальных беседах.

**Основные направления подготовки волонтеров** выстраиваются следующим образом (весь цикл подготовки волонтеров к работе - от набора до допуска к самостоятельной деятельности - описан в разд. 2):

- 1. Информационная подготовка.** Знание различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа и смежных проблем; знание особенностей физиологии и психологии подростков; знание психологии работы с группой и основ консультирования.
- 2. Методическая подготовка.** Владение навыками работы с группой и управления групповыми процессами; владение навыками проведения тематических мероприятий; владение навыками самооценки и анализа работы.
- 3. Личностная подготовка.** Формирование собственных позиций в отношении как проблемы ВИЧ/СПИДа, так и ЛЖВС; адекватная оценка собственного поведения в потенциально рискованных ситуациях; следование принципам общения на равных при проведении работы со сверстниками.

### 1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И АДМИНИСТРИРОВАНИЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Как бы ни были хорошо подготовлены волонтеры, успех их работы в немалой степени зависит от правильной организационной подготовки и взаимодействия с официальными представителями школ, летних лагерей, клубов и любых других учреждений, в которых они планируют работать. Разумеется, каждый волонтер может собирать группы сверстников и проводить с ними работу вне официальных структур - во дворе, на улице, в походе и т.д., но все же чаще волонтеры работают там, где и подростков собрать легче, и есть лучшие возможности для проведения занятий.

Немаловажной является и необходимость определенной технической и финансовой поддержки: нужно подготовить демонстрационные и раздаточные материалы, найти удобное помещение, а также достигнуть договоренностей с консультантами из различных организаций - социальных, медицинских, юридических. Если работа волонтеров осуществляется в рамках большого проекта, необходимо взаимодействие всех его компонентов - школьного, внешкольного, медицинского, информационного, развлекательного и пр. Иногда требуется помощь спонсоров - в этом случае тоже удобнее действовать совместно с официальными структурами.

Опыт организации работы волонтеров в России<sup>1</sup> показывает, что чаще всего **в качестве партнеров выступают:**

- учебные заведения (общеобразовательные школы, специальные учебные заведения, лицеи, колледжи, ПТУ, вузы);

<sup>1</sup> По результатам проведенного в июле 2004 г. опроса представителей организаций Оренбурга, Саратова, Иваново, Иркутска, Москвы, работающих с молодежью.

- библиотеки и досуговые центры для детей и молодежи, в том числе оздоровительные лагеря;
- общественные организации, работающие с молодежью и имеющие опыт работы в области профилактики наркомании, безнадзорности, ВИЧ/СПИДа и пр.;
- молодежные подростковые учреждения, подведомственные комитетам по делам молодежи;
- региональные центры СПИД;
- группы поддержки ЛЖВС;
- консультативные центры (медицинские, психологические, социальные и пр.);
- профильные департаменты (комитеты) городских и областных администраций;
- международные организации, ресурсные центры, фонды.

Иногда волонтеры успешно взаимодействуют со средствами массовой информации, которые оказывают информационную и агитационную поддержку их программам. В некоторых городах накоплен успешный опыт сотрудничества с религиозными организациями, авторитет которых может быть также использован в профилактических программах.

В зависимости от того, кто является инициатором волонтерской работы, возможны различные уровни взаимодействия с административными органами.

Если подготовка и работа волонтеров осуществляются в рамках городской или региональной профилактической программы, этот компонент изначально встраивается в систему программных мероприятий и финансируется из бюджета программы. Тогда в рабочих планах определяется, на каких площадках будут работать волонтеры, предположительное количество участников, ответственные за проведение работы. Организационное участие волонтеров сводится к разработке семинара/тренинга, графика работы, изложения требований к условиям проведения групповой или индивидуальной работы (помещение, стулья, бумага, маркеры и пр.).

В ходе подготовки к семинару волонтеры должны быть в постоянном контакте с лицами, ответственными за проведение семинаров, или непосредственно с руководителями тех организаций, в которых проводится семинар. За день до начала семинара целесообразно еще раз проверить готовность всех организационных компонентов: помещение, электричество, стулья, столы, флип-чарты, канцелярские принадлежности, раздаточные материалы, при необходимости - транспорт, пропуска и пр.

Если же инициатива проведения работы с группами подростков исходит от общественной организации, процесс усложняется. В этом случае он включает в себя следующие этапы: **подготовительный, рабочий, заключительный.**

В начале **подготовительного этапа** целесообразно заручиться поддержкой городских организаций, деятельность которых по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа хорошо известна. Их рекомендательные письма заложат основу для продуктивного общения на первой встрече с руководителями организаций, в которых планируется проводить работу с подростками.

Если же такой поддержки нет, начать подготовительную работу целесообразно с презентации профилактической программы для руководителей организации, специально созванного совета учреждения (родителей или других заинтересованных лиц). Программу можно обсудить в формате круглого стола или информационной встречи, продемонстрировав при этом некоторые методики работы волонтеров.

В презентации следует осветить ряд вопросов:

1. **Статистика.** Цель подбора статистических данных - актуализация проблемы, которая будет прорабатываться с подростками. Сюда могут быть включены данные о ситуации с распространением ВИЧ-инфекции в городе/регионе, данные об употреблении молодежью наркотиков, данные по заболеваемости молодежи (включая инфекции, передаваемые половым путем, алкоголизм), данные о подростковых беременностях и абортах. Выбор статистических показателей диктуется темой планируемых семинаров. Оптимально предоставлять не только общероссийскую и региональную статистику, но и данные по городу или даже городским районам.

2. **Информация о деятельности организации, которая проводит семинары.** Если организация малоизвестна, необходимо описать профессиональный опыт ее организаторов и участников. Если в активе у организации есть ряд успешно проведенных семинаров, программ, акций, их следует перечислить. Если о деятельности организации имеются позитивные публикации в прессе, их нужно представить. Определенное значение имеет факт получения грантов, премий от международных, региональных или городских фондов, проектов, программ - стоит кратко рассказать о результатах их целевого использования. Если у организации есть подготовленные печатные материалы, их целесообразно продемонстрировать.

3. **Предлагаемая программа проведения семинаров.** Необходимо указать цели, задачи и методы работы, представить аннотированный план семинара/тренинга, подготовленные раздаточные материалы. Особого объяснения требует методика работы по принципу "равный - равному". Если такая работа проводилась волонтерами-подростками раньше, целесообразно представить отзывы участников семинаров, а также отзывы организаций, в которых подобная работа проводилась.

4. **Рекомендации.** Оптимально представить рекомендации, в которых описывается опыт работы организации непосредственно по тематике предлагаемого семинара. Однако если таковых не имеется, можно представить рекомендации, выданные непосредственно организаторам семинара или самим волонтерам. Рекомендации могут быть получены как от организаций, так и от частных лиц, например, от руководителя кафедры или курсов, на которых обучались тренеры или волонтеры.

"Презентация" может быть проведена по телефону, при личной встрече с руководителем организации или на специально организованном собрании совета учреждения, родителей и пр.

Успешная презентация позволит продемонстрировать профессионализм организаторов семинара, заинтересовать руководителей организации, получить организационную, а иногда и финансовую поддержку. Результатом презентации и переговоров должно стать заключение соглашения или договора, в котором прописываются условия проведения семинара и обязательства обеих сторон.

**Рабочий этап** предполагает решение всех организационных вопросов, связанных непосредственно с проведением семинара. При наличии договоренностей часть расходов могут взять на себя организации, в которых проходят занятия. Необходимо также выбрать удобное время для проведения семинара и определиться с количеством участников. По опыту известно, что наиболее комфортные условия работы создаются, если число участников семинара не превышает 15 человек.

Довольно часто руководители организации изъявляют желание присутствовать на семинаре, объясняя это стремлением проконтролировать работу волонтеров. Понять их можно. Но опыт показывает, что присутствие учителя или родителей не способствует созданию доверительной атмосферы в группе. Подросткам трудно откровенно рассуждать о своих отношении

ях и проблемах, когда к каждому их слову прислушиваются взрослые, с которыми такие вопросы обычно не обсуждаются. Кроме того, у педагогов и родителей может быть свой взгляд на обсуждаемые подростками темы и на методики профилактической работы, который не всегда совпадает с мнением волонтеров и самих подростков.

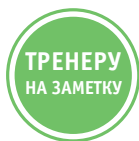
Лучше всего договориться с руководством по этому вопросу еще на подготовительном этапе: привести убедительные аргументы в пользу самостоятельной работы, продемонстрировать методики, материалы. Если вопрос встает непосредственно перед началом работы, к его решению можно привлечь самих подростков. Возможно, взрослые согласятся с их мнением. Если же требование присутствия на семинаре взрослых категорично, можно постараться достичь компромисса, договорившись об условиях их участия: не вмешиваться в рабочий процесс, не давать личностных оценок участникам семинара, не использовать услышанное в последующих отношениях с подростками, обсуждать все спорные вопросы после окончания семинара и пр.

В большинстве случаев взрослые присутствуют только на первом семинаре. Как правило, при хорошо организованной и профессиональной работе волонтеров никаких проблем не возникает и дальнейшее взаимодействие с администрацией, педагогами и родителями строится на взаимном доверии.

На последнем, **заключительном этапе** организационной работы, целесообразно закрепить сложившиеся отношения с руководителями организации, в которой проводился семинар. Этому может способствовать совместный анализ проведенной работы, обсуждение отзывов и оценочных листов участников семинара. Целесообразно представить планы дальнейшей работы и темы следующих семинаров.

В отзывах руководителей организаций о семинаре и о качестве работы волонтеров наряду с оценкой должны быть указаны место, время, тема и количество участников семинара. Отзывы важны не только для объективной оценки и последующего анализа работы волонтеров, но и для отчета перед организаторами семинара, представления в другие организации, где планируется проводить следующие семинары (примерный образец бланка отзыва дан в приложении "Багаж волонтера" Пособия для волонтеров).

Независимо от того, продолжается сотрудничество с данной организацией или нет, целесообразно периодически напоминать о себе, присылая годовые и ежеквартальные отчеты о своей деятельности, описание своих достижений, дальнейшие планы профилактической работы.



*Обучение волонтеров организационным вопросам проведения мероприятий - задача не менее важная, чем методическая подготовка. Организационные вопросы необходимо рассматривать в процессе базовой подготовки волонтеров.*

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С УЧИТЕЛЯМИ И РОДИТЕЛЯМИ

При проведении профилактической работы среди молодежи у тренеров и, порой, у волонтеров возникает необходимость во взаимодействии с родителями и учителями. И те, и другие могут стать союзниками в волонтерской деятельности - ведь они, как никто другой, заинтересованы в сохранении здоровья детей.

Однако нередко можно столкнуться со скептическим отношением или непониманием прак-



тикуемых волонтерами форм работы - достаточно открытого обсуждения сексуального поведения, последствий употребления наркотиков, способов предохранения от заражения ВИЧ и пр. Иногда недоверие вызывает сам принцип работы "равный - равному": почему волонтеры работают бесплатно, какие скрытые цели они преследуют, почему не хотят присутствия взрослых, чему учат детей и пр.

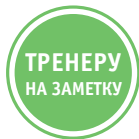
Для того чтобы добиться взаимопонимания со взрослыми, нужно, прежде всего, понять, что стоит за их отрицанием попыток обсуждения с подростками "закрытых" тем. Что может влиять на **позицию родителей и учителей?**

1. Характерная особенность темы сексуальных взаимоотношений в России - это традиция интимности, не предполагающая ее открытого обсуждения, тем более между подростками. Часть родителей может обосновывать свое отношение и религиозными запретами.
2. В большинстве культур мира (и Россия здесь не исключение) взаимоотношения родителей и детей, учителей и учеников выстроены в определенной иерархии: родители и учителя занимают более высокое положение, дети и ученики - подчиненное. Обсуждение же темы взаимоотношений полов ставит участников дискуссии в позицию "на равных". Поэтому далеко не каждый родитель или учитель готов отказаться от своей привычной роли. Да и подросткам важно сохранить автономию в обсуждении табуированных тем.
3. Довольно часто в современных семьях родителей и детей связывает только быт: доверие между родителями и их взрослеющими детьми утрачено, внутренние переживания не представляют взаимного интереса. При таких отношениях очень трудно обсуждать сложные темы, требующие глубокого доверия, открытости, терпимости.
4. Традиции, в которых воспитывались нынешние родители, не всегда позволяют им согласиться с возможностью обсуждения с ребенком сексуального поведения, предохранения от нежелательной беременности, ИППП. С ними в детстве такие вопросы не обсуждали - и они этого не делают. А порой, даже признавая важность подобных разговоров, не знают, с чего начать.
5. При обсуждении тем, связанных с сексуальностью, родители и учителя могут испытывать не только дискомфорт, но и чувство тревоги. Эти темы эмоционально нагружены и порой способны вызвать неприятные ассоциации с болезнями, негативные воспоминания (измены, личная неудовлетворенность), о которых не хочется думать вновь.
6. Родители и учителя могут испытывать дискомфорт и тревогу не только оттого, что у них не сформирована позиция в отношении обсуждения проблемных тем, но и от недостатка знаний. Ощущение незнания вызывает защитную реакцию: лучше держаться от этого подальше и не позволять ребенку узнавать что-то самому. Особенно это типично для поведения учителей, которым по статусу положено владеть правильной информацией.

Каждая из вышеперечисленных позиций взрослых может осложнить работу волонтеров со сверстниками. Для того чтобы преодолеть непонимание и недоверие, тренеры волонтеров или сами волонтеры могут организовать встречи с родителями или педагогами, на которых расскажут о ВИЧ/СПИДе, о важности его профилактики среди молодежи, о принципах волонтерской работы.

В большинстве случаев открытая, корректная информация, готовность к диалогу и продемонстрированный профессионализм позволяют и родителям, и учителям понять смысл волонтерской работы.

Иногда целесообразно, при одновременном согласии волонтеров и участников семинара, провести открытый демонстрационный семинар для родителей и педагогов. Это позволит не только показать работу волонтеров, но и провести ее совместный анализ, получить советы и поддержку.



*Тема "Некоторые аспекты взаимодействия с учителями и родителями" не входит в курс базовой подготовки. Ей лучше уделить время, когда волонтеры уже готовы к самостоятельной работе.*

## РАЗДЕЛ 2.

# ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРА: ОТ НАБОРА ДО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс подготовки волонтеров состоит из нескольких этапов: набора (привлечение и отбор), подготовки (базовая подготовка, стажировка и допуск к работе), самостоятельной работы под наблюдением тренера (организация работы и анализ) и дополнительного обучения. Пройдя все эти этапы, потенциальный волонтер становится компетентным волонтером.

В волонтерство каждый подросток приходит по-своему: кто-то идет "за компанию" с другом, кто-то пытается проявить себя в настоящем взрослом деле, кто-то ищет подтверждения правильности выбора будущей профессии, а кто-то, по личным мотивам, хочет работать на конкретном проблемном поле. Разумеется, мотивация к работе с течением времени может меняться и зависит от многих причин: увлекательности процесса обучения, позитивного или негативного опыта первой самостоятельной работы, изменения жизненных приоритетов и пр. Поэтому одной из главных задач тренера, сохраняющей свое значение на протяжении всего процесса подготовки волонтеров, является формирование, поддержка и развитие мотивации на волонтерскую работу.

### 2.1. ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА К ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА

Обучение и подготовку волонтеров проводят специально подготовленные тренеры.

В **функции тренера** входят:

- отбор волонтеров и формирование волонтерской группы - эта деятельность может осуществляться вместе с координатором (менеджером)<sup>1</sup> волонтерской группы;
- проведение базовой информационной и методической подготовки волонтеров;
- кураторство волонтеров во время стажировки (наблюдение за работой волонтеров и совместный анализ работы);

---

**1.** Координатор (менеджер) волонтерской группы - человек (специалист или опытный волонтер), который отвечает за распределение работы между волонтерами, организацию их работы (снабжение материалами, решение организационных вопросов и т.п.), договаривается со школами и другими учреждениями о проведении мероприятий, проводит организационные встречи. Вместе с тренером он принимает участие в привлечении и отборе волонтеров, а также, при необходимости, в их обучении, разрабатывает систему мотивации и стимулирования деятельности волонтеров. Нередко роли координатора и тренера сливаются воедино, поэтому в пособии задачи тренера описаны в расширенном варианте. При необходимости функции тренера могут быть распределены между двумя и более людьми.

- при необходимости - дополнительная информационная, методическая и личностная подготовка работающих волонтеров.

Поскольку эффективность любой образовательной деятельности во многом определяется личными и профессиональными характеристиками преподавателя, успешность подготовки волонтеров в значительной степени зависит от педагога-тренера. Квалификационные требования к тренеру волонтеров в области профилактики ВИЧ/СПИДа, помимо традиционного набора элементов, имеют свою специфику, обусловленную рядом причин.

Во-первых, в медицинских и педагогических вузах не осуществляется специализированная подготовка кадров для профилактической работы по формированию у молодежи навыков здорового образа жизни, в том числе в области репродуктивного и сексуального здоровья.

Во-вторых, проблема профилактики ВИЧ/СПИДа является объективно сложной в силу своего междисциплинарного характера.

В-третьих, тема ВИЧ/СПИДа относится к разряду так называемых "щекотливых" в силу неготовности значительной части общества, особенно старшего поколения, к открытому обсуждению вопросов сексуальных отношений и сексуального поведения.

Наконец, как показывает практика, нередко заниматься с молодежью вопросами полового воспитания и сексуального образования активно вызываются люди, сами имеющие проблемы в психосексуальной сфере, что может иметь нежелательные последствия для учащихся.

В международном профессиональном сообществе, вне зависимости от содержания преподаваемой дисциплины, выделяют несколько классов переменных, определяющих характеристики педагога-тренера:

1. Психологические свойства, приобретенные независимо от профессиональной деятельности, - индивидуальные черты, склонности, интересы, убеждения.
2. Общие и частные характеристики поведения тренера - стиль работы и конкретные действия в конкретных ситуациях.
3. Компетентность тренера - профессиональные знания, ценности, умения.

## **ОСНОВНЫЕ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРАМ, РАБОТАЮЩИМ С ПОДРОСТКАМИ В ОБЛАСТИ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ И СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Предъявляемые к педагогам-тренерам **минимальные требования для работы в области полового воспитания и сексуального образования** могут быть рассмотрены более конкретно по четырем категориям: личностные, педагогические, информационные и управленческие.

### **Личностные:**

- понимание и признание важности проблемы сексуальности;
- свободное владение сексологической терминологией;
- серьезное восприятие сексуальности молодых людей;
- осознание сложности проблемы сексуальности;
- знание своих собственных установок в сфере сексуальности.

#### **Педагогические:**

- владение навыками межличностного общения;
- владение различными обучающими методиками, в частности, методиками интерактивного обучения и работы с группой;
- признание того, что сексуальное образование должно учитывать запросы самих молодых людей;
- умение использовать различного рода ресурсы (информационные, методические и др.).

#### **Информационные:**

- наличие доступа к необходимой информации;
- владение информацией о физиологии полов, сексуальности, ВИЧ/СПИДе, других ИППП, контрацепции, психологии взаимоотношений и пр.

#### **Управленческие:**

- способность принимать стратегические решения в соответствующей области;
- способность внедрять теоретические разработки в практику.

Таким образом, **для работы в области сексуального образования и полового воспитания необходимо** владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

- понимать и принимать сложность и неоднозначность сексуальности;
- знать динамику психосексуального развития человека на протяжении его жизни, в частности, знать о проявлениях сексуальности у молодых людей;
- быть компетентным в общении (на теоретическом и практическом уровнях);
- уметь справляться с конфликтами;
- свободно владеть сексологической терминологией;
- владеть различными дидактическими навыками;
- уметь создавать открытую и безопасную атмосферу;
- уметь воздействовать на внешнее (школьное и семейное) окружение молодых людей.

Считается, что тренер **может быть допущен к практической работе**, если он:

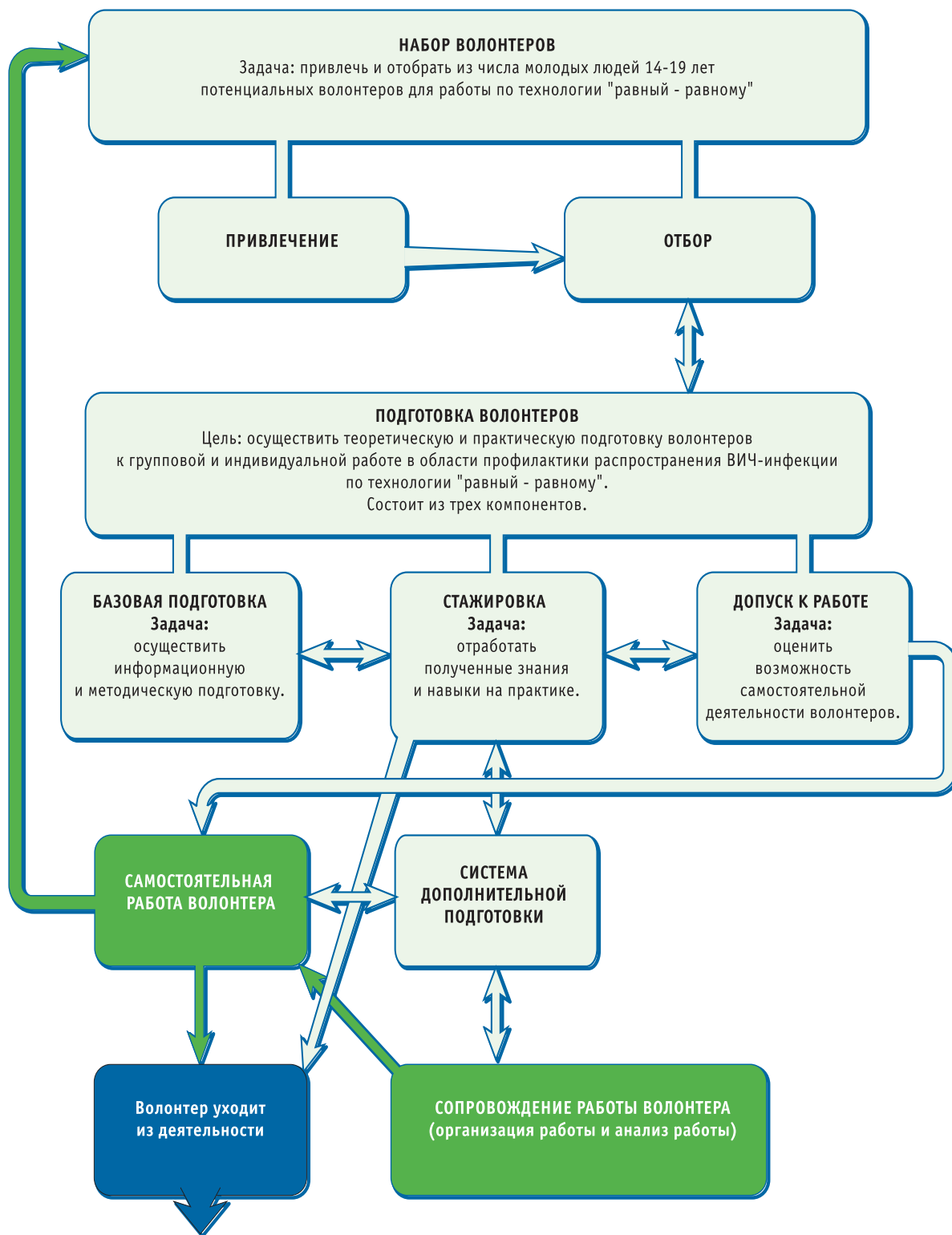
- имеет навыки и опыт преподавания и консультирования, в том числе навыки работы с группами;
- владеет достаточно широким набором методик;
- имеет глубокие знания в области подростковой и юношеской сексуальности, а также полового воспитания и сексуального образования;
- характеризуется положительными установками в отношении сексуальности;
- умеет мотивировать взрослых на изменение их установок;
- умеет стимулировать общение;
- умеет налаживать двухстороннюю обратную связь;
- умеет работать со своими коллегами.

Тренерами могут быть специально подготовленные специалисты - педагоги, психологи, медики, социальные работники - или сами волонтеры-подростки, уже имеющие опыт профилактической работы в группах сверстников.

**Готовность тренеров к обучению волонтеров** предполагает наличие:

- информационной подготовки - знание тематического материала, владение навыками ведения дискуссии;
- методической подготовки - владение всеми технологиями индивидуальной и групповой работы;
- знания физиологических, психологических, поведенческих особенностей подростков;

- знания психологии группы и групповых процессов (психология малой группы, психолого-педагогические аспекты групповой работы, работа с трудными членами группы и с нестандартными ситуациями).



**Схема 2.** Подготовка волонтеров к работе в области профилактики ВИЧ/СПИДа в молодежной среде по технологии "равный - равному".

## 2.2. НАБОР ВОЛОНТЕРОВ

От того, как пройдет набор волонтеров, зависят все последующие этапы их обучения и, в конечном итоге, их дальнейшая деятельность.

**Система набора волонтеров** включает в себя:

- привлечение подростков - поиск и формирование мотивации к работе у потенциальных волонтеров;
- отбор и формирование группы волонтеров для подготовки и работы.

Каждый этап этой системы имеет свои особенности и механизмы реализации.

### 2.2.1. Привлечение: поиск и мотивирование потенциальных волонтеров

Этот этап требует значительных усилий и четкой организации, поскольку в работу одновременно вовлекаются большие группы подростков, уровень интереса которых в немалой степени зависит от первого контакта с тренером.

Где можно искать потенциальных волонтеров? Понятно, что для работы в молодежной среде по технологии "равный - равному" их следует искать в той возрастной группе, с которой планируется вести работу в дальнейшем, т.е. среди молодежи в возрасте от 14 до 19 лет. Наряду с возрастными критериями отбора необходимо учитывать социальный, образовательный и культурный уровни. Скажем, у воспитанников детского дома могут возникнуть сложности в общении с волонтером, подготовленным из учеников профессионального лицея, а у курсантов суворовского училища - с ровесниками из художественной школы.

Информацию о наборе в волонтерские группы можно разместить в популярных у молодежи газетах, в телевизионных программах, на радиоканалах; можно просто расклеить объявления в школах, клубах и других местах пребывания молодежи.

Используя такой способ привлечения внимания к предстоящему набору в волонтерские группы, необходимо помнить, что при отсутствии возможности личного взаимодействия с подростками существенно возрастает значение качества сообщения, которое будет транслироваться через разные каналы коммуникации.

Прежде всего, в сообщении следует объяснить, почему возникла необходимость в обращении к подросткам и решению какой проблемы будет способствовать их работа. Следует указать адрес, по которому будет проводиться встреча с тренерами, время и обязательно контактный телефон. Разумеется, в кратком сообщении трудно затронуть мотивы, которые могли бы оказаться привлекательными абсолютно для всех подростков, но если тренеры знают, на какую целевую аудиторию будет направлена работа волонтеров, они могут при разработке сообщения учитывать особенности этой аудитории и возможную мотивацию к деятельности.

Второй способ набора волонтеров - обращение к школьной администрации. Директор и учителя хорошо знают своих учеников и их лидеров, популярных, авторитетных среди сверстников. Однако не всегда учительские критерии отбора совпадают с критериями тренеров. Поэтому бывает и так, что подростков, рекомендованных школьной администрацией, волонтерская работа не привлекает.

Для того чтобы представления учителей о подростках-волонтерах совпадали с представле-

ниями тренеров, в обращении к школьной администрации следует изложить информацию о содержании волонтерской работы, методах подготовки волонтеров и необходимых для волонтерской работы личностных качествах подростков.

Третий способ - прямое привлечение. С наибольшим успехом привлечение молодых людей в волонтерское движение осуществляется непосредственно во время проведения различных профилактических мероприятий - акций, семинаров, тренингов. Будучи непосредственными участниками этих мероприятий, подростки сами могут оценить работу волонтеров, проникнуться ее значимостью. Эмоциональную приподнятость, яркость впечатлений подростков можно использовать для вовлечения их в волонтерскую работу: предоставить информацию о том, где и когда будет проводиться набор желающих, рассказать о сроках обучения, перспективах и планируемой деятельности. Не исключено, что впечатленные семинаром или акцией подростки придут не одни, а со своими друзьями, которых они сагитируют.

Есть и другие способы привлечения молодежи к волонтерской деятельности. Например, апелляция к их потребности в приобретении профессионального опыта (что актуально для студентов профильных вузов, колледжей, специализированных школ), к личной значимости проблемы (в волонтерство приходят близкие или друзья людей, которые затронуты проблемой) и др.<sup>1</sup>

Вопрос привлечения волонтеров тесно связан с вопросом информирования молодежи о проблеме и формирования заинтересованности в ее решении. Пути поиска могут быть самыми разными. Найти наиболее эффективные из них можно, советуясь со своими коллегами и волонтерами, пробуя те или иные варианты, выстраивая собственную систему привлечения молодежи.

### 2.2.2. Отбор волонтеров

На отборочную встречу может прийти достаточно много молодых людей, но не всем из них, по объективным или субъективным причинам, удастся стать волонтерами. Кто-то уйдет сам, поняв, что предлагаемая деятельность ему не подходит, другие могут просто не соответствовать отборочным критериям. Это вполне естественный процесс, а потому поиск потенциальных волонтеров следует проводить постоянно, ориентируясь на возможностях как организации, так и самих тренеров.

Кандидатов на обучение отбирают в ходе собеседования или отборочного тренинга. Как правило, если подростков немного, они заполняют анкеты и затем проходят собеседование с тренером. Если же претендентов больше десяти, лучше сначала провести знакомство, отборочный тренинг, а затем уже собеседование.

**Анкеты**, заполняемые потенциальными волонтерами, обычно разрабатываются тренерами совместно с уже опытными волонтерами (образец анкеты дан в приложении "Багаж тренера"). Как правило, анкета включает вопросы о предыдущем опыте общественной работы, интересах, увлечениях, потенциальных возможностях подростка, а также личные данные - фамилию, имя, телефон, адрес, место учебы.

В процессе отбора кандидату в волонтеры можно предложить заполнить небольшой **опросник**, чтобы понять, что привлекает его в работе волонтера, как он оценивает проблемы,

1. О мотивах волонтерства рассказано в подразделе 1.2 "Участие молодежи в волонтерских профилактических программах. Технология "равный - равному" и в Пособии для волонтеров.



стоящие перед молодежью, в том числе и проблему ВИЧ/СПИДа; каково его отношение к ЛЖВС и пр. (пример опросника "Личные чувства волонтера в отношении ВИЧ/СПИДа" приводится в приложении "Багаж тренера").

**Собеседование** с тренерами или с опытными волонтерами проводится после изучения анкет и опросников. Собеседование позволяет оценить личные и деловые качества подростка, степень его заинтересованности в обучении и будущей работе, организационные и временные возможности подростка, его готовность к долгосрочной волонтерской деятельности.

В процессе собеседования тренеры руководствуются **критериями отбора волонтеров**, оценивая при этом не только декларируемые убеждения, но и личные качества потенциальных волонтеров.

### Качества, желательные для волонтеров

| Личностные   | Практические навыки (они развиваются в процессе подготовки, но могут быть присущи изначально)   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общительность, коммуникабельность</li> <li>• Способность быть лидером</li> <li>• Любознательность</li> <li>• Эмпатия (ощущение понимания и сопереживания психологического состояния другого человека)</li> <li>• Доброжелательность</li> <li>• Интерес к проблеме</li> <li>• Высокий общий уровень развития</li> <li>• Терпеливость</li> <li>• Корректность</li> <li>• Тактичность</li> <li>• Проницательность</li> <li>• Мотивация иметь профессию, основанную на работе с людьми</li> <li>• Позитивность, оптимизм</li> <li>• Толерантность</li> <li>• Самокритичность</li> <li>• Уверенность в своих возможностях</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение принимать решения</li> <li>• Умение вести за собой</li> <li>• Умение выгодно себя преподнести</li> <li>• Умение расположить к себе собеседника</li> <li>• Умение слушать и слышать</li> <li>• Информированность по проблеме ВИЧ/СПИДа и смежным проблемам</li> <li>• Опыт работы с группой, знание основ психологии</li> <li>• Организаторские способности</li> </ul> |

### Качества, нежелательные для волонтеров

| Абсолютные (сложно изменяемые или неизменяемые)  | Относительные (изменяемые)   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Агрессивность</li> <li>• Стремление к манипулированию людьми</li> <li>• Интолерантность</li> <li>• Безынициативность</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Авторитарность</li> <li>• Амбициозность</li> <li>• Высокомерность</li> <li>• Грубость</li> <li>• Пошлость</li> <li>• Завистливость</li> <li>• Излишняя самоуверенность</li> <li>• Отсутствие самокритики</li> <li>• Надменность</li> <li>• Молчаливость, замкнутость</li> <li>• Неумение слушать</li> <li>• Конфликтность</li> <li>• Стереотипность взглядов</li> </ul> |



*Участие опытных волонтеров в собеседовании вполне оправдано: у молодых людей может быть свой взгляд на то, какими качествами должен обладать волонтер. Вполне возможно, что умение хранить секреты или способность хорошо рассказывать анекдоты покажутся волонтерам гораздо более важными критериями, чем отличные оценки в дневнике. Поэтому тренеры должны прислушиваться к своим младшим коллегам.*

Подводя итог собеседованию, тренер может ориентироваться на совокупность полученной информации о кандидате по следующим направлениям:

- соответствие критериям отбора - личные качества, интересы и способности, стиль жизни, привычки, особенности характера;
- потенциальная готовность к работе - заинтересованность, мотивация, знания по проблеме, предыдущий опыт;
- отношение к проблеме - значимость проблемы, личное отношение к ней.

Оценить потенциальные возможности кандидатов, конечно, непросто, но все методы отбора (анкетирование, опросы, собеседование) преследуют именно эту цель. После собеседования желательно записать впечатления о каждом волонтере, особенностях его характера, сильных и слабых сторонах. Это позволит тренеру лучше подготовиться к работе с отобранными кандидатами.

**Отборочный тренинг** целесообразно проводить, когда на отборочную встречу приходит большое количество подростков. Схема построения тренинга обычно следующая:

- знакомство с участниками тренинга, включающее представление всех участников встречи и игровое взаимодействие (варианты игр "на знакомство" приведены в приложении "Багаж тренера");
- информация о технологии "равный - равному", возможностях волонтеров в профилактике ВИЧ/СПИДа среди молодежи, достижениях организации, в которой подростки будут проходить обучение;
- проведение анкетирования;
- проведение собеседования с тренерами и опытными волонтерами.

Иногда в методику отборочного тренинга включают **тренинг лидеров**, позволяющий с помощью игровых технологий оценить коммуникабельность, лидерские качества, организаторские способности подростков (методики, которые можно использовать в отборочном тренинге, приводятся в приложении "Багаж тренера", тема "Тренинг лидеров").

Отборочный тренинг позволяет оценить потенциал каждого подростка даже при большом количестве кандидатов: в этом случае их разделяют на малые группы, и работа ведется параллельно.

### 2.2.3. Формирование группы волонтеров

Составив на основе результатов проведенного отбора представление о каждом из волонте-

ров, тренеры формируют учебные группы. Для того чтобы в группе была хорошая рабочая атмосфера, подбирать ее членов необходимо с учетом их психологической совместимости, уровня информированности, особенностей характера, баланса желательных и нежелательных качеств.

В группе не должно быть более 15 человек. Такое количество позволяет уделить внимание каждому участнику, раскрыть его потенциальные возможности, выявить лучшие качества и обеспечить хорошую подготовку к будущей работе.

В предварительный список группы целесообразно включить некоторое количество запасных участников - на случай, если кто-то из отобранных кандидатов решит отказаться от обучения.

Итоговый список можно составить в виде таблицы:

| №   | Фамилия, имя  | Телефон | Возраст | Место учебы | Личностные характеристики (особенности)  |
|-----|---------------|---------|---------|-------------|--|
| 1   | Иванова Маша  | 002-010 | 15 лет  | Шк. № 2     | Общительна, задает много вопросов по делу, творческий подход к работе, пользуется авторитетом в группе |
| 2   | Васильев Миша | 907-000 | 17 лет  | ПТУ № 5     | Актуальность проблемы, не хватает уверенности в себе, но есть желание работать                         |
| ... |               |         |         |             |  |
| 15  |               |         |         |             |  |

### 2.3. ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ

Работа по профилактике ВИЧ/СПИДа в молодежной среде по принципу "равный - равному" требует от волонтеров владения информацией о ВИЧ/СПИДе и смежных проблемах, наличия навыков групповой и индивидуальной работы, личной готовности. Поэтому учебная программа подготовки волонтеров должна расширять их знания, формировать практические навыки, развивать необходимые личные качества.

Подготовленных волонтеров называют по-разному: тренерами, молодежными лидерами, инструкторами. Выбор названия зависит от предпочтений организации и ее участников. Однако вряд ли следует называть волонтера тренером, поскольку данный термин предполагает более высокую степень профессионализма. В любом случае выбранный термин должен быть привлекательным для самих волонтеров и понятным для окружающих.

**Система подготовки волонтеров** включает три последовательных этапа:

- базовая подготовка (семинар-тренинг);
- стажировка для прошедших базовую подготовку;
- допуск волонтера к самостоятельной работе.

### 2.3.1. Базовая подготовка

На этом этапе волонтеры получают **информационную и методическую подготовку**, необходимую для проведения первых пробных занятий со сверстниками. Во время обучения волонтеры знакомятся друг с другом, формируются группы (или пары) для последующей совместной работы.

Наиболее распространенная и эффективная форма базовой подготовки волонтеров - проведение семинаров-тренингов, содержание которых может варьировать в зависимости от проблемы и поставленных задач. На этапе отбора конкретного содержания учебной программы целесообразно обсудить роли и ожидания волонтеров (в этом может помочь занятие "Содержание учебной программы и ожидания участников" из приложения "Багаж тренера") и понять, какие знания необходимо сформировать у волонтеров (выявить это можно с помощью упражнения "В чем действительно нуждаются молодые люди" из приложения "Багаж тренера").

Наиболее существенные базовые компоненты информационно-методической подготовки должны быть обязательно представлены в учебной программе. К ним можно отнести:

- предоставление информации, формирование знаний по проблеме (ВИЧ/СПИД, сексуальное развитие, наркомания, рискованное поведение и пр.);
- обсуждение социальных норм и установок молодежи в отношении различных аспектов проблемы;
- содействие волонтерам в понимании их собственных ценностей и установок (поведенческих, сексуальных, нравственных - упражнение "Ценности и установки в отношении сексуальности и сексуального образования" в приложении "Багаж тренера");
- способствование формированию у волонтеров чувства уверенности при обсуждении со сверстниками сложных вопросов (сексуальность, наркомания, отношения в молодежной среде);
- формирование навыков и отработка методик работы со сверстниками (основные принципы технологии "равный - равному", активные методы работы с группой, основы индивидуальной работы и пр.);
- разъяснение предела возможностей работы волонтера, определение ситуаций, требующих помощи или консультации специалистов;
- развитие навыков оценки рискованных ситуаций, неагрессивного отстаивания своей позиции.

В целом по итогам базовой подготовки волонтеры должны:

- владеть базовой информацией по различным аспектам проблемы ВИЧ/СПИДа (и смежным проблемам) и уметь отвечать на вопросы;
- уметь оценивать риск заражения ВИЧ-инфекцией и способы защиты в различных ситуациях;
- владеть базовой информацией и методическими навыками работы с группой, навыками первичного консультирования на уровне поддержки и переадресации (сюда

также относится и знание особенностей целевой группы, основных методов работы с группой и основ проведения первичных консультативных бесед);

- понимать смысл и цель профилактической деятельности, волонтерства и технологии "равный - равному";
- знать основные закономерности разработки, проведения и анализа занятий (оптимально - уметь разработать небольшое занятие).

Организация семинара-тренинга включает три этапа: **подготовку, проведение и анализ работы.**

### **ПОДГОТОВКА**

От качества подготовки семинара-тренинга зависит очень многое, поэтому все его компоненты - **план, содержание, организационные вопросы** - должны быть тщательно проработаны.

В **плане** семинара должны быть отражены все шаги, которые необходимо предпринять его организаторам: от разработки целей, задач семинара и сбора информационных материалов до анализа проведенной работы и подготовки отчета. Чем подробнее будут прописаны эти шаги, тем больше вероятность достижения высокого качества семинара.

При составлении плана должны быть указаны сроки выполнения и лица, ответственные за реализацию каждого компонента.

Первым шагом при **разработке содержания** семинара-тренинга должно стать определение целей и задач. **Цель** - главный результат семинара, которого стремятся достичь его организаторы. **Задачи** - последовательные шаги, ведущие к достижению цели.

Второй шаг - **проработка темы и методологии занятий.** Руководствоваться в этой работе можно следующими правилами:

- каждое занятие начинается с актуализации темы или методики, в середине занятия дается основная информация, в конце занятия отрабатываются необходимые навыки;
- подача тематического материала строится на принципе "от общего к частному";
- в процессе занятия информационные блоки чередуются с практическими;
- занятие должно выстраиваться с учетом работоспособности участников, работа должна чередоваться с играми-разминками и перерывами;
- каждое занятие заканчивается подведением итогов работы и получением обратной связи от участников семинара.

(Подробно подготовка к проведению занятия описана в соответствующем разделе Пособия).

Каждую включаемую в семинар тему необходимо соотносить с исходными целями и задачами, выстраивая их в логической последовательности и в оптимальном для подростков расписании занятий. Выбор тем и уровень их проработки определяются с учетом того, какие знания и навыки будут нужны волонтерам в работе, развитию каких личностных качеств и спо-

способностей необходимо уделить наибольшее внимание. Для этого этапа должно быть подготовлено необходимое количество дидактических и информационных материалов.

Сформулированные цели, задачи, а также запланированные занятия семинара-тренинга целесообразно представлять в виде таблицы.

| Цель: подготовить волонтеров к проведению групповой и индивидуальной работы со своими сверстниками по профилактике распространения ВИЧ-инфекции   |  |  |
|---|--|--|
| Задача 1  | Задача 2   | Задача 3   |
| Предоставить волонтерам базовую информацию по проблеме ВИЧ/СПИДа и профилактике заражения   | Провести методическую подготовку волонтеров к групповой и индивидуальной работе  | Способствовать развитию у волонтеров необходимых для работы личностных качеств   |
| Занятия/Тренинги  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация о ВИЧ/СПИДе</li> <li>• Информация о смежных проблемах (наркомания, ИППП)</li> <li>• Проработка личностной позиции по отношению к проблеме ВИЧ/СПИДа</li> <li>• Основы профилактической деятельности</li> <li>• Технология "равный - равному"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психология подросткового и юношеского возраста</li> <li>• Психология группы и групповых процессов</li> <li>• Методы и технология работы с группой</li> <li>• Формирование навыков взаимодействия с группой</li> <li>• Основы консультативной деятельности</li> <li>• Основы разработки профилактических мероприятий</li> <li>• Ознакомление с методами анализа и рефлексии</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренинг познания</li> <li>• Тренинг сплочения</li> <li>• Тренинг общения</li> <li>• Тренинг выхода из конфликта</li> <li>• Тренинг саморегуляции</li> <li>• Тренинг развития творческих способностей</li> </ul> |

В **расписании семинара-тренинга** должны быть учтены не только рабочие элементы занятий, но и время, необходимое на разминки, перерывы, "настройку" на работу. В приложении "Багаж тренера" приведены примеры игр и упражнений, которые "будят" участников, поднимают им настроение и помогают включиться в работу. Помня об особенностях групповой работы, необходимо закладывать время на преодоление возможного спада динамики учебного процесса в середине занятия посредством дополнительных игровых упражнений.

Необходимо также предусмотреть время на своеобразное подведение итогов рабочего дня,

когда участники семинара проводят оценку (в устной или письменной форме), обмениваются впечатлениями, высказывают предложения.

При подготовке семинара-тренинга особое значение уделяется **организационным вопросам**. К ним относятся: поиск места для проведения семинара, аренда транспорта, организация проживания и питания участников, техническое обеспечение семинара (канцелярские принадлежности, аудио- и видеотехника, флип-чарты, проекторы, удлинители и пр.). Подробный список всех организационных вопросов, необходимых материалов и оборудования должен быть составлен задолго до проведения семинара, поскольку решение технических деталей - это достаточно трудоемкая работа, требующая к тому же оформления множества документов, согласований и времени на финансовые проводки.

В зависимости от возможностей организаторов семинар-тренинг можно провести в помещении организации как серию еженедельных встреч или сделать его выездным, когда всех участников семинара вывозят в арендуемый для этих целей пансионат, санаторий или на базу отдыха.

Опыт подготовки волонтеров, в том числе и российский, показывает, что выездные семинары (семинары с "погружением") наиболее эффективны. Участники в течение нескольких дней находятся вместе не только на занятиях-тренингах, но и на вечерних мероприятиях. Неформальное общение улучшает эмоциональный фон семинара, стимулирует инициативу подростков и творческий подход к работе.

Разумеется, при составлении расписания выездного семинара организаторам следует продумать и вечерние мероприятия, которые должны логически встраиваться в программу, помогать развитию творческого потенциала участников, способствовать снятию напряжения после занятий.

Качественно проведенная подготовительная работа - залог того, что семинар пройдет сравнительно легко.

## ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА

При **проведении семинара-тренинга** с волонтерами тренер должен отслеживать динамику развития рабочей атмосферы в группе и, при необходимости, оперативно корректировать возникающие сложности. Объектами внимания тренера должны быть:

- динамичность семинара;
- эмоциональное состояние всей группы и её отдельных участников;
- время, отведенное на выполнение каждого задания;
- следование плану работы;
- соблюдение правил групповой работы.

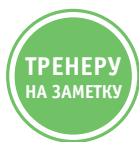
**Динамичность работы** в значительной степени зависит от содержания программы. Хотя случается, что даже при хорошо сбалансированных теоретических и практических элементах те или иные рабочие моменты затягиваются; некоторые участники семинара могут не включаться в работу; "говоруны" могут отвлекать на себя слишком много внимания и пр.

В таких ситуациях необходимо без промедления поднять эмоциональный настрой группы, по ходу семинара импровизируя, изобретая приемы, которые смогут внести динамику и дополнительные эмоции в рабочий процесс. Следует использовать способы вовлечения в рабо-

ту пассивных участников, нейтрализации "недовольных" или перевода в конструктивное русло энергии "говорунов".

**Эмоциональное состояние всей группы и отдельных участников** может зависеть от разных причин.

После ряда ролевых игр или упражнений, предполагающих глубокую эмоциональную вовлеченность, участники могут испытывать противоречивые ощущения. Чтобы эти ощущения не закрепились и не оказывали влияния на всю последующую работу, очень важно "вывести" участников из игры, предложив им релаксирующие упражнения.



*Так, например, после ролевой игры "Степной огонь" (см. приложение "Багаж тренера") необходимо предупредить участников о возможных противоречивых чувствах. Чтобы справиться с негативными эмоциями, можно погулять, поспать, отвлечься на какую-то новую деятельность. Нежелательно искать выход в алкоголе, говорить о своих ощущениях с друзьями, участвовавшими в игре и, тем более, не участвовавшими. На следующий день тренеру стоит проговорить те чувства и мысли, которые возникли у участников игры, ответить на их вопросы.*

На эмоциональное состояние участников может сильно повлиять усталость. Момент возникновения усталости необходимо отслеживать и сразу же давать подросткам возможность отдохнуть, провести игры-разминки.

По ходу семинара между участниками группы могут возникать конфликты. Их не стоит бояться. Конфликт - это противоречие, которое дает возможность всем вместе искать рациональный выход из ситуации. Энергия рабочих конфликтов зачастую способствует развитию взаимоотношений в группе.

Случается, что эмоциональное состояние отдельных участников отличается от состояния группы в целом. Это бывает связано с тем, что у кого-то не ладятся отношения с группой и он не может включиться в коллективную работу. В такой ситуации тренер должен предпринять действия, которые помогут изменить статус человека в группе и его самоощущение: поговорить с ним и поддержать его, провести игру на сплочение группы, сымитировать сложившуюся ситуацию в ролевой игре.

**Контроль за временем.** Как правило, семинары-тренинги очень насыщены информацией, играми, самостоятельной работой. Эмоции участников, непредсказуемое развитие разыгрываемых сценок могут существенно увеличить время, отведенное на тот или иной элемент семинара. Все это необходимо предвидеть еще на этапе подготовки. Задача тренера - составить максимально точное расписание, сохраняя время, отведенное на перерывы и отдых. Это позволит избежать перегрузки подростков.

Даже если не удастся выполнить всю запланированную работу в отведенное для нее время, перерывы сокращать нежелательно, так как участники могут не успеть отдохнуть и это в дальнейшем скажется и на их настроении, и на работоспособности. Лучше на ходу скорректировать программу семинара с учетом динамики работы группы.

### Соблюдение правил групповой работы

Правила бывают разными (см. "Правила работы группы" в разд. 3.2.). Чаще всего они выраба-



тываются всеми участниками группы в самом начале работы и закрепляются подписями каждого участника и тренеров. Соблюдение правил - не только залог успешной работы, но и шаг к формированию навыков взаимного уважения.

Иногда группа выбирает одного человека, контролирующего выполнение правил, но в большинстве случаев сама регулирует процесс их соблюдения.

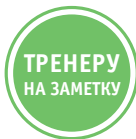
### АНАЛИЗ ПРОВЕДЕННОГО СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА

Анализ проведенного семинара-тренинга необходимо начать с оценки того, в какой степени удалось достичь поставленных целей и задач. Если они были достигнуты не в полной мере, необходимо выяснить, что помешало этому.

Оценку эффективности семинара можно проводить по следующим позициям:

- Анализ каждого занятия: насколько легко воспринималась информация; какие элементы необходимо исключить или добавить; в какой мере использовавшиеся методы позволяли достичь поставленных задач; какова была динамика работы группы и пр.
- Анализ построения семинара в целом: логика вовлечения участников в процесс обучения; формирование команды убежденных единомышленников; соотношение учебных и развлекательных блоков и пр.
- Оценка работы тренеров: уровень информационной, методической и личностной подготовки к проведению семинара; формирование отношений с группой; преодоление сложных и непредвиденных ситуаций; взаимодействие тренеров между собой; распределение ответственности и пр.
- Качество решения организационных вопросов во время подготовки и проведения семинара.

Результаты анализа и сделанные выводы целесообразно оформлять в виде аналитического отчета. Это окажет существенную помощь при подготовке к проведению следующего семинара.

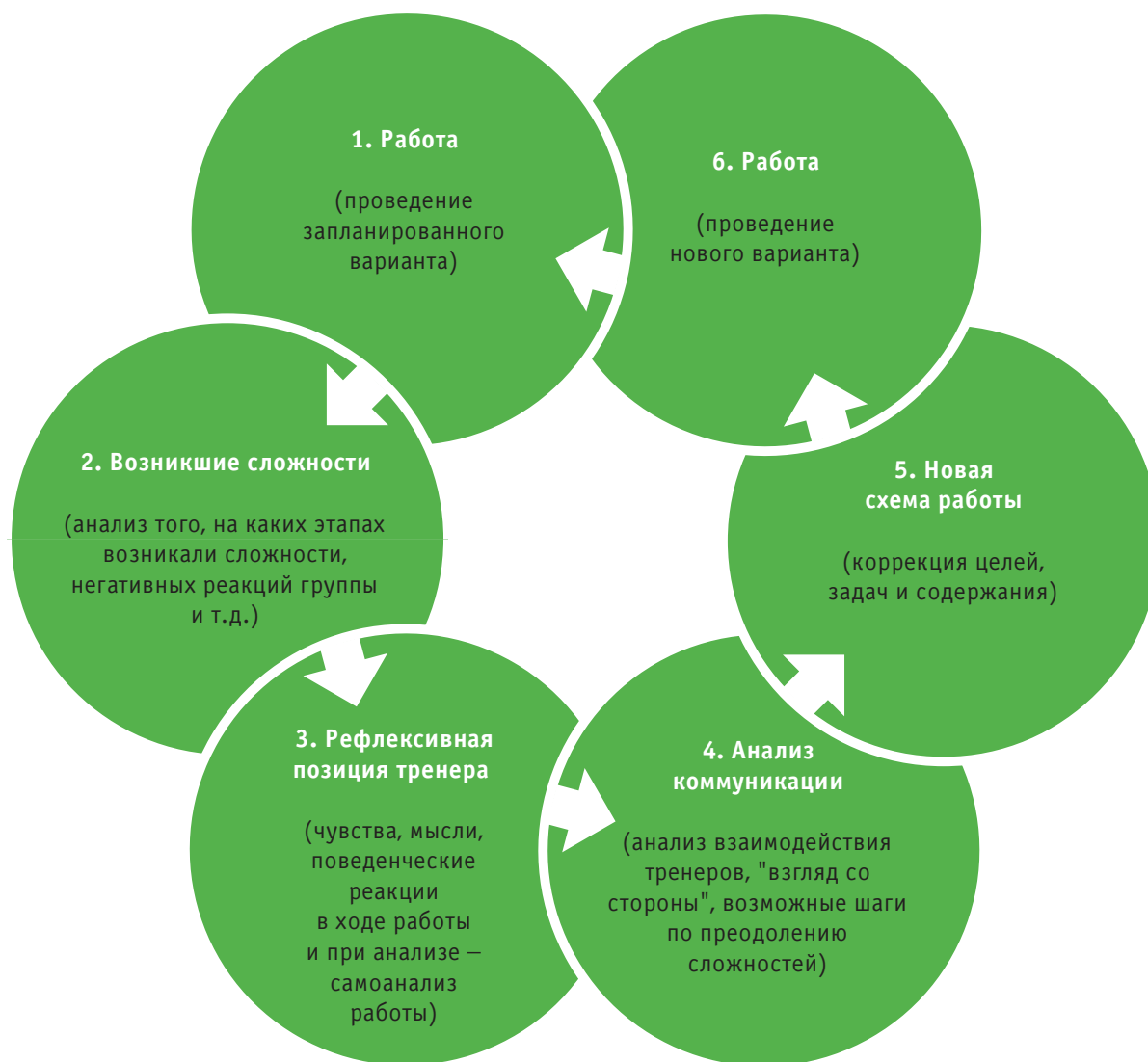


*Процесс анализа (как программы в целом, так и отдельного занятия или даже упражнения) можно представить в виде "рефлексивного круга" (схема 3).*

### 2.3.2. Организация и проведение стажировки волонтеров

Для того чтобы на практике отработать знания и навыки, полученные в процессе базового обучения, проводится **стажировка волонтеров**. Волонтеры под наблюдением тренера подготавливают и проводят в подростковой аудитории какие-либо мероприятия, направленные на профилактику распространения ВИЧ/СПИДа. После их окончания тренер, чаще всего вместе с опытными волонтерами, анализирует весь процесс подготовки и проведения работы. В ходе стажировки волонтеры могут провести несколько пробных мероприятий.

В **процессе подготовки к стажировке** волонтеры изучают предварительно разработанный и апробированный вариант занятия по профилактике ВИЧ-инфекции либо вместе с



*Схема 3. Процесс анализа проведенного семинара-тренинга. Методы, с помощью, которых можно провести оценку эффективности программы или занятия, описаны в подразделе 3.3 "Подготовка, проведение и анализ занятия/программы".*

тренером разрабатывают программу мероприятия, представляют ее своим коллегам, проводят пробное занятие с пилотной группой (приглашенными друзьями или другими волонтерами).

Опыт российских тренеров показывает, что большинство волонтеров, даже после хорошей базовой подготовки, нуждаются в советах и помощи. Чаще всего тренеры проводят одну или несколько установочных встреч, во время которых на примере заранее составленной ими стандартной профилактической программы отрабатываются всевозможные элементы: приветствие, связки между частями программы, проведение игр, завершение программы и пр. Не менее важно провести небольшой тренинг для ведущего программы - отработать стиль ведения, уместные мимику и жесты.

Обычно волонтеры работают в парах, поэтому при подготовке к первому самостоятельному

мероприятию им следует отработать взаимодействие с партнером: передачу друг другу слова, корректное исправление ошибок, импровизацию, поддержку друг друга в случае необходимости и пр.

Несмотря на то, что при базовой подготовке волонтеры и обсуждают, и проигрывают всевозможные сложности групповой работы, на установочных встречах, и особенно на репетиции мероприятия с пилотной группой, необходимо еще раз отработать возможные нестандартные ситуации: варианты пассивной, агрессивной, эмоционально возбужденной группы, некорректности подростков по отношению к волонтеру и пр.

Если тема мероприятия требует дополнительной информационной подготовки по проблеме ВИЧ/СПИДа, следует пригласить специалистов или людей, затронутых проблемой, и вместе с ними обсудить наиболее сложные вопросы.

Иногда тренеры считают необходимым поддержать волонтеров, готовящихся к стажировке. В этих случаях целесообразно провести тренинг личностного роста и сплочения, поддержания мотивации к деятельности.

При проведении ряда установочных встреч необходимо составить их график с указанием даты и темы занятия. В этот график можно включить и репетиции, и само мероприятие, и итоговую встречу по анализу проведенной работы.

На репетиции мероприятия или на презентации подготовленной программы волонтеры получают экспертную оценку своей работы от экспертной группы. В группу могут входить тренеры, опытные волонтеры, представители партнерских организаций и администраций тех учреждений, в которых планируется проводить профилактическую работу. Экспертная оценка осуществляется в соответствии с критериями: владение информацией, умение донести ее до группы; умение взаимодействовать с группой; эмоциональный настрой тренеров; коммуникация с напарником; четкость выполнения программы.

Иногда, наряду с экспертной оценкой или вместо нее, тренеры в ходе собеседования или групповой дискуссии, выясняют личностную готовность волонтеров.

Каким бы ни был результат экспертизы, волонтеры должны почувствовать поддержку тренеров и их уверенность в успехе младших коллег. Тренеры должны поощрять волонтеров, отмечая их усилия по преодолению ранее имевшихся недоработок. Разумеется, тренер должен опираться на реальные, пусть даже самые маленькие, успехи и находки своих подопечных. При таком подходе волонтер не станет фиксироваться на своих неудачах, неизбежных на первом этапе, а настроится на совершенствование работы.

Кульминационный этап стажировки - **проведение волонтерами своего первого профилактического мероприятия.**

Главная задача тренеров при этом - наблюдать и фиксировать все достижения и недоработки волонтеров, чтобы потом, опираясь на результаты анализа, наметить пути профессионального совершенствования.

Обычно тренеры не вмешиваются без крайней необходимости в работу волонтеров, предоставляя им возможность приобрести собственный опыт самостоятельной работы с группой, пережить первый успех или первую неудачу. Иногда, впрочем, волонтеры приглашают тренера быть соведущим мероприятия, перекладывая на него часть работы и рассчитывая на его поддержку в трудных ситуациях. Выбор той или иной формы участия остается за тренером, который хорошо знает возможности своих подопечных.

После "боевого крещения" волонтеров тренер анализирует вместе с ними проведенное мероприятие, в первую очередь обращая внимание на его сильные стороны. Говоря о недостатках, необходимо предложить пути их устранения.

Итоги проведения стажировки всех волонтеров подводятся на итоговой встрече. При этом важно дать возможность волонтерам поделиться друг с другом первым практическим опытом, оценить свои ощущения, рассказать о преодолении сложностей, дать оценку самим себе. Очень часто волонтеры представляют свою работу в виде смешных сценок, составляют шуточные списки допущенных ошибок, делают коллажи из отснятых на мероприятии фотографий.

Задача тренера - подвести итоги стажировки, рассказать о достижениях волонтеров, результатах обратной связи с участниками, выразить благодарность за ответственную и очень важную работу. В конце встречи следует обсудить с волонтерами возможности их дальнейшего участия в профилактической работе среди подростков.

## 2.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛОНТЕРОВ

После стажировки волонтеры в большинстве случаев получают допуск к самостоятельной работе, то есть могут проводить профилактические мероприятия уже без помощи тренера. Однако самостоятельная работа волонтера не исключает продолжения взаимодействия с тренерами и коллегами в процессе подготовки собственных профилактических мероприятий и программ.

Для обеспечения эффективности работы волонтеров желательно организовать систему сопровождения их деятельности.

Так, организация, которая подготовила волонтеров, может сделать формальный **вариант трудовой книжки волонтера** - с печатью организации и подписью руководителя. Разумеется, этот документ не имеет юридической силы, но подтверждает личность волонтера и отражает пройденный им в процессе подготовки и работы путь. Трудовая книжка особенно важна, когда волонтерам приходится иметь дело с администрацией школ, лагерей отдыха, досуговых центров молодежи.

Помимо отметки о пройденном обучении и всех самостоятельно проведенных мероприятиях, в трудовой книжке волонтера можно также выделить графу "заслуги, благодарности". Подобная информация - хороший дополнительный стимул к работе, поскольку в последующем она может иметь определенное значение при поступлении на учебу или работу в профильные учреждения и организации.

Можно также сделать **удостоверение**, подтверждающее полномочия волонтера (пример трудовой книжки и удостоверения волонтера см. в приложении "Багаж тренера").

Если организация, подготовившая волонтера, планирует использовать его в систематической программной профилактической деятельности, целесообразно заключить с ним **контракт**, в котором будут отражены его основные функции, права, обязанности и график работы. Такой документ добавляет ответственности и подтверждает серьезность выполняемой работы.

В случае если волонтер приглашается на проведение единичного мероприятия в партнерских организациях, с ним следует заключить аналогичный контракт, регламентирующий

взаимоотношения организации и волонтера.

Обязательной является также подготовка **рефлексивных/аналитических отчетов** о каждом проведенном мероприятии. Составление такого отчета - не формальное действие, а хорошее подспорье в работе. Анализ собственной работы всегда способствует профессиональному росту волонтера, дает возможность увидеть свои достижения и неудачи. В отчет включаются не только формальные данные - место проведения, количество и возраст участников, - но и содержательные моменты: какие элементы программы удались лучше, какие - хуже, что не получилось во взаимодействии с группой, что необходимо предпринять для повышения эффективности работы. В отчете должны быть учтены данные обратной связи с участниками мероприятия, для которой используют опросники или анкеты.

На основе информации, полученной из отчетов и отзывов волонтеров, тренер (или координатор волонтерской группы) время от времени должен проводить аналитические/рефлексивные встречи. На них он вместе с волонтерами обсуждает все содержательные вопросы и проблемы, возникающие в ходе проведения мероприятий. На встречах можно отрабатывать поведение волонтеров в нестандартных ситуациях, обмениваться опытом по их преодолению, анализировать работу, совершенствовать содержание программных мероприятий. На этих встречах принимается решение о необходимости дополнительного обучения и составляется список тем для проработки.

## 2.5. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ

Волонтерское движение дает возможность самореализации инициативным и энергичным людям. Одним из основных качеств таких людей является стремление к развитию; однообразная деятельность - не для них. При бескорыстном труде важными стимулами долгосрочной деятельности для большинства волонтеров становятся потребность в личностном росте и повышение личного статуса.

Очевидно, что, по мере накопления опыта, волонтеры начинают испытывать потребность в увеличении знаний, освоении новых методик, расширении круга обязанностей. Вариантов удовлетворения этих потребностей достаточно много.

Во-первых, можно изменить условия деятельности. Например, в течение определенного времени волонтеры работают с подростками из девятых классов своей школы. Можно усложнить задачу: начать работу в одиннадцатых классах или провести мероприятия в городском досуговом центре для молодежи.

Во-вторых, можно позволить волонтерам модифицировать занятие: самим придумывать или разыскивать в различных пособиях новые варианты упражнений, добавлять в программу новые темы, расширять спектр подачи материала (например, сделать презентацию в Power Point или спеть под гитару). При этом желательно все же посоветоваться с тренером или апробировать новые методики среди своих коллег-волонтеров.

В-третьих, можно провести дополнительное информационное и методическое обучение. Новые тренеры, приглашенные специалисты, неожиданный взгляд на проблему, расширенная информация стимулируют интерес волонтеров к проблеме, повышают эффективность их работы.

В-четвертых, можно провести тренинги личностного роста и развития. Это могут быть спе-

циально организованные тренинги или обучение волонтеров на тренингах, проводимых другими организациями. Российские волонтерские организации довольно часто проводят слеты, межрегиональные семинары. Участие в таких встречах позволяет волонтерам рассказать о своем опыте, провести дискуссии с коллегами из разных городов страны, получить дополнительную мотивацию к самосовершенствованию.

Дополнительное обучение важно для профессионального и личностного развития волонтеров, расширения их социального опыта, повышения мотивации, сплочения команды волонтеров, а также для неформального общения.



*Опыт работы общественных организаций показывает, что существуют два типа волонтеров:*

**Волонтер "на длительный срок".** *Главное в работе с таким волонтером - равноправные партнерские отношения, совместное обсуждение проблем и поиск их решения. Для него очень важно достижение поставленной цели, ощущение сопричастности к решению значимых, глобальных вопросов. Он сам ищет применение своим способностям и находит возможность их реализации в волонтерской работе. Он заметно и быстро растет профессионально, выделяясь среди других волонтеров. Он стремится к самостоятельности в работе, оптимально распределяя свои силы и время для достижения успеха.*

**Волонтер "на короткий срок".** *Работая с волонтером такого типа, нужно помнить, что для него в большей степени важно получить удовлетворение от своих личных достижений, а не статус в группе. Он готов бескорыстно оказывать помощь другим людям, выполнять общественно значимую работу, но все же основным движущим мотивом его деятельности является стремление приобрести что-то важное для себя - знакомство с новыми людьми, новые знания и навыки и пр. Ему необходимо получать четкие задания и алгоритм их реализации. Он должен быть уверен в том, что время, потраченное им, к примеру, на дополнительное обучение или аналитические встречи, пойдет на пользу ему и его работе. Признательность ему может быть выражена подчеркиванием его личного вклада в общую работу.*

*Большинству подростков проще стать волонтерами "на короткий срок". Это одновременно позволяет выразить свои гражданские чувства и получить что-то важное для себя. Многие волонтеры "короткого срока" достаточно часто оказываются перед выбором, продолжить работу или попробовать себя в другом деле.*

Чтобы удержать волонтера в организации, необходимо представлять последовательность этапов его становления и поддерживать "**жизненный цикл волонтерства**".

**I этап** - Берет обязательства, пробует, исследует. Это этап пробы сил, оценки возможностей. На этом этапе возможен достаточно большой "естественный отбор": остаются наиболее заинтересованные, готовые к развитию и самостоятельной деятельности волонтеры.

**II этап** - Улучшает, анализирует. Это этап начала самостоятельной работы, получения первого позитивного и негативного опыта. На этом этапе необходимо постоянное подкрепление мотивации к работе за счет дополнительного обучения, предоставления новых возможностей.

**III стадия** - Руководит, разделяет, расцветает. На этом этапе опыт и потребности волонтера

растут. Ему нужны новые достижения, переход на качественно новый личностный и профессиональный уровень. Если эти потребности не удовлетворяются, волонтер может, разочаровавшись, уйти: в лучшем случае - в организацию с потенциально новыми возможностями, в худшем - из волонтерского движения вообще. На этом этапе очень важно повышение статуса волонтера как в программной деятельности, так и в самой организации. Он может стать тренером, возглавлять отдельные направления профилактических программ.

Если в организации признается значимость и уникальность каждого участника и при этом все одновременно ощущают себя членами единой команды, мотивация к работе оказывается чрезвычайно сильной.

Волонтеры должны точно знать, почему они нужны данной организации, каким образом они могут сделать свой вклад в работу еще более ценным. Тренерам или руководителям организаций целесообразно проводить групповые советы с волонтерами, выясняя взаимную озабоченность общими проблемами. Не менее важны и индивидуальные беседы. Это позволит обсудить не только вопросы, относящиеся к работе волонтера, но и его личные ощущения, проблемы и желания.

Важным стимулом к работе является признание заслуг волонтеров. Это признание можно подкреплять как официальными документами (дипломами, благодарностями), так и повышением статуса волонтера в организации (подключением к тренерской работе, допуском к руководству стажировками начинающих волонтеров).

Поощрение лучше достигает цели, когда оно направлено на конкретного человека, а не только на весь коллектив в целом. При этом имеют значение как официальные торжественные церемонии награждения, так и ежедневные поощрения в ходе неформального общения.

**Повседневное выражение признательности** может включать:

- употребление слов "спасибо", "ты очень помог", "без твоей помощи мы бы не справились" и пр.;
- привлечение волонтеров к совместному обсуждению возникающих проблем и выработке решений по их преодолению (это могут быть вопросы, связанные с содержанием деятельности, организацией мероприятий или дополнительной подготовкой волонтеров);
- благодарственные письма семье волонтера;
- приглашение волонтера к проведению профилактической работы в партнерских организациях;
- расширение полномочий волонтера;
- поздравления в день рождения волонтера;
- празднование в организации юбилеев работы волонтера;
- при необходимости - помощь, в решении личных или семейных проблем.

Разумеется, бывают ситуации, когда волонтеры покидают организацию. В каждом таком случае очень важно провести собеседование с подростком и выяснить причины его ухода. Это позволит при последующем наборе и подготовке волонтеров избежать некоторых ошибок.

Ниже приведены **возможные причины ухода волонтеров из организации:**

- потеря интереса, поскольку работа не удовлетворила ожиданий;
- недостаток стимулов;
- разочарование, недостаток признания личного вклада волонтера членами организации;
- несложившиеся отношения в коллективе, межличностные столкновения;
- отсутствие ощущения важности проводимой работы;
- некачественное или неинтересное обучение;
- отсутствие помощи и поддержки на первых этапах самостоятельной работы;
- первая неудача;
- отсутствие возможности участвовать на равных в обсуждении важных для организации вопросов и принятии решений.



## РАЗДЕЛ 3.

# ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРАММЫ/ЗАНЯТИЯ

В данном разделе рассмотрены темы, которые важны для подготовки и проведения информационных и практических занятий с волонтерами. Отдельные компоненты этих тем были затронуты в предыдущем разделе.

### 3.1. НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Особое место подросткового периода (от 10-11 до 14-15 лет) в развитии человека отражено в эпитетах "переломный", "трудный", "критический" и др. Все эти характеристики связаны со сложностями перехода от детства к отрочеству, сопровождающегося специфическими изменениями в физическом, психическом, нравственном и социальном развитии ребенка. В этот период подростки переживают множество существенных перемен - в самих себе и во взаимоотношениях с другими людьми.

Переход к взрослой жизни протекает, как правило, остро, а иногда даже драматично. В нем переплетены противоречивые тенденции физического и социального развития. С одной стороны, для этого периода показательны такие негативные явления как дисгармоничность личности, изменение интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. В то же время подростковый возраст отличается и массой положительных моментов: возрастает самостоятельность ребенка, более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и со взрослыми, значительно расширяется и существенно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, к другим людям и пр. Не менее важно и то, что подростковый период выводит ребенка на качественно новую социальную ступень, на которой реально формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Уже само значение слова "подросток", происходящего от латинского глагола *adolescere* - расти, созреть, продвигаться вперед, выходить из-под опеки, становиться совершеннолетним, - отражает особенности развития десяти-пятнадцатилетнего ребенка, устремленного к обретению самостоятельности, социальной зрелости, к поиску своего места в жизни.

Подросток пребывает под мощным влиянием двух взаимосвязанных процессов - активной физиологической перестройки организма и интенсивной социализации личности, поэтому данный возрастной период правомерно назвать этапом весьма болезненного социально-психолого-биологического кризиса.

Как отмечают психологи и педагоги, работающие с подростками, проблемы, которые возникают в этой возрастной группе, обусловлены поисками или трудностями, связанными с удов-

летворением шести основных потребностей:

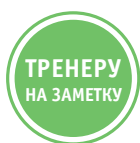
- физиологической (физическая и сексуальная активность);
- в психологической безопасности (реакции "имитации" и "группирования");
- в независимости (эмансипация от родителей);
- в привязанности (первые романтические увлечения);
- в успехе, проверке своих возможностей (в т.ч. рискованное поведение);
- в самореализации и развитии собственного "я".

По мнению ученых, в последние годы социально-экономическая дисгармония в обществе очевидно сказалась на личностном становлении подростков. Произошла заметная примитивизация сознания детей. Отношение многих подростков друг к другу и к окружающим характеризуется цинизмом, грубостью, жестокостью, агрессивностью. А за этими внешними проявлениями кроются внутренние, глубинные переживания растущих людей - тревога, страх, неуверенность, одиночество.

В настоящее время углубившееся чувство одиночества преломилось в особую позицию детей по отношению к взрослым. Взрослый мир к ним приблизился: подростки стали не только более раскованными и уверенными в отношениях со взрослыми, но, нередко, и снисходительно-презрительными. Это связано с большой доступностью информации, возможностью самостоятельно заработать деньги, с тем, что почти все ранее запретное стало доступным и дозволенным. Одновременно с этим взрослый мир отдалился от подростков, так как взрослые не только стали меньше заниматься детьми, но зачастую не имеют четкой позиции по отношению к новым и непривычным формам их поведения. В результате у подростков развиваются безответственность, инфантилизм, эгоизм, духовная опустошенность, то есть те современные приобретения детства, которые одновременно становятся для него тяжелой потерей.

В современной ситуации подростки оказались в наиболее трудном положении. Их потребность в приобщении к социуму, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию стимулируются происходящими социально-экономическими процессами и, в то же время, наталкиваются на отсутствие понимания, уважения со стороны взрослых. Подобное противоречие приводит к острому внутреннему конфликту и искусственной задержке личностного развития подростков, лишая их возможности занимать активную социальную позицию.

Расхождение между стремлениями взрослеющего человека, осознающего свои возможности и утверждающего себя как личность, и положением ребенка-школьника, зависящего от воли взрослого, вызывает у подростка желание вырваться за рамки школьной повседневности в самостоятельную, серьезную жизнь, что, в частности, находит отражение в мечтах.



*В последние годы выросло число подростков с девиантным (отклоняющимся) поведением. Склонные к алкоголизму, наркомании, токсикомании и правонарушениям, эти подростки качественно отличаются по уровню личностного развития от подростков "в норме", на что указывают приведенные в книге Д. И. Фельдштейна данные анализа структуры их временных перспектив. Так, для обычных подростков отношение и переживание настоящего всегда соединены с мыслями о будущем. Они значительно больше думают о будущем, чем о настоящем, а тем более о прошлом. Девиантные же подростки имеют "ретроспек-*

*тивную временную ориентацию", т.е. обращены в прошлое. При этом прошлое, настоящее и будущее у них слабо связаны друг с другом. Стихийно-групповое общение порождает в них стремление уйти от личной ответственности за происходящие события, переадресовать ее другим.*

*Наблюдается существенное расхождение между потребностью десяти-пятнадцатилетних подростков в стихийно-групповом общении (14,5%) и реальным процессом их взаимодействия с окружающими (56%). Если о потребности в интимно-личном общении говорят около 34% подростков, а в реальности эта форма общения доступна примерно 30%, то потребность в социально ориентированной форме общения испытывают 51,5% подростков. Реальное же общение такого типа отмечено лишь у 13%.*

*Эти данные свидетельствуют о том, что если потребность подростка в интимно-личном общении, как правило, удовлетворяется, то потребность в социально ориентированной форме остается неудовлетворенной в 38,5% случаев. Состояние фрустрации, испытываемое подростками, порождает у них потребность в стихийно-групповом общении, хотя изначально такая потребность свойственна незначительному числу детей.*

*Данное положение тесно связано с типичным для подростка активным стремлением к занятию новой социальной позиции, с осознанием своего "я" и утверждением во взрослом мире. И речь здесь идет не о желании подражать взрослым, а о жажде приобщения к их делам и отношениям. У подростка появляется чувство социальной ответственности, возможности и необходимости отвечать за себя и других. Если дошкольник играет во взрослого, а младший школьник подражает ему, то подросток ставит себя в реальную ситуацию взрослого. Именно этот фактор может стать важной мотивировкой волонтерской деятельности.*

Основной психофизиологической характеристикой пубертатного возраста является **половое созревание**, для которого характерны не только физиологические, но и определенные психологические изменения. В частности, возрастает взаимный интерес мальчиков и девочек, у них появляется больше тем для совместного обсуждения и больше общих дел; расширяется кругозор подростков; усиливается интерес к миру взрослых, их делам и заботам. По мере развития подросток все лучше оценивает окружающую обстановку, других людей, а со временем - и самого себя, что объективно очень трудно. Именно в подростковом возрасте процессы формирования психологической самооценки идут наиболее активно. Причина этого кроется в тех значительных изменениях, которые происходят в самочувствии подростка, размерах и пропорциях его тела, в чертах лица, в ощущениях и чувствах.

Однако вряд ли следует объяснять все психологические особенности подростков одним лишь половым созреванием. Внося много нового в жизнь подростка (появление вторичных половых признаков, полового влечения и пр.), оно, разумеется, оказывает известное влияние на развитие личности, но только в комплексе со всеми другими происходящими изменениями.

Подростковый возраст - это пытливый ум, жадное стремление к познанию, бурная активность, энтузиазм, инициативность, потребность в героических деяниях, в опасности, в риске. Заметно развиваются у подростка волевые черты - настойчивость, упорство в достижении цели и умение преодолевать препятствия на пути к ней.

Вместе с тем подростки отличаются импульсивностью, повышенной возбудимостью, легко переходящей в запальчивость, неуравновешенностью, порождающей склонность к перепе-

дам настроения и даже аффективным вспышкам. Отрицательные эмоциональные порывы зачастую не контролируются в должной степени соответствующими центрами торможения. Бывает, подросток сначала что-то делает, а потом подумает и поймет, что следовало поступить иначе. В то время как чувства подростков развиваются бурно, их эмоциональные переживания приобретают известную устойчивость.

Одним из центральных психологических приобретений подросткового возраста является "чувство взрослости", то есть представление подростка о себе уже не как о ребенке, а как о взрослом, причем из-за акселерации это самоощущение в последние десятилетия у многих детей появляется раньше, чем прежде.

Чувство взрослости выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к другим людям, к миру в целом. Эта позиция определяет особенности его социальной активности, ценностных установок, потребностей, мотивов, переживаний и отражается на его поведении. Подросток оказывается как бы "между небом и землей": свою принадлежность к миру детей он уже отвергает, а ощущения полноценной взрослости у него еще нет, поскольку не хватает личностных и социальных ресурсов для реализации "взрослого" стиля жизни.

Как собственно взросление, так и переживание взрослости могут идти в разном темпе, "мозаично" (односторонне или сразу в нескольких направлениях) и разными путями. В контексте чувства взрослости важными и болезненными становятся проблемы самостоятельности, имеющихся возможностей выбора и вариантов поведения. Однако это нередко приводит к внутренним и внешним конфликтам, особенно в плане соотношения прав и обязанностей.

Вступление ребенка в подростковый возраст характеризуется качественными сдвигами в развитии самосознания и изменениями в самовосприятии. Подросток активно "присваивает" ценности мира взрослых. Для него, в отличие от младших школьников, характерна уже не столько ориентация на суждения и оценки взрослых, сколько потребность в самопознании, осознании своих индивидуальных особенностей, положительных и отрицательных качеств, причем последние обычно являются предметом особой тревоги. С другой стороны, это становится хорошей основой для самовоспитания.

Известно, что ценности подросткового социума могут быть негативистскими и выражаться в отрицании социально одобряемых взрослыми норм, в том числе в сфере здоровья. До наступления пубертатного периода мальчики как представители более "слабого", с биологической точки зрения, пола чаще болеют и обращаются к врачам. На последующих стадиях пубертата уже девочки менее удовлетворены своим здоровьем и чаще прибегают к медицинской помощи - в основном, с жалобами психосоматического характера и эмоциональными расстройствами. Проблемы здоровья мальчиков больше связаны с травматизмом, поскольку они чаще, чем девочки, не учитывают пределов своих физических возможностей, рискуют, терпят боль, употребляют алкоголь и курят. Девочки, напротив, чаще подвергаются насилию, в т.ч. домашнему, и сексуальным домогательствам со всеми вытекающими для физического и психического здоровья негативными последствиями.

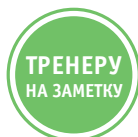
В этой связи очевидно, что нормальная социализация и здоровый образ жизни требуют формирования у подростков таких идеалов и жизненных ценностей, которые способствовали бы позитивному развитию личности, стремлению к сохранению и укреплению здоровья.

Подросток пытается создавать свои идеальные миры и концепции, нередко далекие от реальности. И если ему не удастся определить место своего "я" в реальном мире, возникают симптомы путаницы ролей, то есть недостаточное понимание того, кто он такой и к какой среде принадлежит. Такая путаница отмечается, например, у несовершеннолетних правонарушителей или же у вступающих в беспорядочные половые связи девочек.

В результате происходящих в процессе полового созревания изменений признаки половой принадлежности и степень их выраженности начинают привлекать особое внимание подростка. Сначала он начинает лучше разбираться в чертах лица представителей другого пола, а со временем - и в достоинствах фигуры. Возникают своеобразные вопросы: что лучше, красивое лицо и не очень хорошая фигура или не очень красивое лицо, но очень хорошая фигура; что вообще считать красивым или некрасивым во внешности людей; как внешние качества должны соотноситься с внутренними, душевными. Постепенно формируются основы сексуального вкуса и предпочтений.

Конечным результатом полового созревания является **половая зрелость**, что, с биологической точки зрения, означает способность иметь потомство. Однако половая зрелость не сводится лишь к зрелости физиологической. Умение разбираться в людях, правильно строить взаимоотношения и нести за их развитие обоюдную ответственность, понимание того, что каждому человеку необходим индивидуальный подход, - все это составляющие **психологической зрелости**. Именно она позволяет правильно выбрать спутника жизни - отца или мать своих детей, - когда приходит время создавать семью.

Но и этого еще не достаточно. В процессе развития подростки должны достичь **социальной, гражданской зрелости**, т.е. стать людьми, приспособленными к жизни, отвечающими не только за себя и за близких им людей, но и за общество в целом.



*Обсуждая с участниками семинара-тренинга вопросы подростковой физиологии и психологии, можно использовать методiku "Что такое половая зрелость" (см. "Багаж тренера", тема "Психологические особенности подростка").*

Интенсивный физический рост и связанные с ним переживания, осязаемость проблем взрослой жизни, нарастающий груз ответственности вносят диссонанс в "я"-образ подростка. Порой подростки резко и часто меняют интересы и увлечения; у них перестраивается система самооценки и оценки других людей, возникают конкретные жизненные планы и проявляются усилия по их осуществлению.

Одна из составляющих "я"-образа - образ тела. Растущее и видоизменяющееся тело вызывает много новых ощущений и переживаний, связанных как с физиологическими процессами, так и с резко усилившимся вниманием к своей внешности (сравнение себя с социокультурными эталонами, с "кумирами", со сверстниками).

Следует отметить, что подростки довольно восприимчивы к рекомендациям по соблюдению личной гигиены и здоровому образу жизни. При этом апелляция взрослых к традиционным статистическим данным о продолжительности жизни алкоголиков или слоганам типа "Капля никотина убивает лошадь" особого отклика в них не вызывает: подростки находятся в том периоде жизни, когда болезни и смерть кажутся чем-то иррациональным или, на худой конец, очень далеким. Говорить о вреде курения, употребления алкоголя или применения анаболиков для наращивания массы тела, обращая внимание на ужасы будущих заболеваний, малоэффективно. На мальчиков-подростков гораздо больший эффект может произвести упоминание такого возможного последствия, как снижение половой потенции. Намного результативнее лекций о том, что чистить зубы и принимать душ ежедневно нужно в целях уничтожения патогенной микрофлоры, предотвращения кариеса и т.п., окажется одно-единственное замечание, что неприятные запахи отталкивают окружающих.

Познание себя в общении с другими людьми - это, по сути, примеривание различных стилей поведения, "масок", проигрывание разных ролей. Привлекательными для подростка могут стать внешние признаки взрослости, которые для детей табуированы: курение, употребление алкоголя, азартные игры, новая "аранжировка" внешности (косметика и различные атрибуты

"взрослой" моды, татуировка, пирсинг), ненормативная лексика, вступление в сексуальные отношения и пр.

В подростковом возрасте ярче проявляются психологические различия между полами, заметные еще в раннем детстве. Мальчики, как правило, более подвижные и непоседливые, более шумные; их привлекают открытия и изобретения, внутреннее устройство предметов. Девочек больше интересуют взаимоотношения между людьми, быт семьи, хозяйственные дела, назначение предметов и практическая польза от них. Девочки более эмоциональны: сильнее реагируют на события, ярче выражают свои чувства. Они больше склонны к попечительской деятельности - уходу за младшими, выражению заботы; в этом проявляется их материнский инстинкт. Мальчики лучше ощущают логику развития событий.

Но все это не означает, что психологические различия между полами жестко предопределены природой. В каждом человеке есть и мужское, и женское начало. Очень многое зависит и от воспитания, и от сложившегося в обществе отношения к социальным и семейным ролям мужчины и женщины.



*Выбирая одни и те же занятия или участвуя в общей игре, девочки и мальчики ведут себя по-разному. Например, на групповых занятиях и те, и другие могут стараться привлечь к себе внимание тренера или всей группы, но делать это будут по-разному. Девочки чаще хихикают, задают вопросы, касающиеся личной жизни тренера, а мальчики чаще делают вид, что им и так все известно или неинтересно, и при этом задают "коварные" вопросы, причем нередко в агрессивной форме.*

### 3.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ГРУППОЙ

В процессе работы с группой основные усилия тренеров сосредоточены на формировании у подростков определенного рода знаний, коммуникативных, производственных и социальных навыков, а также на способах решения определенного рода проблем.

#### ЗАДАЧИ ТРЕНЕРА

- **Инициировать деятельность участников семинара-тренинга:** вносить идеи, обсуждать предлагаемые решения, давать советы, находить новые определения представлять обсуждаемую проблему с неожиданной стороны, использовать привлекательные для участников формы работы или методические материалы.
- **Искать информацию:** просить у участников семинара-тренинга уточнений или советов. На этапе подготовки к семинару-тренингу запрашивать дополнительную информацию или факты.
- **Предоставлять информацию:** предлагать участникам факты или обобщения, касающиеся различных сторон рассматриваемой проблемы.
- **Налаживать обратную связь:** призывать участников открыто выражать свои чувства по поводу обсуждаемых ситуаций, мнений или фактов при условии соблюдения конфиденциальности (то есть неразглашения за пределами группы услышанного от других участников).

- **Высказывать мнение:** выносить на обсуждение свое мнение или убеждение по поводу каких-либо идей и их ценности в контексте идущей дискуссии; уточнять, приводить примеры, демонстрировать, как высказываемая идея может работать на практике.
- **Координировать работу:** показывать связь между различными фактами, событиями, мнениями; пытаться сделать вклад каждого участника группы составляющей единого результата.
- **Помогать:** быть дружелюбным, отзывчивым по отношению к участникам семинара-тренинга, поддерживать высказываемые идеи и мнения, участвовать в структурировании идей, результатов дискуссий и семинара в целом.
- **Быть внимательным к каждому участнику:** предоставлять всем участникам группы равные возможности для высказывания мнений и внесения вклада в общую работу, обращаясь за ответом непосредственно к "молчунам" или устанавливая лимит времени для высказываний.
- **Устанавливать рамки дискуссии:** следить, чтобы содержание и результаты дискуссии соответствовали принятым правилам обсуждения; при необходимости возвращать участников в рамки дискуссии и просить их изменить принятые решения в соответствии с этими рамками.
- **Следовать за участниками:** принимать во внимание все решения и идеи участников, предлагаемые в контексте обсуждаемой темы, руководствоваться этими решениями в развитии программы семинара.
- **Контролировать чувства группы:** суммировать и обобщать чувства группы, оценивать реакцию группы на озвученные идеи и решения, постоянно поддерживать обратную связь с участниками.
- **Разряжать, при необходимости, ситуацию:** снимать возникающее в группе напряжение при помощи специальных игр, шуток или доведения до гротеска потенциально конфликтной ситуации (в соответствующем разделе "Багажа тренера" приведены некоторые упражнения для отдыха и расслабления).

Наконец, тренер может продолжить взаимодействие с участниками семинара и после окончания работы: консультировать их, помогать в реализации задач и т.п.

### ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

В группы по подготовке волонтеров приходят самые разные подростки, отличающиеся друг от друга уровнем знаний, воспитанностью, начитанностью, да и просто поведением. Это в значительной степени определяет необходимость достижения договоренности с участниками семинара-тренинга о **правилах работы в группе** и их тщательном соблюдении. Эти правила, с одной стороны, делают работу в группе более организованной и эффективной, с другой - позволяют участникам чувствовать себя психологически свободно и комфортно.

Уже на этапе набора необходимо поставить потенциальных волонтеров в известность, что у них будут определенные права, включая: право на добровольность обучения и возможность покинуть группу в любой момент; право на физическую и психологическую защиту; право на

конфиденциальность. Особо стоит оговорить запрет на употребление алкоголя и наркотиков.

Участники семинаров в большинстве случаев сами вырабатывают правила работы в группе, отталкиваясь при этом от некоторых положений, предлагаемых тренером.

**Правила** могут включать в себя следующие пункты:

- каждый имеет право на собственное мнение; можно оспаривать мнение других участников, но при этом не переходить на личности;
- каждый должен слушать других, когда те высказывают свое мнение;
- каждый имеет право участвовать в дискуссиях, говоря от своего имени и соблюдая "правило одного микрофона" - когда один участник или тренер высказывается, все остальные молчат и внимательно слушают;
- правило "голоса и уха": все имеют право говорить и быть услышанными;
- правило "0:0" - начинать и заканчивать работу в запланированное время;
- каждый должен уважать право человека на что-то личное, сокровенное, не подлежащее обсуждению с другими против его желания и воли;
- правило "искренности" - лучше промолчать, чем солгать;
- каждый должен соблюдать принцип конфиденциальности;
- каждый имеет право смеяться над собой или вместе с другими, но не над другими.

Во время выездного семинара очень важно соблюдать правило "спать не меньше шести часов".

В свою очередь, тренер, который ведет групповую дискуссию, на основании выработанных правил должен:

- не допускать отрицательных комментариев и, тем более, унижительных замечаний;
- следить, чтобы во время выступления кого-либо из участников остальные его не перебивали;
- контролировать соблюдение права "вето" на обсуждение вопроса, затрагивающего личность участника;
- предоставлять всем участникам возможность выступить, не выходя за рамки обсуждаемой тематики;
- не использовать полученную на семинаре информацию в неблагоприятных целях.

Откровенность и самораскрытие подростков возможны только в том случае, когда все участники семинара уверены в собственной безопасности. Однако перед началом работы членам группы в открытой и доброжелательной манере следует объяснить, что тренер имеет право вынести информацию за пределы группы в случаях, если:



- кто-то из участников семинара планирует нанести или наносит своими действиями вред себе и/или другим;
- кто-то из участников сообщит о жестоком обращении с ним или с другими людьми;
- правоохранительные органы требуют от тренера материалы или сведения об участниках группы в случае совершения ими какого-либо правонарушения.

Еще одно важное требование к позиции тренера - ее безоценочность и непредвзятость. Тренер, осознавая свои возможные симпатии к отдельным подросткам, должен уметь одинаково хорошо учитывать потребности и запросы остальных участников семинара и предоставлять всем одинаковые шансы для самовыражения.

В практике групповой работы могут возникать ситуации, когда тренеру, по его личной инициативе или по просьбе участника семинара, необходимо встретиться с подростком вне занятий. В этой связи тренер должен заранее предупредить, что вне группы могут обсуждаться только личные проблемы, требующие особой конфиденциальности, но не те вопросы, которые можно рассмотреть во время групповой работы.

Наконец, иногда могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, требующие консультирования подростка у специалистов: суицидальные идеи, аддиктивное поведение, беременность и пр. В этом случае тренер должен оказать первичную психологическую поддержку, убедить подростка в необходимости обращения к специалисту, выполнить функцию диспетчера и, возможно, посредника.

### НЕКОТОРЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ГРУППОЙ

Поскольку участники группы отличаются друг от друга своими личностными качествами, во время занятия могут возникать **коммуникационные проблемы**, затрудняющие работу тренера и всей группы. Например, кто-либо из подростков пытается доминировать в обсуждении проблемы, подавлять, перебивать, критиковать или даже унижать других, поучать участников, а то и тренера. Кто-то, наоборот, не принимает участия в работе группы, смущается и не смеет высказать своего мнения.

При наступлении сбоя в работе группы тренеру следует вежливо напомнить участникам, что на обсуждение запланированного вопроса или выполнение задания остается мало времени. Нелишне будет обратиться к правилам работы в группе. Можно сказать, что поведение отдельного человека отрицательно сказывается на результатах работы всей группы, поговорить отдельно с участником, который создает проблему, и, возможно, попросить его помощи и сотрудничества на следующем занятии.

Тренер может отреагировать на действия тех, кто прерывает выступающих, словами: "Извините, но я бы хотел напомнить, что каждый член группы имеет право говорить, и его нельзя прерывать". Если поведение отдельных участников явно мешает работе, стоит обсудить этот вопрос в группе. Критикуя результаты работы группы (но не самого участника, из-за которого произошел сбой), следует еще раз указать, как поведение одного человека мешает всей группе достичь успеха (см. "Багаж тренера", методика "Работа со сложными участниками").

Иногда, при обсуждении особо эмоциональных и значимых для подростков проблем, кто-то из них может заплакать. **Плач** - это естественный физиологический процесс, один из способов облегчения психологической боли. Хотя подростки очень хорошо умеют владеть собой

и стараются не позволять себе плакать в присутствии сверстников, в любой группе можно встретиться с разнообразными способами выражения эмоциональной боли. Одни могут заплакать и быстро успокоиться, другие безостановочно рыдают в течение нескольких минут. Дети старшего возраста и подростки менее склонны к слезам, однако плач скорее связан не с возрастом, а с обсуждаемой темой или развитием группового процесса. К числу тревожных тем можно отнести обсуждение утраты близких, подростковую беременность, разрыв отношений, развод родителей, тяжелое заболевание (в т.ч. ВИЧ/СПИД).

Если подросток не склонен всем раскрывать свою душу, необходимо предоставить ему право справиться с чувствами самостоятельно. Иногда слезы возникают спонтанно, и подросток оказывается не готов к разговору. Если подросток начинает плакать в начале или в середине занятия, следует позволить ему поплакать некоторое время, а затем обсудить с остальными участниками, что означает пережить страх, обиду, потерю близких и пр. Когда подросток успокоится и сам захочет говорить, необходимо уделить ему максимум внимания. Если же подросток начинает плакать в самом конце занятия, можно предложить ему поговорить наедине после занятия.

Тем самым тренер даст понять всем участникам, что никто из них не должен уходить с групповой встречи расстроенным и что все могут свободно выражать свои чувства в тех формах, которые отвечают их потребностям.

Во время обсуждения запланированных тем у подростков могут возникать разные, в том числе и **трудные, вопросы**, которые они адресуют тренеру. Если вопрос непонятен, тренер должен попросить подростка повторить его еще раз. Это нужно, во-первых, для того, чтобы все участники семинара поняли вопрос, так как ответ на него может быть полезен и для них; во-вторых, чтобы тренер смог уточнить, насколько он сам правильно понял вопрос; в-третьих, чтобы выиграть время на обдумывание ответа. Если же нужный ответ не находится, совсем не обязательно говорить: "Извините, я не знаю ответа". Вместо этого можно сказать: "Сейчас я не могу ответить на этот вопрос, но мы вернемся к нему позже".

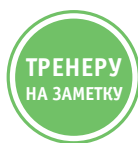
Одна из разновидностей сложных ситуаций - вопросы участников о личном опыте или подробностях личной жизни тренера. Уходить от ответа нельзя - это будет плохой пример для участников группы. Главное - попытаться понять мотивы подростка, задающего вопрос. Возможно, это просто желание узнать побольше о тренере или "протестировать" его; может быть, ожидаемый ответ надеются использовать для "борьбы" с родителями и/или учителями. Не исключено, что с помощью таких вопросов подростки стремятся утвердиться в собственном мнении либо, наоборот, пытаются избежать самостоятельного принятия решения.

Существуют прямо противоположные рекомендации относительно того, как поступать в подобных случаях. Один вариант - ничего не отвечать, сославшись на то, что группа - это не место для "психологического стриптиза" и что один из принципов группы - добровольность предоставления информации о себе. Основной недостаток такого подхода в том, что тренер, призывая всех участников быть искренними и открытыми, сам демонстрирует закрытость.

Другой вариант - честно ответить на вопрос. Это возможно, если ответ вписывается в идеологию обучения и является образцом для подражания. А если это не так и тренер сам когда-то, к примеру, пробовал наркотики или имел незащищенные сексуальные контакты?

Наконец, промежуточный вариант - полуправда, манипулятивный уход от ответа.

По-видимому, оптимальным, с точки зрения групповой работы, является второй вариант - откровенно ответить на вопрос, но указать при этом на неэтичность его постановки в группе. Если тренеру, отвечая, приходится говорить о каких-либо негативных моментах личной



Для отработки навыков работы с непредвиденными ситуациями можно использовать методику "Работа с неожиданными ситуациями" (см. приложение "Багаж тренера").

### 3.3. ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ И ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ/ПРОГРАММЫ

**Цель подготовки волонтеров** - формирование у них навыков проведения профилактических мероприятий со сверстниками. Исходя из этого, основные **задачи учебной программы** состоят в следующем:

- обсудить роли и ожидания волонтеров и тренеров (в этом может помочь занятие "Содержание учебной программы (базовая подготовка) и ожидания участников" - см. приложение "Багаж тренера");
- сформировать у волонтеров знания по проблеме (оценить первоначальные знания можно с помощью упражнения "В чем действительно нуждаются молодые люди" - см. приложение "Багаж тренера");
- обсудить социальные нормы и установки в отношении молодежи, секса и сексуальности;
- помочь волонтерам в понимании их собственных ценностей и установок, особенно в сфере взаимоотношений и сексуальности; сформировать у них чувство уверенности при обсуждении со сверстниками вопросов секса и сексуальности (см. "Багаж тренера", упражнение "Ценности и установки в отношении сексуальности и сексуального образования");
- сформировать у волонтеров установки и умения для работы со сверстниками в качестве помощников или фасилитаторов;
- сориентировать волонтеров на соблюдение принципа конфиденциальности в работе;
- сформировать у волонтеров навыки распознавания ситуаций, требующих направления их сверстников к специалисту или к компетентным взрослым для получения помощи или консультации;
- сформировать у волонтеров навыки распознавания ситуаций риска, а также ведения переговоров по поводу безопасного секса или отказа от него;
- отработать все формы профилактической работы, которые позднее волонтеры будут использовать в своей деятельности.

С методологической точки зрения в обучении волонтеров можно использовать либо дидактические, либо интерактивные подходы. **Дидактический подход** предполагает предоставление информации и объяснение фактов в классическом лекторском стиле, в то время как **интерактивный подход** (педагогика сотрудничества) предусматривает активное вовлечение обучающихся в обмен информацией с преподавателем и сверстниками. Как показывают специальные исследования и практика, интерактивный подход является более эффективным

в плане индивидуализации обучения, развития навыков общения, ведения переговоров и влияния на поведение обучающихся.



*Схема 4. Теоретическая модель педагогики сотрудничества*

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ

Ниже представлены некоторые наиболее широко применяемые **активные и интерактивные методы обучения**, которые, в зависимости от целей и задач учебного занятия, могут быть использованы в профилактической работе.

**Работа с малыми группами.** Основной задачей данного метода является максимально возможное включение всей группы в учебный процесс. Базовые правила распределения обучающихся по группам состоят в следующем:

- в начале цикла занятий лучше всего работать с группами, состоящими не более чем из 2-3 человек (это помогает неуверенным в себе, тревожным и застенчивым участникам побороть свой страх); в дальнейшем число обучающихся может быть увеличено;
- не следует доверять формирование малых групп самим участникам занятия; подбирать состав групп должны ведущие занятий, поскольку оказавшиеся невыбранными своими сверстниками подростки испытают унижение, чувство изолированности и собственной ненужности;
- следует разнообразить методы формирования малых групп и не забывать менять их состав;
- в отдельных случаях, в зависимости от обсуждаемой тематики, группы нужно формировать исходя из половой принадлежности их участников;
- следует распределять роли и обязанности среди членов каждой группы ("руководитель", "регистратор", "хронометрист", "докладчик" и пр.);
- членов группы нужно ориентировать на подход "тонуть или плыть вместе": каждый должен внести свой вклад в решение поставленной задачи, потому что успех работы группы зависит от каждого ее участника.

Работа в малых группах дает возможность подросткам выполнять задания в условиях, вызывающих у них меньшее чувство тревоги, чем при выступлении перед большой группой. В небольших группах создается камерная обстановка, в которой подросткам, особенно застенчивым и тревожным, легче научиться рассказывать о своих мыслях, чувствах и настроениях.

**Групповая дискуссия** стимулирует свободный обмен мнениями и помогает участникам занятия получить четкое представление о понятиях, чувствах и точке зрения друг друга. Обсуждение может проводиться со всей группой, если количество участников - не более 15 человек. В некоторых случаях целесообразно большую группу разбить на малые по 5-7 человек в каждой. Все члены группы должны хорошо видеть и слышать друг друга. Тренеру следует вести обсуждение и перемещаться от группы к группе, помогая при необходимости.

Дискуссия будет эффективной только в том случае, если тренер заранее четко определит ее дидактические цели и задачи. В ходе общегрупповой дискуссии следует время от времени ставить уточняющие вопросы и суммировать промежуточные результаты, а в конце - дать группе (или малым группам) время на подведение итогов и сделать вместе с ней общее содержательное заключение. Уточняющие вопросы должны быть четко сформулированными, понятными и не позволяющими ответить по схеме "да - нет".

Тренеру следует заблаговременно предусмотреть, кто из участников может доминировать в

дискуссии, и предоставить возможность высказаться более пассивным или застенчивым членам группы. Для поддержания оптимального темпа дискуссии время, предоставляемое участникам на ответ, должно быть ограничено. Тренер ни в коем случае не должен подавлять участников, негативно реагируя на их мнения или ответы. В противном случае они не захотят принимать участие в последующих дискуссиях.

Дискуссия проходит более плодотворно, если ей предшествует некоторая "завязка": рассказ, описание случая, выступление приглашенного лица, видеофильм, телевизионная программа, газетная статья и пр.

Одна из эффективных техник - высказывание по кругу - полезна для всех типов групп, поскольку создает возможность для концентрации внимания и углубленной проработки того, что происходит на занятии. Суть заключается в том, что каждый член группы может ответить на конкретный вопрос, высказать конкретное предложение, изложить свое мнение.

"**Мозговой штурм**" позволяет обсудить большое количество идей за короткое время, вовлекая в дискуссию всех участников. Существуют три основных правила данной методики:

- принятие любой идеи без её критики с обязательной регистрацией (записью на доске или листе бумаги);
- ориентация на количество, а не на качество идей;
- запрет на обсуждение предлагаемых в процессе "штурма" идей.

Процедура проведения "мозгового штурма" чрезвычайно проста. Участникам предлагается тема (проблема). Вызываются несколько добровольцев для записи поступающих идей на доске. Объявляются вышеописанные правила работы (за их соблюдением необходимо следить в процессе всей работы) и время для обсуждения - порядка 10 мин. По истечении этого времени тренер совместно с участниками сортирует все идеи и предложения по группам ("невозможные или нереалистичные", "применимые", "не принятые большинством", "нуждающиеся в дальнейшем обсуждении или в дополнительной информации" и пр.).

Если тема обсуждалась в малых группах, то в конце занятия нужно провести общее обсуждение результатов работы каждой из них.

**Ролевая игра** - это разыгрывание без предварительной подготовки коротких сценок, имитирующих (придуманных или воссоздающих) возможные реальные ситуации. Метод опирается на эмоции, поведенческие реакции, мысли, установки и ценностные ориентиры участников. Члены группы могут играть самих себя в незнакомых ситуациях, исполнять роль другого человека в знакомой ситуации ("ролевой обмен"), других людей в незнакомых ситуациях и пр.

Хотя ролевая игра не является универсальным педагогическим методом и имеет определенные ограничения, у нее есть очень важные достоинства. Ролевая игра может стать основой для групповой дискуссии. Она может улучшить коммуникативные навыки и повысить самооценку участников. В ходе нее проигрываются способы оптимального поведения в различных ситуациях.

Участник ролевой игры отражает чувства и поведение других людей, что многим подросткам сделать гораздо легче, чем выразить свои собственные чувства или точку зрения. Кроме того, ролевая игра позволяет взглянуть на поведение и чувства других подростков в аналогичной ситуации. Наконец, ролевая игра способствует сближению ее участников.

У ролевой игры должны быть четко определенные дидактические цели. В нее необходимо вовлечь всех обучающихся - либо в качестве исполняющих роли, либо в качестве наблюдателей. "Актерами" становятся только добровольно, никого нельзя принудить играть какую-либо роль против его желания. Для того чтобы участнику было легче войти в роль, можно использовать различного рода реквизит - костюмы, парики, карточки с именами персонажей и пр. Чтобы избежать смущения участников, вызванного необходимостью предстать в той или иной роли перед всей группой, возможен вариант, когда группа разбивается на пары (или тройки) с одними и теми же заданными ролями (например, "мать и дочь" или "мать, дочь и подруга").

Перед началом игры каждый её участник, исполняющий какую-то роль, должен совершить некое символическое действие, знаменующее вхождение в роль, - например, условно надеть (произведя соответствующее движение рукой) воображаемую "актерскую шапочку". При выходе из роли по завершении игры эту "шапочку" нужно снять и произнести вслух свое настоящее имя.

Тренер исполняет роль режиссера. Он помогает участникам войти в образ и представить, как незнакомый человек поведет себя в заданной ситуации, или же просит участника быть, насколько возможно, честным, изображая самого себя в незнакомой ситуации.

От наблюдателей требуется внимательно следить за игрой и в итоге ответить на вопросы примерно такого содержания: как можно охарактеризовать персонажей игры; что произошло; почему это произошло; какие чувства были продемонстрированы; как персонажи реагировали друг на друга и пр.

После завершения игры и выхода участников из ролей нужно произвести анализ игры, направленный на осознание полученного опыта и, тем самым, на достижение лучшего понимания ситуации и связанной с ней проблематики. Исполнявшие роли участники обсуждают, что они во время игры думали, чувствовали и чему научились. Наблюдатели анализируют то, что они увидели, в соответствии с вышеупомянутыми вопросами. Важно, чтобы участники общей дискуссии отметили, имеют ли (могут ли иметь) разыгранная ситуация и обсуждаемая проблематика какое-либо отношение к их собственной жизни.

#### **Базовые правила проведения ролевой игры:**

- участники ролевой игры должны быть добровольцами;
- заранее можно обсуждать только характеристики персонажей и ситуацию;
- участникам ролевой игры нельзя разыгрывать свои собственные ситуации;
- участники ролевой игры должны использовать имя и возраст, отличающиеся от их собственных;
- в конце ролевой игры участники должны выйти из разыгрываемых образов при помощи специальных приемов, поскольку в противном случае они еще некоторое время могут ощущать на себе последствия игры;
- желательная продолжительность ролевой игры - 5 мин.;
- участники ролевой игры остаются на своих местах до окончания обсуждения игры;
- обсуждение должно касаться только того, что происходило во время ролевой игры;

- с участниками ролевой игры следует постоянно поддерживать обратную связь.

**Решение проблем и принятие решений.** Данный метод, используемый обычно на тренингах, предназначен для выработки навыков и умений, необходимых для принятия решений вообще и работы с конкретными проблемами в частности.

Принятие решения по преодолению какой-либо проблемы может представлять собой как индивидуальный, так и групповой процесс. Сначала необходимо определить, в чем состоит суть проблемы и чьей проблемой она на самом деле является. Затем проблема рассматривается со всех возможных точек зрения, с учетом имеющихся достоверных фактов. Следующий этап - анализ всех приемлемых инициатив и возможностей их применения. Последний этап - принятие окончательного решения, причем в случае работы группы этому максимально благоприятствует консенсус между ее участниками.

Одной из весьма распространенных методик обучения навыкам преодоления проблем и принятия решений является **анализ случая/ситуации**. Сама процедура представляет собой разбор вымышленной или реальной ситуации, в процессе которого участники могут оценивать решения и поступки других людей, возможные последствия этих решений и поступков, а также предлагать самостоятельные решения.

Анализируемый случай может не иметь завершения, и участники обсуждения должны сами додумать возможные исходы, последствия для персонажей, а также предложить оптимальный вариант разрешения ситуации.

**Викторина** может проводиться как в устной, так и в письменной форме. Это хороший способ закрепления и проверки усвоенных знаний и представлений, а также коррекции ошибочно воспринятых информации и установок. Викторину можно также использовать для начала дискуссии. В процессе проведения викторины тренер может постепенно знакомить участников с новым учебным материалом. Важно, чтобы викторина не воспринималась участниками как проверка знаний, экзамен или тестирование и носила легкий, шуточный характер.

Помимо занятий в рамках семинара-тренинга, волонтеры могут принимать участие в тематических акциях и мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и профилактику тех или иных заболеваний: фестивалях, концертах, благотворительных ярмарках, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, творческих конкурсах, распространении информационных материалов.

Некоторые из волонтеров, получив специальную подготовку, могут оказывать консультативную помощь, отвечать на письма своих сверстников и даже работать на "телефоне доверия".

Перед началом образовательной и профилактической работы и тренерам, и самим волонтерам важно получить информацию об особенностях целевой группы, с которой им предстоит взаимодействовать. В первую очередь речь идет о половозрастном и культурно-этническом составе группы, о системе ценностей, морально-этических установках, психологических особенностях и образе жизни ее участников.

Если в группу набираются представители специфических групп молодежи - подростки из исправительно-трудовых учреждений и колоний, беспризорные или безнадзорные, с отклонениями в физическом развитии (в том числе ВИЧ-положительные), с тем или иным типом аддиктивного поведения, воспитанники детских домов, мигранты, беженцы и пр., - то для работы с ними необходимо отдельно определять цели, методы и результаты. При этом важно помнить, что внутри каждой группы подростки могут сильно отличаться друг от друга.



### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ:

- численность;
- гендерный баланс;
- возраст;
- род занятий;
- формы проведения досуга;
- образовательный уровень;
- источники доходов;
- характер взаимоотношений со сверстниками, а также с другими группами, такими, например, как родители и родственники;
- основные обозначаемые участниками группы проблемы и потребности (в частности, в сфере здоровья);
- распространенность аддиктивного поведения (в том числе алкогольная и наркотическая зависимость);
- распространенность насилия;
- практикуемые виды рискованного поведения;
- чувства участников по поводу самих себя, своего прошлого и будущего;
- способность говорить о взаимоотношениях полов;
- знания, убеждения, установки и поведение в контексте ВИЧ/СПИДа и ИППП;
- источники получения информации, в том числе и о сексуальном здоровье;
- во что верят и что одобряют;
- являются ли объектами манипуляций/использования другими людьми или группами.

При подготовке занятий тренеру необходимо хорошо ориентироваться в ситуации, сложившейся вокруг интересующей проблемы непосредственно в данном регионе, городе. Важно знать: статистику по ИППП и ВИЧ/СПИДу, в том числе среди молодежи; данные по подростковой беременности, абортam, насилию, распространению наркомании и пр.; отношение местной администрации, милиции и населения к подросткам, ЛЖВС; организации, которые работают с подростками, и пр.



*Перед началом учебы или на первом занятии желательно выяснить мнения участников группы о потребностях их сверстников в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа. Для этого можно использовать методiku, которая проясняет позиции участников и дает установку на обучение (см. "Багаж тренера", тема "Содержание учебной программы").*

**Подготовка к проведению занятия** включает в себя следующие шаги:

- Определение темы занятия и его названия.
- Определение цели занятия и задач по ее достижению в контексте определенной темы. При этом следует отталкиваться от известных по установочному занятию запросов и базовых знаний участников группы.
- Проработка содержательных компонентов занятия. Иногда это связано с какими-либо школьными учебными дисциплинами.
- Разработка методов, адекватных задачам занятия, а также подбор необходимого оборудования и раздаточных материалов.
- Определение структуры занятия. Целесообразно составить краткий план-конспект занятия, включающий содержание каждой части (вводной, основной с разбивкой на подразделы, дискуссии, заключения). Желательно определиться со временем, которое следует отвести на каждую часть. Вводная часть и заключение должны занимать примерно по четверти от всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена основной части.

**Вводная часть** первого занятия может занимать больше времени, поскольку участникам необходимо познакомиться друг с другом. Даже если члены группы хорошо знают друг друга по школе или месту проживания, нужно объяснить им, что групповая работа на семинаре-тренинге отличается от игры, и отношения, которые будут развиваться в группе, могут оказаться новыми и, порой, неожиданными.

При первой встрече часть времени уйдет на выработку правил работы в группе и разъяснение смысла волонтерской работы.

Каждое последующее занятие необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Важно спросить участников, не хотят ли они высказаться или что-нибудь спросить по поводу последнего занятия. Напоминание участникам основных элементов прошлого занятия устанавливает связь между всеми занятиями семинара-тренинга.

Если участники группы должны были подготовить домашнее задание или подобрать какую-то информацию, в вводной части занятия необходимо предоставить им время поделиться с остальными членами группы своими успехами или неудачами.

Если участникам семинара предлагается после очередного занятия опробовать в реальной жизни новые формы поведения, чрезвычайно важно обсуждать с ними те успехи, которых им удалось добиться. При отсутствии возможности рассказать о своих попытках и продемонстрировать достижения подростки, скорее всего, в следующий раз ничего не станут делать.

В **основной части** занятия следует сконцентрироваться на центральной теме. Построение этой части зависит от специфики прорабатываемой темы, используемых методов работы, динамики группы (дополнительную информацию см. в "Багаже тренера", раздел "Методика работы с группой").

**Итоговое обсуждение** является важнейшей частью каждого занятия, поскольку дает возможность членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия. В ходе обсуждения каждый участник обретает новый опыт, получая информацию и участвуя у остальных членов группы.

Продолжительность каждого занятия зависит от сложности и насыщенности прорабатываемой темы, а также от возраста участников. Для подростков старше тринадцати лет оптимальная продолжительность занятия - 2 часа с перерывом.

В случае если семинар-тренинг не является выездным, весь обучающий цикл составляет обычно 8-12 занятий. В зависимости от условий можно проводить от одного до двух занятий в неделю. Такой график оптимален для большинства подростков. При составлении расписания групповых занятий необходимо, по возможности, согласовывать его с расписанием занятий в учебном заведении, чтобы участие в семинаре не мешало учебе и не приводило к конфликтам с учителями и родителями.

Некоторые направления групповой работы, включающие в себя практику новых форм поведения, предполагают необходимый для самостоятельной работы недельный перерыв между занятиями.

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ИЛИ ЗАНЯТИЯ

Оцениваться может как занятие в целом, так и отдельные его элементы (методика преподавания, внедрение результатов, динамика поведения участников группы, удачные находки, слабые места и пр.). Оценка эффективности каждого занятия необходима для понимания степени успешности всей программы с точки зрения достижения поставленных целей.

**Прямое оценивание** предполагает применение таких методов и процедур, как проверочные таблицы и простые тесты, предназначенные для оценки изменений в знаниях, установках и практических умениях обучающихся. Можно также опираться на высказывания самих участников семинара при формальных или неформальных встречах. Иногда оценку результатов занятия проводят специально приглашенные внешние эксперты.

Для оценки качества учебного процесса следует опираться на показатели успехов и неудач участников семинара (такие "маркеры" могут быть заранее встроены в занятие), а также на мониторинговое наблюдение происходящих в группе процессов. В этих целях могут быть использованы следующие техники и процедуры: анализ внутригруппового взаимодействия, ящик для анонимных предложений, рейтинговые шкалы, рефлексивные дневники, беседы, оценочные листы, отчеты.

Для оценки результатов можно с помощью вопросников проводить мини-исследования среди участников, использовать методы интервью, фокус-групп, рейтинговых шкал, а также информацию, полученную в рамках прямого оценивания и оценки процесса обучения.

Для семинаров-тренингов, на которых подростков обучают проведению профилактической работы со сверстниками по технологии "равный - равному", очень важен оценочный мониторинг качества процесса обучения и результатов деятельности волонтеров. Например, можно проверить количественные аспекты работы волонтеров: сколько было проведено акций или семинаров, в скольких школах состоялись профилактические мероприятия, сколько было роздано информационных буклетов и пр. Не менее важно оценить и качество работы волонтеров: как было проведено занятие со сверстниками, сколько человек после занятия захотели стать волонтерами, каковы отзывы участников занятия или людей, входящих в их ближайшее окружение, - родителей, друзей, педагогов, и пр.

Для **оценки результатов** проведенного занятия, акции или программы в целом могут быть использованы следующие критерии:

- удовлетворен ли запрос аудитории;
- какова доля участников занятия или программы, усвоивших соответствующие знания, ценности и навыки;
- сколько молодых людей отказались от высокорискованного поведения или уменьшили риски (перестали практиковать незащищенный секс, обратились за консультацией к специалисту и пр.);
- появились ли данные, которые могут косвенно свидетельствовать об эффективности профилактической работы (например, данные о снижении случаев заражения ИППП).

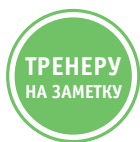
Данные по первым двум параметрам могут быть получены самими волонтерами посредством анкетирования, тестирования, групповой дискуссии и других процедур. Что касается локальных статистических данных по отказу молодых людей от рискованного поведения и снижению заболеваемости, то такого рода информация может быть получена от руководства школы и педагогов, медицинских работников, родителей, из других источников.

Необходимость в регулярной обратной связи с волонтерами сохраняется и после начала ими самостоятельной деятельности. Вопросы для обратной связи могут быть самые разные, в том числе:

- какие аспекты деятельности беспокоили волонтеров?
- что в проведенных акциях/занятиях понравилось и не понравилось?
- что оказалось наиболее трудным?
- какие изменения в работу следовало бы внести, если бы пришлось выполнять задание еще раз?
- чего не хватило в полученной подготовке?

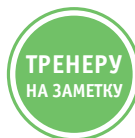
Мониторинг и оценка должны проводиться в самом начале и на всем протяжении программы или семинара-тренинга, а для получения более надежной информации об их эффективности желательно провести повторную оценку через полгода или год после завершения обучения.

В приложении "Багаж тренера" описываются некоторые процедуры и методики оценки как учебной программы в целом, так и получения обратной связи по конкретному занятию.



*Эффективный ведущий:*

- общается с участниками на равных;
- демонстрирует открытость;
- уверен в себе;
- говорит громко и ясно на понятном группе языке;
- не навязывает свое мнение;
- не отклоняется от темы обсуждения и следит за тем, чтобы этого не делали участники;
- придерживается временных рамок;
- после каждого теоретического блока уточняет, есть ли у участников вопросы, и если есть - отвечает на них;
- обладает чувством юмора.



Эффективность проведения занятия или групповой дискуссии во многом зависит от уровня коммуникативных качеств ведущего.

### Тест на коммуникацию

1. Оцените каждый из приведенных ниже навыков с помощью системы оценок:

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

| №                              | КОММУНИКАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ   | Оценка в баллах |
|--------------------------------|---|-----------------|
| 1                              | Я не перебиваю других учащихся в группе   |                 |
| 2                              | Мой голос хорошо поставлен (не пишу, не говорю слишком громко или слишком тихо)   |                 |
| 3                              | Я не доминирую в разговоре, давая другим возможность высказаться                  |                 |
| 4                              | По времени я говорю одинаково со всеми  |                 |
| 5                              | Я смотрю говорящим в глаза  |                 |
| 6                              | Я не критикую (не унижаю) других  |                 |
| 7                              | Когда я слушаю, то демонстрирую говорящему свою реакцию (например, кивая головой) |                 |
| 8                              | Я показываю не только то, что думаю, но и что чувствую                            |                 |
| 9                              | Я сижу лицом к говорящему, пытаюсь не скрещивать руки и не отворачиваться от него |                 |
| 10                             | Я прошу (поощряю) других высказаться  |                 |
| 11                             | Я отвечаю говорящему, чтобы показать заинтересованность                           |                 |
| 12                             | Я не перебиваю других, чтобы высказать свою точку зрения                          |                 |
| 13                             | Я слежу за мыслью говорящего все время, пока он выступает                         |                 |
| 14                             | Я задаю вопросы, чтобы показать заинтересованность в том, что говорит выступающий |                 |
| 15                             | Я критикую то, что и как говорит выступающий, а не оцениваю самого выступающего   |                 |
| <b>Общее количество баллов</b> |   |                 |

2. Подсчитайте сумму баллов и оцените свои навыки коммуникации по нижеприведенным критериям:

15-27 баллов - плохо;

28-39 баллов - удовлетворительно;

40-47 баллов - хорошо;

48-60 баллов - отлично.

## РАЗДЕЛ 4.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ

В данном разделе рассматриваются темы, которым необходимо уделить особое внимание при подготовке волонтеров. Прежде всего, это различные аспекты проблемы ВИЧ/СПИДа и методики ее обсуждения с подростками.

В разделе также представлена информация об особенностях работы с группой и индивидуальной работе, а также о подготовке необходимых наглядных материалов.

### 4.1. ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ/СПИДЕ

**Основные задачи** при обсуждении с волонтерами темы ВИЧ/СПИДа:

- дать самую необходимую в работе информацию по проблеме;
- научить волонтеров оценивать риск заражения ВИЧ и находить способы защиты в различных ситуациях;
- сформировать адекватное отношение к проблеме и к ЛЖВС (т.е. отношение без стигматизации и дискриминации);
- методическая задача - научить волонтеров говорить о различных аспектах проблемы и способах защиты открыто, оценивания при этом потребность группы в информации, отвечая на возникающие вопросы или переадресовывая их специалистам.

Одной из ключевых тем при подготовке волонтеров к профилактической деятельности в области ВИЧ/СПИДа является сама информация о проблеме ВИЧ/СПИДа, ее медико-биологических, социально-психологических и нормативно-правовых аспектах, а также о смежной проблематике.

Под **болезнью** понимается нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникшее под воздействием на него повреждающих факторов, обусловленное пороками развития или генетическими дефектами. Болезни могут быть инфекционными (заразными) и неинфекционными. Инфекционные болезни в мире широко распространены. Микробы и вирусы проникают в организм человека через кожу, слизистые оболочки, дыхательные пути, половые органы и кровь. Так или иначе затрагивая весь организм, болезнь сильнее всего поражает определенные органы и системы. Так, например, ИППП в особой степени затрагивают репродуктивную систему.

На сохранение здоровья человека направлены защитно-приспособительные реакции его ор-

организма, поддерживающие постоянство внутренней среды и позволяющие адаптироваться к разным условиям существования. Невосприимчивость организма к болезнетворным агентам называется **иммунитетом**.

Иммунитет может быть врожденным и приобретенным. Врожденный иммунитет присущ виду и передается по наследству, как и другие генетические признаки. Приобретенный иммунитет возникает в результате перенесенной инфекционной болезни или после вакцинации и по наследству не передается. Приобретенный иммунитет строго специфичен. К некоторым болезням - например, кори - вырабатывается пожизненный иммунитет, а к другим - например, гриппу - на непродолжительное время.

Сила иммунитета зависит от различных факторов, в том числе от отношения человека к своему здоровью: курение, алкоголь, наркотики в значительной степени снижают иммунитет.

Известно достаточно много инфекций, которые оказывают негативное воздействие непосредственно на иммунную систему человека. Среди них особое место занимает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), вызывающий развитие синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД). Организм ВИЧ-инфицированного человека почти полностью теряет способность справляться с различными внешними воздействиями.

#### 4.1.1. История эпидемии ВИЧ/СПИДа

Эпидемия ВИЧ/СПИДа в мире длится на протяжении более 20 лет. И до настоящего времени не имеет тенденции к снижению.

С точностью невозможно сказать, когда и где впервые появился возбудитель ВИЧ. Существует много предположений: ВИЧ искусственно создан, возник у коренного населения Африки, распространился на людей от обезьян и пр. Истина до сих пор не ясна.

Первый случай странного заболевания, которое впоследствии получило название СПИД, был зарегистрирован в 1978 году. Официальная информация о ВИЧ/СПИДе появилась в начале 80-х годов. В 1982-1983 гг. французский и американский ученые Люк Монтанье и Роберт Галло практически одновременно выявили вирус, вызывающий иммунодефицит человека.

С этого момента во всем мире началась активная деятельность по изучению ВИЧ/СПИДа, поиску путей его передачи, способов диагностики и лечения.

В настоящее время в мире насчитывается более 40 миллионов ЛЖВС. Каждую минуту ВИЧ-инфекцией заражаются в среднем около 11 человек.

В России ВИЧ начал распространяться в середине восьмидесятых годов, когда появились первые случаи заболевания. Было официально объявлено о выявлении ВИЧ-инфекции у гражданина СССР. Широкую общественную огласку получила история с внутрибольничным инфицированием ВИЧ в 1989 г. более 250 детей в клиниках на юге России. В 1990-1991 гг. в России были созданы специальные государственные центры по борьбе с ВИЧ/СПИДом. В 1995 г. вступил в силу первый правовой документ по проблеме ВИЧ/СПИДа - **Федеральный закон "О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)"<sup>1</sup>**.

1. Федеральный закон от 30 марта 1995 г. N 38-ФЗ "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)" принят Государственной Думой 24 февраля 1995 г.



До 2002 г. основным путем заражения ВИЧ-инфекцией в России был инъекционный путь. Эпидемия поражала в основном потребителей инъекционных наркотиков (ПИН) - молодежь в возрасте 14-29 лет. В последние два-три года значительно выросло число случаев передачи ВИЧ гетеросексуальным путем.

В России статистика заражений по некоторым регионам такова: Санкт-Петербург - 23280 чел., Москва - 19787 чел., Иркутская область - 17042 чел., Оренбургская область - 11954 чел., Саратовская область - 6049 чел., Ивановская область - 2522 чел. В действительности, по мнению ученых, реальное число ВИЧ-инфицированных значительно больше: многие люди просто не предполагают, что они ВИЧ-инфицированы. Диагностировать ВИЧ-инфекцию можно только после сдачи анализа крови, но люди в большинстве своем не склонны добровольно проходить обследование: из-за недостатка информации, недооценки личного риска возможности заражения, недоступности медицинского обслуживания или просто из-за боязни узнать страшный диагноз.

#### 4.1.2. ВИЧ и СПИД: особенности развития инфекции в организме

В 1982 г. ученым удалось выяснить, что причиной заболевания, которое впоследствии было названо СПИДом, является вирус, обладающий способностью поражать клетки иммунной системы человека (ВИЧ). Разрушая ее, ВИЧ способствует развитию других инфекционных заболеваний, т.к. иммунная система теряет способность защищать организм от болезнетворных микроорганизмов. Человек, инфицированный ВИЧ, со временем становится более восприимчивым даже к тем микроорганизмам, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. Заразившегося ВИЧ называют ВИЧ-инфицированным, ВИЧ-позитивным или ВИЧ-положительным.

#### Строение иммунной системы человека

Иммунная система - совокупность органов, тканей и клеток, обеспечивающих развитие иммунного ответа на вторжение чужеродных веществ. К центральным органам иммунной системы относятся костный мозг и вилочковая железа, к периферическим - селезенка, лимфатические узлы и другие скопления лимфоидной ткани.

Многочисленные компоненты иммунной системы обнаруживают, распознают и нейтрализуют влияние чужеродного воздействия на организм человека. Один из видов ответа на попадание болезнетворных микроорганизмов состоит в выработке антител.

Клетки иммунной системы человека высоко специфичны; каждый вид отвечает за выполнение определенных функций. При этом все они работают в тесной взаимосвязи, чтобы обезвредить любой чужеродный микроорганизм - антиген.

Клетки-"пограничники" следят за тем, какие чужеродные тела - бактерии или вирусы - попадают в организм. Получив информацию, они передают ее клеткам-"идентификаторам". "Пограничники" являются также "хранителями" информации о ранее проникших в организм инфекционных агентах и способах оптимального воздействия на них. Если инфекция новая, они заносят информацию о ней в свой банк данных. На следующем этапе происходит поиск инфекционного агента и активация процесса его уничтожения. Специальные клетки начинают производить поисковые "белки-маячки" - антитела, которые приспособлены только для определенного вида бактерий или вирусов. Отыскав соответствующих "нарушителей", анти-

тела прикрепляются к ним и подают сигнал клеткам- "киллерам", которые и уничтожают инфекционного агента.

После того как заканчивается иммунная реакция на определенный антиген, в кровяном русле остаются Т- и В-лимфоциты (клетки-"идентификаторы"), которые сохраняют способность распознать в будущем антиген, подобный уничтоженному. Если такой антиген снова попадет в организм, клетки его опознают и немедленно начнется ответная реакция иммунной системы. Таким образом, антиген обезвреживается еще до того, как сможет нанести вред. Поэтому человек болеет многими инфекционными заболеваниями только один раз в жизни.

В ответ на внедрение ВИЧ, как и всех других вирусов и бактерий, в организме человека вырабатываются антитела. Однако они не обезвреживают ВИЧ. Иммунная система человека разрушается в связи с тем, что ВИЧ в первую очередь поражает один из видов Т-лимфоцитов - CD4-лимфоциты. А именно они выполняют центральную роль в ответной реакции иммунной системы: активизируют В-лимфоциты, которые начинают вырабатывать антитела; стимулируют активность макрофагов - клеток, которые поглощают и переваривают свободные антигены, инфицированные клетки и погибшие клетки собственного организма; регулируют взаимодействие разных видов клеток иммунной системы. Из-за сбоя в работе иммунной системы развивается иммунодефицит, что постепенно приводит к потере способности организма защищаться от вредных воздействий.

## Строение ВИЧ

К настоящему времени ВИЧ является одним из самых хорошо изученных вирусов, хотя некоторые аспекты ВИЧ-инфекции непонятны до сих пор.

ВИЧ - достаточно простой по структуре, но коварный по своему действию вирус. Снаружи расположены оболочка из двойного слоя жировых молекул, несколько ферментов для размножения и рецепторы, с помощью которых вирус может крепиться к оболочке. Внутри - две цепочки РНК, содержащие генетическую программу вируса.

Помимо этого багажа вирусу ничего не нужно: он использует для своего воспроизводства клетку, представляющую для него особый интерес, - CD4-лимфоцит. В ядре CD4-лимфоцита в 100 000 раз больше генетической информации, чем в самом вирусе. Т.е. вирус использует CD4-лимфоцит в качестве строительного материала для воспроизводства себе подобных.

При попадании ВИЧ внутрь клетки его оболочка исчезает, РНК встраивается в ДНК клетки-"хозяина" и "фабрика" по производству новых ВИЧ начинает свою работу. В этом принимают активное участие ферменты вируса и самой клетки.

Скорость воспроизводства вируса очень велика: за счет энергетических запасов клетки-"хозяина" за один день формируется до 1 млрд вирусных частиц. Они вырываются из клетки, разрушая ее, и отправляются на поиски других CD4-лимфоцитов. В результате все большее количество CD4-лимфоцитов поражается вирусом и погибает. Развивается иммунодефицит.

Разрушительному воздействию вируса подвергаются не только Т-лимфоциты, но и другие клетки крови, содержащие рецептор CD-4, в том числе клетки с долгим сроком жизни, такие как моноциты и макрофаги. Храня в себе большие количества вируса и при этом не погибая, они служат ВИЧ резервуаром, в котором он неуязвим для существующих противовирусных препаратов. Это одно из главных препятствий к полному выводу ВИЧ из организма. Поиск эффективных средств лечения затрудняется также склонностью ВИЧ к мутациям.

## Стадии развития ВИЧ-инфекции в организме человека

Описание стадий развития ВИЧ-инфекции, которых придерживаются в России, разработано академиком В. В. Покровским<sup>1</sup>. Динамика развития болезни включает четыре этапа: "период окна", стадию первичных проявлений, стадию вторичных проявлений и терминальную стадию.

Период, начинающийся с момента проникновения вируса в организм и продолжающийся от 1,5 до 3 месяцев, называют **стадией развития антител к ВИЧ, или периодом "окна"**. В этот период ВИЧ активно размножается в крови. Не вызывая никаких клинических симптомов непосредственно в момент инфицирования, спустя несколько недель ВИЧ провоцирует ответную реакцию организма в виде повышения температуры, появления высыпаний на коже, увеличения лимфатических узлов. Несмотря на то, что в этот период ВИЧ очень активен, в течение первых 3-6 месяцев количество антител к вирусу недостаточно для их определения в анализе крови. Опасность данного периода состоит в том, что ВИЧ-инфицированный человек, как правило, не подозревает о своем заболевании и поэтому не принимает никаких мер для защиты своих близких.

Через 3-6 месяцев с момента заражения начинается **стадия первичных проявлений**. При выработке в организме достаточного количества антител многие вышеперечисленные симптомы, за исключением увеличенных лимфатических узлов, могут исчезнуть. Увеличенные лимфатические узлы иногда становятся для врача единственным поводом направить человека на исследование крови. На данной стадии тестирование на ВИЧ является информативным, поскольку антител уже вполне достаточно для их обнаружения. Постановка диагноза "ВИЧ-инфекция" становится правомерной. Термин "ВИЧ-инфицированный" или "ВИЧ-серопозитивный" означает, что человек заражен ВИЧ, в его крови есть антитела к этому вирусу, но внешние проявления болезни еще отсутствуют. И наоборот, термин "ВИЧ-серонегативный" означает, что в крови антител к вирусу нет.

Дальнейшее развитие заболевания на этой стадии характеризуется преходящими, выраженными в большей или меньшей степени ухудшениями здоровья. Эта стадия может длиться 6 и более лет.

Прогрессирующее снижение иммунитета рано или поздно приводит к **стадии вторичных заболеваний**, на которой у человека могут развиваться тяжелые формы оппортунистических, т.е. сопутствующих иммунодефициту, болезней. Широкомасштабные исследования, проведенные в западных странах, показали, что средний срок с момента заражения до развития симптомов СПИДа без специального противовирусного лечения составляет 8-10 лет. Однако различие в темпах прогрессирования заболевания очень велико. Около 10% ВИЧ-инфицированных заболевают СПИДом в течение первых двух-трех лет после заражения, другие 10% не имеют симптомов и через 12 лет.

Факторы, влияющие на прогрессирование заболевания, разнообразны: генетические особенности, штамм вируса, отношение человека к своему здоровью, возраст; доступность лечения, социальные и психологические условия жизни и пр.

К числу оппортунистических заболеваний относятся туберкулез, онкологические, инфекционные болезни. При полноценном состоянии иммунитета эти заболевания в той или иной степени поддаются лечению, но когда иммунитет ослаблен, их течение характеризуется серьезными осложнениями. Комплексное лечение современными лекарственными препара-

1. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение/Под общей ред. В.В.Покровского. - М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 2000. - С. 40-80.

тами в этот период позволяет изменять и поддерживать характер течения болезни на уровне, типичном для стадии первичных проявлений.

Врачи ставят диагноз СПИД, ориентируясь на результаты исследований в сочетании с клинической картиной. Показатели крови на этой стадии характеризуются значительным сокращением защитных клеток: если в норме их число составляет 1200 - 800 клеток на мл крови, то при СПИДе - до 200 и меньше. Это **терминальная стадия** развития ВИЧ, когда происходит необратимое поражение органов и систем, одно заболевание сменяется другим, что, в конце концов, приводит к смерти.

### Диагностика ВИЧ-инфекции

Определить наличие ВИЧ в организме и поставить диагноз только по внешним признакам нельзя. Необходимо исследование крови. При этом устанавливают собственно факт наличия в крови антител к ВИЧ (ВИЧ-тест) и количество самого вируса (вирусную нагрузку). Чем выше показатели тестов, тем активнее протекает ВИЧ-инфекция.

При достаточно высокой достоверности тестов на ВИЧ все же существует определенная вероятность получения ложноположительных и ложноотрицательных результатов. Поэтому любой результат тестирования крови требует дополнительной проверки.

**Иммуноферментный анализ (ИФА)** проводят для выявления в сыворотке крови антител к ВИЧ. Тест имеет диагностическое значение только по окончании периода "окна". ИФА иногда может давать ложноположительные результаты у больных хроническими инфекционными, онкологическими заболеваниями или при нарушении технологии тестирования. Поэтому при положительном результате ИФА необходимо провести дополнительное тестирование методом иммуноблота, который более чувствителен к антителам на ВИЧ.

Метод **полимеразной цепной реакции (ПЦР)** используют для определения вирусной нагрузки. Это очень эффективная и чувствительная реакция, позволяющая определить наличие вируса независимо от наличия антител. Со сверхчувствительностью метода связано достаточно большое количество ложноположительных результатов. Поэтому, по принятым в России правилам, результат анализа ПЦР не является основанием для постановки или снятия диагноза "ВИЧ-инфекция".

Тестирование на ВИЧ можно провести в центре СПИД, поликлинике, кабинете анонимного тестирования, кожно-венерологическом диспансере. В случае положительного результата анализа человека направляют в центр СПИД для повторного обследования.

Согласно правилам, перед обследованием с человеком должно быть проведено **дотестовое консультирование**, в ходе которого его информируют о процедуре исследования, о дальнейших действиях в зависимости от результата, а также о добровольном характере тестирования.

После получения результата тестирования проводится **послетестовое консультирование**. В случае положительного результата это, прежде всего, информационная и эмоциональная поддержка человека. Если результат отрицательный - с человеком обсуждаются вопросы, связанные с предупреждением риска заражения ВИЧ.

Для исключения вероятности ошибки и при отрицательном, и при положительном результате теста необходимо провести повторное исследование.

Имея право на получение консультации, люди далеко не всегда этим правом пользуются, поскольку не во всех медицинских учреждениях есть соответствующие специалисты. Поэтому чрезвычайно важное значение приобретает информация о том, где можно получить консультирование по вопросам ВИЧ/СПИДа (в центрах СПИД, молодежных центрах, общественных организациях, центрах помощи подросткам, группах взаимопомощи, по телефонам доверия и пр.).

### 4.1.3. Пути передачи ВИЧ-инфекции

ВИЧ слабо устойчив во внешней среде, поэтому может передаваться от человека человеку только через биологические жидкости организма: кровь, сперму, предъядулят, вагинальный секрет, молоко матери.

Несмотря на то, что в наибольшей концентрации ВИЧ содержится в лимфе и межклеточной жидкости, через них заражения не происходит, поскольку с этими биологическими жидкостями человек непосредственно не контактирует.

В остальных биологических жидкостях организма (слюне, моче, поте и т.д.) ВИЧ может также присутствовать, но его концентрация в них слишком мала для заражения другого человека. Так, например, для того чтобы ВИЧ попал в организм через слюну, надо выпить примерно четыре литра слюны сразу, что нереально.

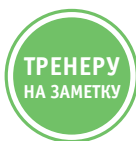
Чтобы человек заразился, биологические жидкости, содержащие ВИЧ, должны попасть непосредственно к нему в кровоток или на слизистую оболочку. Органы, через которые может происходить заражение - вена, анус, прямая кишка, влагалище и пенис, - указаны в порядке снижения степени уязвимости. На последнем месте находятся полость рта и поврежденная кожа. Риск заражения через эти органы очень низок, т.к. в полости рта дополнительную защиту оказывает слюна, а кровь с поверхности кожи внутрь не "всасывается".

Таким образом, существуют **три пути заражения ВИЧ:**

- половой (через сперму и влагалищные выделения);
- парентеральный - через кровь и ее компоненты (при инъекционном употреблении наркотиков, переливании крови, пересадке донорских органов);
- вертикальный - от матери ребенку (во время беременности, родов и кормления грудью).

**ВИЧ не передается:** воздушно-капельным путем, при поцелуях, объятиях, рукопожатиях, бытовых контактах, использовании общих бытовых предметов, укусах насекомых или животных, при кашле или чихании, при совместной работе, учебе, занятиях спортом.

Выделяют ситуации высокого и низкого риска заражения ВИЧ. Кроме того, существуют ситуации, в которых риска заражения нет.



*При подготовке волонтеров необходимо обсудить с ними различные жизненные ситуации в соответствии с уровнем их риска в отношении заражения ВИЧ, по аналогии с примерами, указанными в таблице. Если возникает вопрос о каких-то нестандартных ситуациях, при их ближайшем рассмотрении чаще всего выясняется, что они являются вариантами приведенных в таблице.*

## БЕЗОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ (нет риска заражения)

| Ситуации   | Комментарии  |
|--|--|
| Соприкосновение с одеждой  | Внешний контакт  |
| Рукопожатие  | Внешний контакт  |
| Объятие с ВИЧ-инфицированным человеком                           | Внешний контакт  |
| Совместное обучение в школе с ВИЧ-инфицированными детьми         | Внешний контакт  |
| Совместные поездки в общественном транспорте                     | Внешний контакт  |
| Посещение бассейна, бани, сауны с ВИЧ-инфицированными            | Внешний контакт  |
| Совместное питье из общественных питьевых источников             | Внешний контакт  |
| Укусы насекомых  | ВИЧ содержится только в организме человека. Кровососущие насекомые, имея слишком маленький хоботок, забирают очень небольшую порцию крови, при этом не впрыскивая ее другому человеку. Если бы комары переносили ВИЧ, то, кусая практически всех людей, они давно заразили бы все население Земли. |
| Укусы животных   | ВИЧ - это вирус человека, в организме животных он не сохраняется и, соответственно, не передается. У кошек, собак, обезьян есть свои вирусы иммунодефицита.  |
| Использование общей посуды для приготовления пищи и еды          | Нет контакта с жидкостями, в которых присутствует ВИЧ.   |
| Поцелуи  | Контакт со слюной, в которой концентрация ВИЧ слишком мала для заражения.  |
| Использование общественных туалетных комнат                      | Внешний контакт. При этом все же стоит соблюдать элементарные правила гигиены, так как возможно заражение другими инфекциями.  |
| Массаж   | Внешний контакт  |
| Общение с ВИЧ-инфицированным человеком, который кашляет и чихает | Безопасно, так как ВИЧ не передается воздушно-капельным путем.   |
| Использование чужой зубной щетки                                 | Безопасно, но негигиенично. Всегда лучше пользоваться личной зубной щеткой.  |
| Сдача крови на исследование для переливания                      | Безопасно при условии использования одноразовых инструментов.  |
| Уход за больным СПИДом   | Безопасно  |
| Обработка кровоточащей раны без защитных перчаток                | Здоровая кожа - надежный защитный барьер; тем не менее, во время контакта с кровью (например, при оказании первой медицинской помощи) стоит использовать перчатки, платок, салфетку.   |

**СИТУАЦИИ С НИЗКИМ РИСКОМ**  
(потенциально опасные при определенных обстоятельствах)

| Ситуации   | Комментарии   |
|--|---|
| Использование общей бритвы                                       | Несмотря на отсутствие зарегистрированных случаев инфицирования этим путем, ситуация потенциально опасна. Лучше использовать индивидуальные средства для бритья.  |
| Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок | Этот контакт с кожей считается поверхностным, поэтому опасности практически нет. Но все же лучше делать тату в лицензированных салонах, где соблюдаются санитарные правила.   |
| Инъекции в лечебных учреждениях                                  | Безопасны при использовании одноразовых шприцев. Если есть сомнения в безопасности инструментария, следует попросить заменить его или вообще отказаться от процедуры, обратившись к другому медику.   |
| Косметические и медицинские процедуры                            | При соблюдении гигиенических норм (стерилизация и использование одноразовых инструментов) риск заражения практически отсутствует.   |
| Сексуальный контакт с использованием презерватива                | Этот сексуальный контакт включает в себе опасность только в случае разрыва или соскальзывания презерватива.   |
| Переливание крови  | В большинстве случаев риск заразиться ВИЧ через донорскую кровь сведен к минимуму, поскольку проводится строгая проверка крови: она не переливается напрямую, многократно тестируется и подвергается обработке. Тем не менее, отмечены случаи заражения таким путем (это может произойти либо при прямом переливании, в случае если кровь донора содержит вирус, либо при использовании нестерильных инструментов). |

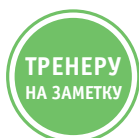
**СИТУАЦИИ ВЫСОКОГО РИСКА**  
(опасность заражения очень велика)

| Ситуации  | Комментарии   |
|---|---|
| Сексуальные контакты без презерватива                           | Очень высокий риск. Неверно распространенное мнение, что прерванный половой акт по причине отсутствия контакта спермы со слизистой влагалища может защитить от ВИЧ. В предсеменной жидкости и выделениях влагалища ВИЧ также может содержаться. При наличии ИППП риск заражения ВИЧ возрастает. |
| Сексуальные контакты с неправильным использованием презерватива | То же, что и в предыдущем случае, так как высока вероятность разрыва или соскальзывания презерватива.   |
| Сексуальные контакты в наркотическом, алкогольном опьянении     | Как правило, люди, находящиеся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения, не используют средства защиты во время сексуальных контактов. Чаще практикуются случайные половые связи.  |
| Использование общих шприцев для введения наркотиков             | Очень высокий риск. В полости иглы может остаться инфицированная кровь, в которой ВИЧ некоторое время сохраняется в активном состоянии.   |
| Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика    | Очень высокий риск. Инфицированная кровь может попасть в общую посуду из иглы, а затем, соответственно, в иглы других потребителей наркотика.   |

#### 4.1.4. ВИЧ-инфекция и факторы, повышающие риск заражения

##### ВИЧ и употребление наркотиков

За последние годы около 90% всех новых случаев заражения ВИЧ в России произошли при употреблении инъекционных наркотиков. Причина - в большом числе контактов (одновременно может заразиться большая группа людей), а также в том, что при попадании вируса непосредственно в кровь вероятность заражения намного выше, чем при сексуальном контакте. Кроме того, среди ПИН часто практикуются незащищенные сексуальные контакты. Поэтому значительная доля заражений приходится на половых партнеров наркопотребителей, а также на детей, рожденных у ВИЧ-инфицированных матерей, которые употребляли наркотики или заразились от наркозависимого партнера.



*Тема наркотиков и наркомании намного шире, чем просто разговор о том, как защититься от ВИЧ при инъекционном употреблении наркотиков. В связи с этим в программу подготовки волонтеров целесообразно включить рассмотрение мероприятий по профилактике наркомании. Это позволит волонтерам овладеть первичной информацией, сформировать собственное отношение к проблеме и, следовательно, быть готовыми к ответу на возможные вопросы сверстников. Вариант занятия по теме "Наркотики" приводится в приложении "Багаж тренера". Дополнительную информацию по данной теме можно найти там же, в списке специальной литературы.*

*В контексте ВИЧ-инфекции тематика, связанная с употреблением наркотиков, может быть рассмотрена с точки зрения наиболее часто задаваемых подростками вопросов.*

##### Почему инъекционное употребление наркотиков наиболее опасно?

*Очень часто люди, употребляющие наркотики внутривенно, с целью экономии средств, а также по причине проявления дружеских чувств друг к другу, используют 1-2 шприца на всю компанию, не стерилизуя их. В полости иглы могут остаться частички ВИЧ-инфицированной крови, которая вместе с наркотиком попадает в кровь других членов компании.*

*Кроме того, ВИЧ может находиться в шприце, в котором наркоторг продаёт "готовую дозу". Известны реальные случаи заражения таким путем большого количества людей, несмотря на то, у каждого был отдельный шприц.*

##### Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией, употребляя только марихуану или другие неинъекционные наркотики?

*Через сигарету или таблетку - нельзя. Но все наркотики так или иначе влияют на психику. Человек перестает контролировать ситуацию, в том числе и свои сексуальные контакты. Люди, употребляющие наркотики, часто ведут беспорядочную сексуальную жизнь; широко практикуется расплата сексом за наркотик. Многие случаи заражения ВИЧ отмечаются именно у людей, имевших сексуальные контакты с потребителями наркотиков.*

*Наконец, на марихуане человек, как правило, не останавливается. Рано или поздно он переходит к инъекционным наркотикам. Круг замыкается. Поэтому*



*лучшая защита от заражения ВИЧ - это отказ от употребления любых наркотиков.*

*Могут ли ВИЧ-инфицированные проходить лечение и продолжать при этом употреблять наркотики?*

*Постоянное употребление наркотических средств ослабляет и без того нарушенную иммунную систему организма. Это ведет к резкому сокращению периода между инфицированием и развитием СПИДа. Кроме того, в большинстве случаев потребители наркотиков не могут соблюдать необходимый строгий режим приема препаратов, а неполноценное и несистематическое лечение неэффективно. Неизбежно встает и финансовый вопрос, так как и лечение, и наркотики достаточно дороги. В большинстве случаев выбор делается не в пользу лечения.*

### **ВИЧ и ИППП**

Категория ИППП включает целый ряд мочеполовых и кожных инфекций. Общим для них является то, что возбудитель передается от зараженного человека здоровому при половом контакте. Заражение происходит через слизистые оболочки половых органов, прямой кишки, рече - ротовой полости и глотки. Эти болезни представляют серьезную опасность для репродуктивного здоровья и отрицательно влияют на потомство. Иногда ИППП передаются от матери ребенку при беременности и родах.

ИППП справедливо называют "воротами для ВИЧ", поскольку они приводят к воспалению слизистых оболочек половых органов, а иногда - к образованию на них язвочек. Вследствие этого на поверхности слизистой оболочки концентрируется большое количество Т-лимфоцитов, которые служат основной мишенью для ВИЧ. К тому же воспалительный процесс способствует разрушению клеточных оболочек, что также увеличивает риск проникновения ВИЧ-инфекции.

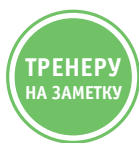
Для ВИЧ-инфицированных многие ИППП представляют дополнительную опасность, поскольку приобретают тяжелые хронические формы и плохо поддаются лечению.

Иногда в течение некоторого времени заболевания, вызываемые ИППП, протекают без выраженных симптомов, но при этом прогрессируют и могут приводить к серьезным осложнениям, например, к бесплодию. Однако в большинстве случаев симптоматика все же присутствует. Клиническая картина заболеваний зависит от вида возбудителя. Основными симптомами могут быть зуд, ощущение жжения половых органов, необычные выделения из половых путей, покраснение кожи в области половых органов или заднего прохода, болезненное мочеиспускание, язвочки и новообразования в области половых органов (уплотнения, наросты, бородавки), боли в нижней части живота.

При подозрении на ИППП необходимо обратиться к специалистам: юношам - к урологу, девушкам - к гинекологу. Большинство ИППП при своевременной диагностике хорошо поддаются лечению. Самолечением заниматься нецелесообразно: неадекватное лечение переводит заболевание в хроническую форму. К ИППП не вырабатывается иммунитет, т.е. переболев один раз, можно заболеть и в другой, и в третий.

Единственная защита от ИППП при сексуальных контактах - это правильное и постоянное использование качественных презервативов.

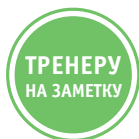
Подробная информация о некоторых видах ИППП приводится в приложении "Багаж тренера".



*Волонтерам довольно часто задают вопросы об ИППП. Как правило, они касаются названий, симптомов и информации о специалистах, к которым можно обратиться. Главная задача волонтера при этом - мотивировать подростка обратиться за консультацией к специалисту (гинекологу, урологу или дерматовенерологу).*

#### 4.1.5. Способы защиты от заражения ВИЧ-инфекцией

Поскольку наибольший риск заражения ВИЧ-инфекцией связан с инъекционным употреблением наркотиков и небезопасным сексуальным поведением (беспорядочные сексуальные контакты, незащищенный секс), предупреждение инфицирования направлено, в первую очередь, на изменение отношения и поведения.



*Нижеперечисленные правила предупреждения ВИЧ-инфицирования целесообразно выработать самим волонтерам, аргументируя и обосновывая каждую позицию. Это позволит им в самостоятельной работе активно привлекать группу к размышлению, спорам и формированию собственных взглядов на обсуждаемую проблему. Комментарии к нижеперечисленным правилам не приводятся, т.к. в качестве аргументации может быть использована вся изложенная выше информация.*

#### Правила предупреждения ВИЧ-инфицирования

**Правило 1.** Будьте ответственны в отношении своего здоровья и своей жизни.

**Правило 2.** Лучшая защита от ВИЧ - неупотребление или полный отказ от наркотиков.

Возможное допущение к правилу 2 (данную информацию стоит давать подросткам только при запросе с их стороны). Если моментальный отказ от наркотиков невозможен, то следует использовать только одноразовые шприцы и иглы, а лучше - неинъекционные наркотики.

**Правило 3.** Соблюдайте правила безопасного сексуального поведения.

#### Правила безопасного сексуального поведения (БСП)

**Правило БСП №1.** Воздержание от сексуальных контактов - это не повод для насмешек и не патология, а всего лишь время на размышление и принятие решения. Предпринимать какие-либо действия можно, лишь будучи полностью уверенным в своем решении.

**Правило БСП №2.** Секс - не единственная возможность проявления любви. До определенного времени чувства могут выражаться через ухаживание, поцелуи, объятия, взаимные ласки и пр. Пока нет уверенности в полной безопаснос-

ти, лучше избегать сексуальных контактов.

**Правило БСП №3.** Чтобы предотвратить инфицирование ВИЧ, нужно сохранять верность одному партнеру. Чтобы избежать взаимного недоверия - см. правило БСП № 4.

**Правило БСП №4.** Прежде чем вступать в сексуальные отношения, обоим партнерам следует сдать анализы на ИППП, включая ВИЧ/СПИД.

**Правило БСП №5.** Необходимо применять презервативы при каждом сексуальном контакте, соблюдая правила их покупки и использования. Только в этом случае можно рассчитывать на эффективную защиту от ВИЧ.

Девушки должны помнить, что различные контрацептивные средства, которые они используют в целях предупреждения нежелательной беременности, не защищают от ВИЧ. Единственно надежным средством защиты, при его правильном и регулярном использовании, является презерватив.

### Правила покупки и использования презервативов

Покупать презервативы следует в аптеках или специализированных магазинах. Не стоит покупать презервативы в ларьках, где качество товара не может быть гарантировано.

Покупая презерватив, необходимо обратить внимание на целостность упаковки и информацию, указанную на ней: срок годности, пометку "electronically tested" (протестировано электроникой) или знак Госстандарт/РосТест. Большинство современных презервативов изготавливаются из латекса или полиуретана, что также указывается на упаковке. Качественные презервативы практически всегда упаковываются в картонные коробочки и обязательно имеют инструкцию по применению.

Презервативы следует хранить в местах, защищенных от солнца и острых предметов: солнечные лучи разрушают латекс, а острые предметы могут нарушить целостность упаковки.

Большинство презервативов изначально имеют специальную смазку (лубрикант). Иногда смазку покупают отдельно от презервативов. Если же ее по какой-то причине в нужный момент не оказалось, можно использовать средства, приготовленные на водной основе. Вазелин, крем и другие средства, изготовленные на жировой основе, разрушают структуру латекса.

Презерватив - вещь одноразовая. Нельзя использовать сразу два презерватива: это может привести к их разрыву. Если презерватив сначала был надет неправильно, "наизнанку", не следует пытаться надевать его еще раз: на поверхности презерватива могут остаться следы предсеменной жидкости, в которой также может содержаться ВИЧ. Качественные презервативы, при правильном и регулярном их использовании, защищают от ВИЧ и ИППП на 98-99%. Презервативы низкого качества дают соответственно низкую защиту - менее 40%.

### 4.1.6. Лечение при ВИЧ-инфекции

Несмотря на то, что ВИЧ-инфекция является на данный момент неизлечимым заболеванием,

комплексное лечение может задержать развитие СПИДа и оппортунистических инфекций, а некоторые из последних даже вылечить. Терапию ВИЧ-инфицированного пациента начинают проводить намного раньше, чем развивается СПИД. Вовремя начатая терапия помогает человеку дольше чувствовать себя здоровым, предупреждает развитие оппортунистических инфекций и опухолевых заболеваний. Существуют противовирусные препараты, иммуномодуляторы и препараты для лечения оппортунистических инфекций<sup>1</sup>.

**Противовирусные препараты** - лекарства, воздействующие непосредственно на вирус, влияющие на его жизненный цикл и препятствующие его размножению. К противовирусным препаратам относятся ингибиторы обратной транскриптазы и ингибиторы протеазы. В течение долгого времени противовирусная терапия сводилась к использованию препарата AZT (азидотимидин, ретровир), который помогал замедлять размножение ВИЧ в организме человека. Но у вируса вырабатывалась устойчивость к AZT, и лечение переставало действовать. Это явление называется устойчивостью вируса к лекарствам, или резистентностью вируса. Современное лечение требует комбинированной терапии, т.е. одновременного применения двух, трех или более противовирусных препаратов. Монотерапия (использование одного препарата) применяется сейчас только в одном случае - у беременных женщин, чтобы предотвратить передачу ВИЧ новорожденному.

Комбинированная терапия даёт хорошие результаты: количество вируса в крови снижается. Даже если до начала терапии поставлен диагноз СПИД, через 6-8 месяцев после начала лечения человек чувствует себя лучше и даже может работать. В первую очередь, такой прогресс связан с лекарствами, действующими на сам вирус. Жизнь продлевается еще и потому, что с помощью комбинированной терапии удастся предупредить развитие многих оппортунистических инфекций, являющихся непосредственной причиной смерти.

Иногда высокая токсичность лекарств может вызывать их непереносимость. Терапия требует строгого режима приёма лекарств, соблюдения диеты. Кроме того, современная противовирусная терапия очень дорогостояща и не для всех доступна.

Поиск новых методов лечения продолжается. Постоянно разрабатываются новые лекарства, совершенствуются известные препараты, повышается их эффективность, снижается уровень токсичности и количество побочных эффектов. Нет сомнения, что вскоре появятся еще больше лекарственных средств, которые помогут в борьбе с ВИЧ-инфекцией.

## 4.2. ВИЧ И ЗАКОН

В Международных руководящих принципах ООН "ВИЧ/СПИД и права человека" сказано, что "люди не будут сами обращаться за консультацией, сдавать анализы, проходить курс лечения или просить о помощи в связи с ВИЧ, если это будет подразумевать дискриминацию, отсутствие конфиденциальности и другие негативные последствия". Поэтому государства взяли на себя обязанность защищать право каждого гражданина на личную жизнь, включая "обязательное обеспечение надлежащих гарантий, касающихся проведения тестирования только при наличии осведомленного согласия и защиты конфиденциальности".

Это международное требование отражено в Федеральном законе "О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-

<sup>1</sup> Иммуномодуляторы (модуляторы иммунного ответа) - природные или синтезированные вещества, которые стимулируют, направляют или восстанавливают нормальный иммунный ответ. Препараты для лечения оппортунистических инфекций - различные лекарственные препараты (антибиотики), которые сдерживают развитие возникающих вследствие ослабления иммунной системы инфекций.

-инфекции)" и Постановлении Правительства<sup>1</sup>.

**Глава 1 ФЗ. "Общие положения".** Государство гарантирует людям, живущим с ВИЧ, гражданам РФ обладание всеми правами и свободами, провозглашенными Конституцией РФ и иным Законодательством России. Не допускается увольнение с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения, отказ в оказании медицинской помощи. Запрещается ограничение жилищных и иных прав членов семей людей, живущих с ВИЧ. Государство гарантирует бесплатное предоставление всех видов медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам России, бесплатное получение медикаментов в амбулаторных и стационарных условиях, бесплатный проезд к месту лечения и обратно в пределах Российской Федерации. Несовершеннолетним ВИЧ-инфицированным (в возрасте до 18 лет) назначается социальная пенсия, пособие и предоставляются льготы, установленные для детей-инвалидов.

**Статья 7 ФЗ. "Медицинское освидетельствование".** Медицинское освидетельствование проводится добровольно, за исключением случаев, предусмотренных ст. 9 настоящего Федерального закона, когда такое освидетельствование является обязательным. Медицинское освидетельствование граждан проводится с предварительным и последующим консультированием по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

**Статья 8 ФЗ "Добровольное медицинское освидетельствование".** Медицинское освидетельствование в учреждениях государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения проводится добровольно по просьбе освидетельствуемого лица или с его согласия... По желанию освидетельствуемого лица добровольное медицинское освидетельствование может быть анонимным. Медицинское освидетельствование несовершеннолетних в возрасте до 14 лет и лиц, признанных недееспособными, может проводиться по просьбе или с согласия как их самих, так и их родителей или иных законных представителей, которые имеют право присутствовать при проведении освидетельствования. В случае выявления ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних в возрасте до 18 лет и у лиц, признанных недееспособными, работник учреждения, в котором проводилось медицинское освидетельствование, уведомляет об этом родителей или иных законных представителей указанных лиц.

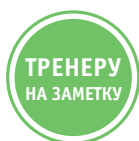
**Статья 9 ФЗ "Обязательное медицинское освидетельствование".** Обязательному медицинскому освидетельствованию подлежат доноры крови, биологических жидкостей, органов и тканей. Лица, отказавшиеся от обязательного медицинского освидетельствования, не могут быть донорами крови, биологических жидкостей, органов и тканей. Работники отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, перечень которых утверждается Правительством Российской Федерации, проходят обязательное медицинское освидетельствование для выявления ВИЧ-инфекции при проведении обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров. Прежде всего, это медицинские, лабораторные и научные работники, имеющие контакт с кровью, и персонал Центров по профилактике и борьбе со СПИДом, учреждений здравоохранения, специализированных отделений и структурных подразделений учреждений здравоохранения, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными ВИЧ, имеющие с ними непосредственный контакт.

**Правила медицинского освидетельствования.** При обращении за медицинской помощью и ее получении пациент имеет право на сохранение врачебной тайны. Врачебную тайну составляют: информация о факте обращения за медицинской помощью, состояние

1. Постановление Правительства от 13 октября 1995 г. № 1017 "Об утверждении Правил проведения обязательного медицинского освидетельствования на выявление ВИЧ-инфекции".

здоровья гражданина, диагноз его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении. Человек, достигший возраста 15 лет, вправе решать самостоятельно, кому и в каких целях могут быть доверены сведения, составляющие врачебную тайну. За несовершеннолетних в возрасте до 15 лет решение по этому вопросу принимают родители или иные законные представители.

Одновременно с этим в **ст. 122 Уголовного Кодекса Российской Федерации** предусмотрена ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией: заведомая постановка другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года; заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этого вируса, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет. Законом также предусмотрена и гражданско-правовая ответственность медицинских работников - возмещение вреда, причиненного здоровью лиц, зараженных ВИЧ/СПИДом, в результате ненадлежащего исполнения своих служебных обязанностей.<sup>1</sup>



*Положения, отраженные в законах, часто нарушаются: на практике обследование на ВИЧ часто проводится без согласия и даже без ведома обследуемого лица, не проводится до- и послетестовое консультирование, результаты обследования нередко разглашаются с тяжелыми последствиями для пациентов и их семей. Нередко такие нарушения связаны с незнанием закона и отсутствием механизма защиты прав пациентов. Волонтеры в своей практике могут столкнуться с такими случаями.*

*Главный акцент при обсуждении с волонтерами правовых аспектов проблематики ВИЧ/СПИДа необходимо делать на том, что, по закону РФ, обследование на ВИЧ-инфекцию проводится добровольно, без чьего бы то ни было принуждения; анализ можно сдать анонимно; диагноз без согласия пациента никому не должен сообщаться; ЛЖВС имеют такие же права и обязанности, как и все граждане РФ.*

*Волонтеры также должны владеть информацией об организациях/специалистах, куда/кому они могут переадресовать подростков в случае возникновения вопросов юридического характера.*

*Ориентировочные занятия по теме приведены в приложении "Багаж тренера".*

### 4.3. ОСОБЕННОСТИ ОБСУЖДЕНИЯ ТЕМЫ "ВИЧ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ"

Проблема ВИЧ-инфекции тесно связана с сексуальной жизнью человека. Поэтому волонтерам в процессе работы придется обсуждать со своими сверстниками вопросы взаимоотношений полов и защиты от ВИЧ-инфекции при сексуальных контактах.

В процессе подготовки волонтеров необходимо оговорить те рамки обсуждения, за пределы которых выходить не следует. Например, волонтерам рекомендуется давать установку на необходимость применения средств защиты при каждом сексуальном контакте, а не дискутировать о степени опасности ВИЧ-инфицирования при тех или иных видах сексуальных

<sup>1</sup>. Дополнением от 21 ноября 2003 г. в ст. 122 были внесены изменения, смягчающие ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

контактов. Некоторую информацию целесообразно излагать не в основной части занятия, а только при возникновении индивидуального запроса у кого-то из подростков.

Сексуальные (половые) контакты (отношения) означают совокупность психических реакций, переживаний, установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением половых влечений.

Если половые отношения носят доверительный характер, решение о вступлении в половой контакт принимается осознанно, отношения строятся на любви и взаимном доверии. При этом верность друг другу - их неотъемлемая часть. Если необходимо, любящие друг друга люди готовы воздерживаться от сексуальных контактов, проходят обследование у врача, используют презервативы. Разумеется, степень риска инфицирования ВИЧ при таких отношениях крайне низка.

При случайных связях вероятность заражения ИППП и ВИЧ многократно возрастает. Половым партнерам ничего не известно друг о друге, ни один из них не может быть уверен в том, что половой контакт пройдет без последствий для здоровья. Не давая нравственной оценки таким отношениям, следует особо отметить первостепенное значение использования в подобных ситуациях средств защиты.

С точки зрения риска ВИЧ-инфицирования половые контакты, при которых биологические жидкости не взаимодействуют со слизистыми оболочками - объятия, поцелуи, взаимные ласки, мастурбация, - считаются безопасными. В случае же вагинальных, анальных, оральных контактов вероятность ВИЧ-инфицирования сохраняется всегда.

Наиболее опасными считаются анальные контакты, в прямой кишке и анусе не вырабатываются природные смазки, поэтому появляются кровоточащие микротрещинки слизистой оболочки, увеличивающие риск ВИЧ-инфицирования. Вагинальные контакты стоят на втором месте по риску заражения. Сперма взаимодействует с влагалищными выделениями, иногда - с менструальной кровью. Оральные контакты менее опасны, т.к. содержащаяся во рту слюна снижает концентрацию вируса. Несмотря на то, что случаи заражения таким путем не зарегистрированы, теоретическая опасность инфицирования сохраняется.

Любые половые контакты, сопровождающиеся взаимодействием биологических жидкостей со слизистыми оболочками, потенциально опасны в отношении ВИЧ-инфицирования и требуют обязательного использования презервативов.



*Предвидя сложность обсуждения со сверстниками темы сексуальных отношений, волонтеры наверняка будут волноваться по поводу ситуаций, когда они не смогут найти ответы на те или иные вопросы. В таких ситуациях лучше перенаправить подростков за более подробной консультацией к специалисту. Каждый волонтер должен иметь информацию о соответствующих специалистах и организациях - центрах СПИД, медико-консультативных центрах, молодежных центрах, кожно-венерологических диспансерах (КВД), поликлиниках, телефонах доверия и пр.*

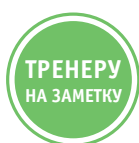
*Очень часто и у самих волонтеров, и у их сверстников возникают вопросы психологического или поведенческого характера: как предложить партнеру использовать презерватив, как объяснить необходимость использования презерватива, как преодолеть стыд и купить презерватив и пр. Эти и другие вопросы, связанные с отношениями между людьми, очень важно обсуждать и в группе, и индивидуально. При этом необходимо, прежде всего, сформировать четкую позицию по данным вопросам у самих волонтеров.*

Нижеприведенные вопросы наиболее часто возникают при обсуждении темы сексуальных отношений с волонтерами.

#### Как узнать, что я готов/готова к сексуальным отношениям?

Физиологически человек готов к сексуальной жизни с момента наступления половой зрелости. Но для полноценных сексуальных отношений необходима и психологическая, и нравственная готовность: способность сделать осознанный выбор, понимание последствий, использование средств защиты, готовность к длительным, верным, доверительным отношениям и любви. Решение о вступлении в сексуальные отношения каждый человек должен принимать самостоятельно, без давления, манипуляции с чьей бы то ни было стороны. Устоять перед давлением сверстников или друзей молодому человеку достаточно сложно, поскольку уговоры могут иметь сильный эмоциональный оттенок. Часто давление, оказываемое на подростка, носит характер шантажа и даже психологического насилия. Такое давление могут оказывать как юноши, так и девушки.

Чтобы уметь принимать решения самостоятельно и осознанно, подросток должен научиться оценивать ситуацию, использовать контраргументы и думать о своей безопасности.



*Чтобы волонтерам легче было обсуждать с группой тему "Начало вступления в половые отношения", они могут прописать возможные аргументы, которые приводятся, когда человека пытаются склонить к началу сексуальных отношений, и сформулировать контраргументы, помогающие противостоять давлению и манипуляции.*

| Аргументы в пользу сексуальных отношений   | Возможные контраргументы   |
|--|--|
| Говоришь, что любишь меня, тогда докажи это.   | Секс - это не доказательство любви... Любовь - это забота о человеке, понимание, в том числе и умение ждать.   |
| Я не могу ждать (мне тяжело ждать, надоело ждать), пока ты решишь, что готов/готова.   | Время не имеет значения; главное - осознанное решение и ощущение безопасности.   |
| Давай вести себя по-взрослому!   | А разве секс - показатель "взрослости"?  |
| Воздержание опасно для здоровья. А вдруг я больше никогда не смогу (стану импотентом)? | Ничего плохого для здоровья в воздержании нет, зато есть реальные плюсы для наших отношений: возможность проверить чувства, выбрать верное решение, подумать о защите. |

#### Но если я доверяю партнеру, зачем нам использовать презерватив?

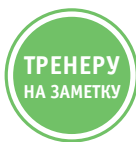
Доверие и верность - очень важные составляющие отношений между людьми. Но каждый человек может быть полностью уверен только в самом себе. Сложно принимать решения за другого. К тому же в случае с ВИЧ-инфекцией не следует забывать о "периоде серонегативного окна", когда уже ВИЧ-инфицированный человек может иметь отрицательные результаты тестирования. У всех ИППП также существует инкубационный период, когда симптоматика заболевания еще не появилась, а человек уже представляет опасность для своего полового



партнера. Поэтому даже постоянным парам, прежде чем начинать практиковать секс без презерватива, необходимо пройти обследование у специалистов (лучше - с повторным обследованием) и хранить друг другу верность.

Я психологически не готов/готова использовать презервативы.

Чтобы преодолеть неготовность к использованию презервативов, необходимо оценить все аргументы "за" и "против".



*В теме "Использование презерватива" волонтеры должны научиться работать с аргументами "отказа" от использования презерватива и соответствующими контраргументами. Для этого применяют ролевые игры, прописывают возможные аргументы и контраргументы. Чем четче волонтеры проработают эти вопросы на обучающем тренинге, тем проще им будет обсуждать их со сверстниками.*

| Аргументы ПРОТИВ использования презерватива  | Аргументы ЗА использование презерватива   |
|--|---|
| Презерватив снижает чувствительность. Презервативы всегда рвутся. В латексе все равно могут быть поры, через которые вирус проникает в организм. | Это мифы. Важно выбирать качественные презервативы и правильно их использовать. Ощущения зависят не от презерватива, а от отношений между людьми.   |
| Ты что, мне не доверяешь? У меня нет никаких болезней...   | Доверять - это не значит не думать о защите. А болезни часто могут протекать бессимптомно...  |
| Может, лучше использовать таблетки, мази...  | Таблетки, мази, свечи перед ВИЧ-инфекцией бессильны.  |
| Я вовремя остановлюсь.   | Прерванный сексуальный контакт не защитит от ВИЧ и уж точно больше, чем презерватив, вызовет физический и психологический дискомфорт.   |
| Мне стыдно его покупать.   | Нечего стыдиться, когда речь идет о здоровье.   |
| Я не знаю, как правильно пользоваться презервативом.   | На коробочке с презервативами или внутри нее всегда есть инструкция по применению.  |
| Как я сам/сама могу предложить использовать презерватив? А вдруг мой партнер не так поймет, подумает обо мне плохо?                              | Все чувства, которые возникают у нас, очень важны, наши сомнения и неуверенность - это повод лишний раз подумать, обратиться за консультацией к специалисту, обсудить свои опасения.<br><br>Мне важно знать, что ты думаешь об этом... Кроме того, если мы не сделаем этот шаг, мы никогда так и не узнаем, верными были наши опасения или мы их придумали. Лучше не переживать, а обсудить этот вопрос вдвоем. Использование презерватива - не просто блажь, а реальная потребность в защите от серьезных болезней. Это вопрос принципиальный. |

## 4.4. ЖИЗНЬ С ВИЧ

Число людей, затронутых эпидемией ВИЧ/СПИДа, с каждым годом растет. Диагноз "ВИЧ-инфекция" влечет за собой не только медицинские, но и множество социальных, психологических, межличностных проблем. Это не всегда легко понять людям, которых лично проблема ВИЧ-инфекции не коснулась.

Довольно распространенным является мнение, что люди заразились ВИЧ по своей вине. Но намного более продуктивно говорить о средствах предупреждения инфицирования, чем о степени вины человека или человечества в целом.

Чем, к примеру, виноваты дети, инфицированные ВИЧ по халатности врачей? Реальность такова, что заразиться может любой человек вне зависимости от возраста, социального статуса, цвета кожи, сексуальной ориентации. Именно поэтому сейчас все больше говорят не о группах риска, а о пороге уязвимости тех или иных людей. Уязвимость определяется тем, каким объемом информации о путях передачи ВИЧ-инфекции обладает человек, как оценивает свой риск заражения, как ведет себя в потенциально рискованных ситуациях, знает ли, как защитить себя.

В этом контексте целесообразно оценивать обстоятельства и ситуации, при которых уязвимость для ВИЧ-инфицирования повышается. У лиц, неразборчивых в сексуальных связях, употребляющих наркотики, у работниц коммерческого секса и их клиентов порог уязвимости значительно снижен.

Когда люди узнают свой диагноз, они могут испытывать самые разные чувства: гнев, ужас, подавленность, отчаяние, страх за себя, за своих близких. Некоторые впадают в депрессию, начинают думать о самоубийстве. В любом случае человек испытывает сильнейший шок. На данном этапе чрезвычайно важное значение приобретает психологическая поддержка со стороны специалистов, близких, друзей.

Через какое-то время после подтверждения диагноза возникают вопросы, касающиеся психологии взаимоотношений и поведения: как сложится дальнейшая жизнь, как сказать близким о диагнозе, как общаться с женой/мужем, детьми и пр.

Человек вправе решать сам, говорить ли о своем диагнозе родным, близким и вообще кому бы то ни было. Ориентируясь на свои отношения с теми или иными людьми, на возможные реакции с их стороны, кто-то говорит сразу, а кто-то скрывает до определенного момента. Поскольку проблема "первого разговора" действительно остра, проконсультироваться о том, как начать разговор, можно со специалистами "телефонов доверия", в группах взаимопомощи ЛЖВС.

Жизнь ВИЧ-инфицированных складывается по-разному: кто-то продолжает жить как прежде, кто-то резко меняет свою жизнь, пересматривая приоритеты. Это в немалой степени зависит от бытового, личного, общественного и социального окружения инфицированных. В реальности ЛЖВС приходится сталкиваться со множеством социально-психологических и правовых проблем. Разглашенная информация о ВИЧ-статусе может привести к потере работы, уходу из семьи, ухудшению материального положения и морального самочувствия.

Наиболее сложные периоды в жизни ВИЧ-инфицированных - появление первых симптомов болезни, начало систематического лечения, смерть товарищей по несчастью. Но, несмотря на возникающие проблемы, многие ЛЖВС борются за жизнь: с помощью друзей решают свои проблемы, помогают другим преодолеть одиночество, непонимание, находят в себе силы

включиться в профилактическую работу.

В России существует много организаций и групп взаимопомощи, которые помогают ЛЖВС получить информацию о профилактике и лечении, возможностях учебы и работы, найти квалифицированных специалистов (психологов, юристов, врачей), познакомиться с неравнодушными людьми. Это позволяет ВИЧ-инфицированным не отказываться от своих планов, интересов, учебы, работы, развлечений, любви, секса.

В семьях, где оба сексуальных партнера инфицированы, необходимость использования презерватива во время каждого полового контакта сохраняется из-за риска реинфекции (повторного заражения). В организме разных людей ВИЧ может вести себя по-разному, быть агрессивным в большей или меньшей степени; к вирусной нагрузке одного человека может добавиться вирусная нагрузка другого. Кроме того, сохраняется опасность заражения другими ИППП. У ВИЧ-инфицированной женщины может наступить беременность. И если вопрос о рождении ребенка не решен однозначно, необходимо использовать презерватив в качестве средства контрацепции.

Если же супружеская пара принимает решение о продолжении беременности, ей следует получить информацию о перспективах рождения здорового ребенка. После 14 недель беременности ВИЧ-инфицированная женщина должна проходить курс превентивного лечения, систематически наблюдаться в женской консультации. Сразу же после рождения ребенку назначают профилактическое лечение. Кормление новорожденного грудью исключается. При соблюдении этих условий риск инфицирования ребенка составляет (согласно различным источникам) от 0 до 8%.



*В процессе обсуждения с волонтерами темы "Жизнь с ВИЧ" основной акцент необходимо делать на формировании толерантного и поддерживающего отношения к ЛЖВС (без дискриминации, спидофобии, наркофобии, гомофобии). Необходимо соблюдать баланс между действительной драматичностью заболевания и упрощенным подходом к проблеме. Необходимо также помнить, что единственное отличие ВИЧ-инфицированных людей от всех остальных - их диагноз.*

*Один из наиболее эффективных способов формирования отношения к ВИЧ-инфицированным - включение волонтеров в процесс ролевой игры, где они могут сами оказаться в роли ВИЧ-инфицированных и прочувствовать ситуацию на себе. В игре "Степной огонь", где проигрываются заражение, тестирование, получение диагноза, привыкание к новой жизни, акцент делается на чувствах тех, кто получил "положительный результат" тестирования, и тех, чей тест оказался отрицательным.*

*Целесообразно привести в пример истории реальных людей, не упоминая при этом имена. Дополнительную информацию и реальные истории ЛЖВС можно найти в журнале "Шаги" ([www.hiv-aids.ru](http://www.hiv-aids.ru)) и в специальной литературе по поддержке ЛЖВС. В приложении "Багаж волонтера" приводится описание мини-акции, посвященной 1 декабря (Всемирный день борьбы со СПИДом) и построенной на реальных историях и письмах ЛЖВС.*

#### 4.5. СИМВОЛЫ И СОБЫТИЯ

За последние годы определились особые даты, связанные с ВИЧ, которые отмечаются во многих странах мира. Миллионы людей на всей планете демонстрируют свою поддержку

ЛЖВС и стараются предотвратить дальнейшее распространение эпидемии.

Волонтеры могут использовать эту информацию при проведении профилактической работы, привлекая внимание молодежи к событиям, связанным с ВИЧ/СПИДом.

### 1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом

Чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблеме ВИЧ/СПИДа, 1 декабря резолюцией ООН было официально объявлено Всемирным днем борьбы со СПИДом. В этот день мировая общественность выражает солидарность с людьми, затронутыми эпидемией, и демонстрирует поддержку усилий по борьбе с ВИЧ/СПИДом. Во всем мире проводятся различные мероприятия - акции, семинары, круглые столы, концерты. В приложении "Багаж волонтера" приведен возможный сценарий одного из таких мероприятий.



Красная ленточка, приколотая к одежде, - это международный символ борьбы со СПИДом. Чем больше людей приколот к одежде красную ленточку, тем слышнее будет голос тех, кто требует внимания к проблеме и к нуждам миллионов людей, затронутых эпидемией. Идею Красной ленточки предложил в апреле 1991 г. американский художник Франк Мур.

### Третье воскресенье мая - День памяти людей, умерших от СПИДа

Впервые он был проведен в 1983 г. в США группой людей, лично затронутых или глубоко озабоченных проблемой ВИЧ/СПИДа. Ежегодно в этот день миллионы людей во всех странах мира организуют различные мероприятия для того, чтобы почтить память умерших и дать возможность живым задуматься о том, что эпидемия может коснуться каждого из них. В День

памяти проводятся шествия со свечами, панихиды, благотворительные концерты, просветительские акции, художественные выставки, теле- и радиопрограммы, посвященные проблеме ВИЧ/СПИДа.

### Международное движение "ИМЕНА" и мемориал "КВИЛТ"

Международное движение "ИМЕНА" зародилось в 1987 г. в США. Житель города Сан-Франциско Клив Джонс сшил первое полотно в память об умершем от СПИДа друге. Эта инициатива была подхвачена во всей Америке, а вскоре и во всем мире. Многие люди стали шить памятные полотна, на которых писали или вышивали имена и даты жизни своих близких, умерших от СПИДа. Готовые полотна соединяли в большие квадраты, предназначенные для публичных показов. Так возник Международный СПИД-мемориал "КВИЛТ". Сейчас он существует в 40 странах мира, в том числе в России, Украине, Белоруссии.

В 1999 г. состоялся ЕвроКвилтТур`99 - беспрецедентная в России и в Восточной Европе международная акция по борьбе со СПИДом. ЕвроКвилтТур`99 начался в Москве, в День памяти умерших от СПИДа, и закончился в Варшаве, на конференции Глобальной сети людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. За это время Тур прошел по 13 городам России, Украины, Белоруссии, Латвии, Польши.

Экспозиция КВИЛТа заставляет задуматься об огромных масштабах эпидемии. Читая на памятных полотнах имена умерших и представляя себе человеческие судьбы, которые стоят за этими именами, мало кто способен остаться равнодушным. Многоцветная мозаика КВИЛТа показывает, что СПИД может затронуть каждого, независимо от возраста, национальности или образа жизни. Мемориалы КВИЛТ хранятся в национальных представительствах фонда "ИМЕНА". КВИЛТ можно использовать в профилактической работе.

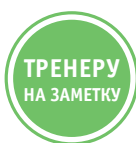


*В приложении "Багаж тренера" представлен один из возможных вариантов занятия, посвященного обсуждению различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИДа и жизни с ВИЧ/СПИДом.*

### 4.6. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Наряду со словом "**пол**" нередко употребляется термин "**сексуальность**". В чем сходство, а в чем различие между ними? Понятие "пол", включающее всю совокупность признаков организма, по которым различаются мужские и женские особи, - шире, от него существует много производных: половое поведение, половая принадлежность, половой диморфизм, половое влечение, половые признаки и пр.

Термин "сексуальность" по содержанию более узкий. Он обозначает лишь степень выраженности некоторых качеств, связанных с половой принадлежностью. К ним могут относиться интерес человека к противоположному полу, его привлекательность для другого пола, черты его внешности (т.е. качества полового диморфизма), особенности поведения, некоторые черты характера и т.д.



*Что касается слова "**секс**", которым в быту, как правило, обозначают связанное с сексуальностью взаимодействие людей, то оно произошло от соответствующего латинского слова, означающего собственно "пол", и к научной терминологии прямого отношения не имеет.*

Человечество накопило огромный опыт благоприятных и неблагоприятных результатов полового (сексуального) поведения, который обобщен в требованиях морали, нравственности. Эти требования применимы только к человеку. Часть накопленного человечеством опыта сформулирована в виде законов, часть существует в виде обычаев и традиций, выражается общественным мнением, находит отражение в средствах массовой информации.

Устойчивые неформальные взаимоотношения людей могут быть разными: приятельскими, дружескими, любовными. **Приятельские отношения** складываются на основании сходства интересов и некоторой взаимной симпатии. Они поддерживаются отдельными встречами, оказанием небольших услуг и обоюдной доброжелательностью.

В процессе совместной деятельности складываются **товарищеские отношения**. В их основе - ответственность за общее дело, взаимная поддержка в определенных сферах деятельности.

**Дружба** - это устойчивая взаимная привязанность, возникающая на основе сходства взглядов и жизненных интересов, выдержавшая проверку временем. Она характеризуется взаимопониманием, сопереживанием и ощущением духовной близости.

Слово "любовь" в русском языке многозначно. Нередко оно означает лишь склонность к какому-либо виду деятельности: люблю играть на гитаре, люблю танцевать. Это слово может означать также вкус, предпочтение: люблю мороженое, люблю музыку, люблю природу.

Подлинная **любовь** - это потребность человека в чем-либо или в ком-либо, насыщенная положительными эмоциями и чувствами и направленная на благо объекта любви. Любить можно, и нужно, Родину. Любить можно, и нужно, своих родителей, братьев, сестер и других близких родственников. Любить можно, и нужно, того, с кем ты собираешься связать свою судьбу и жизнь, - будущего мужа или жену.

Именно об этой любви в древнеиндийском трактате "Ветки персика" говорится: "Три источника имеют влечения человека: душу, разум и тело. Влечения душ порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь".

Таким образом, в любви сливаются физическое, духовное и интеллектуальное притяжения, направленные на один и тот же объект. Физическое влечение, появляющееся в определенном возрасте у каждого человека, в результате многовекового развития культуры сформировалось в богатое, многообразное нравственное чувство - любовь, которую французский писатель Стендаль назвал "чудом цивилизации". И чем выше степень "очеловеченности", то есть цивилизованности, конкретного человека, тем сильнее развиты в его любви духовное и интеллектуальное начала и тем в большей степени ориентируется он на правила и нормы, принятые в обществе. Все это в совокупности можно определить как "культуру чувств".

Чем меньше внешних запретов, тем выше степень личной ответственности человека за свое поведение и его последствия для себя и для других. И дружба, и любовь требуют от каждого, кем владеют эти чувства, определенных усилий по их сохранению.

Таким образом, по порядку усиления избирательности отношения между людьми можно расположить следующим образом: приятельские или товарищеские > дружеские > любовные.

Выбор объекта любви - это предпочтение одного лица среди многих знакомых другого пола, в результате чего данный человек становится особой ценностью для любившего. Никто не может любить глубоко, самоотверженно, страстно двух или трех человек одновременно. Лю-

бовь - это сосредоточение всех душевных сил на одном объекте.

Еще одним важным качеством, определяющим характер взаимоотношений, является степень их **интимности**. Интимные отношения и сексуальные отношения - не одно и то же. Психологическая интимность - это ощущение или осознание человеком своего уникального внутреннего мира и потребность в его сохранении от нежелательного внешнего вторжения. Интимность в отношениях всегда предполагает, помимо сокровенности чувств, доверие к другому человеку, выражающееся в самораскрытии, но она не означает потери индивидуальности.

И у юношей, и у девушек имеется потребность в интимности. Однако, в соответствии с представлением о мужественности, потребность юношей в интимности нередко переживается ими как проявление слабости. Поэтому юношам интимный контакт с представительницами противоположного пола кажется возможным только в сексуальном контексте: юноши часто говорят о девушках с точки зрения их сексуальной привлекательности и имеют тенденцию вести себя довольно грубо. Но вопреки этим поведенческим маскам, когда дело доходит до реальных сексуальных контактов, юноши нередко становятся довольно робкими. Причины первых сексуальных контактов связаны с сексуальностью как таковой, и только после получения некоторого опыта появляется способность устанавливать психологически интимные отношения.

Для девушек интимный контакт - это, скорее, способ либо дать понять юноше, как она его любит, либо избежать конфликта, либо быть "милашкой". Кроме того, девушке льстит, когда она возбуждает юношу. Проявления сексуальности интерпретируются девушками скорее в терминах любви и романтики. Поэтому девушки позволяют себе включаться в сексуальное экспериментирование в рамках серьезных взаимоотношений, причем именно они, а не юноши, пытаются установить определенные пределы этого экспериментирования. Поскольку у девушек сексуальность более тесно связана скорее с отношениями, чем с сексуальным влечением, понятно, почему они, особенно в начале своей "сексуальной карьеры", ориентируются на чувства общности и интимности.

Потребность любить и быть любимым жизненно необходима в любом возрасте. У подростков, как отмечал В. Г. Белинский, потребность в любви порою обращается на предмет, способный поразить юную фантазию истинным или мнимым сходством с ее идеалом. Но отсутствие жизненного опыта не позволяет этому чувству обрести устойчивость, и оно так же скоро угасает, как и вспыхивает. Это - не любовь, а увлечение, **влюбленность**. И связанные с ней действия и ритуалы ухаживания порой являются лишь символами приобщения к миру взрослых. В подростково-юношеских увлечениях очень много нарочитого, придуманного. Влюбленность, ухаживание, обмен записочками, первое свидание, первый поцелуй в этом возрасте важны не только сами по себе и не столько как ответ на собственную внутреннюю потребность, сколько как знаки взросления.

В подростковом и юношеском возрасте за любовь нередко принимается минутное влечение. При этом пробуждающаяся чувственность может "застилать глаза", а недостаточно сформированная нравственность не способна противостоять безадресному стремлению к физической близости. Необходима определенная степень психологической зрелости и развитости чувств, чтобы сексуальные отношения гармонично сочетались с духовными. По этой причине раннее начало половой жизни нередко является обезличенным, "физиологическим", психологически упрощенным. Сам секс при этом ведет к быстрому пресыщению и разочарованию и, как следствие, к потребности в поиске другого партнера.

Каждый человек хочет быть счастливым, в том числе и в своей личной жизни. Одним из важнейших условий прочности и устойчивости взаимоотношений является отождествление се-

бя с объектом любви, замена "я" на "мы", проявление обоюдной самоотверженности и самоотдачи. Умение выразить свои чувства состоит не столько в способности сказать полагающиеся слова, сколько, по выражению Л. Н. Толстого, в деятельном желании добра другому.

Вот формула самооценки чувств, предложенная психологом Ю. М. Орловым: "Если мне хорошо оттого, что тебе хорошо, и я хочу, чтобы тебе было лучше, - то я тебя люблю... Если мне хорошо оттого, что тебе плохо, - я тебя ненавижу... Если же мне безразлично, хорошо тебе или плохо, - я к тебе равнодушен".

Урбанизация, акселерация, усиление автономии современных подростков от родителей, открытость информации эротико-сексуального характера, появление эффективных и доступных контрацептивов способствуют более раннему началу половой жизни и либерализации половой морали.

Важной особенностью подростковой и юношеской сексуальности является ее "экспериментальный" характер, то есть исследование подростком своих сексуальных особенностей и возможностей. Такое экспериментирование очень часто представляет собой рискованное, с точки зрения сексуального и репродуктивного здоровья, поведение. У подростков отсутствуют опыт и необходимые знания: ни в семье, ни в школе половым воспитанием и сексологическим образованием не занимаются, а доступная всем порнопродукция и коммерческая "научно-популярная" литература представляют мир сексуальных отношений искаженно, зачастую цинично, формируя антинаучные представления о сексуальном поведении человека.

Одной из самых сложных проблем психосексуального развития является формирование **сексуальной ориентации**. Проблема гомосексуальности и бисексуальности как альтернатив традиционной гетеросексуальности требует особого обсуждения. Однако все большая, в силу различных причин, распространенность в молодежной среде "нетрадиционных" видов сексуальных предпочтений и поведения требует, помимо строгого, непредвзятого научного анализа, проявлений терпимости и такта.

Как показывают социально-психологические исследования, нередко побудительной причиной вступления молодых людей в сексуальные отношения являются подражание и конформизм ("быть как все"), а также неудовлетворенная потребность в нежности, любви и заботе. Сексуальные отношения могут казаться решением и проблемы одиночества, и проблемы признания. Нет постоянных друзей, не хватает внимания со стороны окружающих, человек страдает от застенчивости, замкнутости, неловкости, неуверенности в себе, и тогда важен не реальный избранник, а отношения как таковые.

В мотивации сексуального поведения юношей преобладает ориентация на приятное времяпрепровождение и удовольствие, а также самоутверждение и эмоциональное удовлетворение. Здесь проявляют себя активная мужская роль, мужские традиции и "привилегии", а в сочетании с эгоизмом и/или психологической инфантильностью - перекалывание ответственности за отношения и их последствия на партнершу.

В **мотивации сексуального поведения** девушек и молодых женщин преобладает "любовь", а также ориентация на брак. Значимыми являются престижность, удовлетворение любопытства и стремление к "взрослому" опыту, желание быть "современной".

При исследованиях проблем первых сексуальных контактов отмечаются следующие, характерные для современных подростков, тенденции:

- В последние годы существенно снизился возраст вступления в первую половую связь, причем наиболее ярко эта тенденция прослеживается у девушек. Большинство под-



ростков признают возможность раннего начала половых отношений в своей среде.

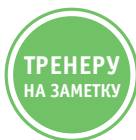
- Вступление в половые отношения мальчиков-подростков достаточно жестко связано с агрессивным поведением, и практически каждая вторая девочка-подросток указывает на вступление в первый сексуальный контакт по принуждению.
- Налицо существенная деформация моральных норм, регулирующих половые отношения в подростковой среде. Так, стала гораздо менее значимой норма сохранения девственности до вступления в брак; более приемлемо вступление в половые отношения с незнакомым человеком; считается допустимой сексуальная близость за деньги.
- Наиболее действенным фактором, удерживающим подростка от вступления в половые отношения, является осознание им своей неготовности к началу сексуальной жизни.

Формирование стилистики сексуального поведения во многом определяется социальными факторами. Более склонны к рискованному сексуальному поведению подростки из неполных семей, семей с неблагоприятным психологическим климатом и низким уровнем доходов, а также употребляющие алкоголь и наркотики.

Как отмечают исследователи, снижение возраста сексуального дебюта - не случайность, а продолжение закономерной долгосрочной тенденции. Зависимость проявлений подростковой сексуальности от социальных факторов выражается, например, в таких фактах, как более раннее, по сравнению со школьниками, начало половой жизни учащимися ПТУ (особенно выражено у девочек); аналогичная тенденция характерна для жителей крупных городов.

Сексуальный дебют редко бывает осознанным шагом, подготовленным длительной историей взаимоотношений или пылким чувством. Для многих выбор партнера оказывается случайностью. По данным различных исследований, примерно у трети девушек до момента сближения вообще не возникало особого желания сексуальной близости с кем бы то ни было. У большинства юношей такое желание было, но оно, в основном, не персонифицировалось. У девушек первая сексуальная близость происходит, как правило, с более взрослым (на два и более года) партнером. Большинство подростков и юношей осуществляют первые сексуальные эксперименты со сверстницами, а, достигнув 18 лет, переключаются на девушек младше себя. Наконец, необходимо отметить, что важными элементами российской молодежной среды являются сексуальное насилие и принуждение, особенно на стадии сексуального дебюта.

С другой стороны, первый сексуальный опыт еще не означает начала регулярной половой жизни. У многих первая связь бывает случайной и сразу же прерывается. Более или менее регулярную половую жизнь ведут лишь немногие 16-19-летние.



*Интересны некоторые обнаруженные корреляции уровня сексуальной активности подростков с их индивидуально-психологическими особенностями. Так, для более сексуально активных подростков характерны любовь к риску, эмоциональная раскованность, самоуверенность в сочетании с повышенной конформностью и зависимостью от сверстников, более низкая успеваемость в учебе. Курящих, пьющих и употребляющих наркотики среди сексуально активных подростков (и их друзей) в несколько раз больше, чем среди девственников (и их друзей).*

В процессе социализации мальчики и девочки получают различные "послания" по поводу сексуальности и сексуальных взаимоотношений из своего ближайшего окружения, особенно

из семьи. Наиболее частое "сообщение" для девочек: сексуальность потенциально опасна из-за риска беременности, а обещаниям молодых мужчин никогда нельзя верить.

Подростки и юноши получают дома гораздо меньше информации, но она более позитивна: как правило, из разговоров с отцом становится ясно, что секс, в общем, неплохая штука. Иногда родители могут предостеречь сына от насильственного затягивания в брак из-за нежелательной беременности партнерши. И, конечно, много разного рода информации, чаще всего искаженной и мифологизированной, подростки получают из разговоров друг с другом, из средств массовой информации (в т.ч. эротической и порнопродукции) и других неконтролируемых источников.

Подростковое сообщество, как отмечает И. С. Кон, довольно сильно поляризовано по фактору пола и является даже в большей степени традиционным, чем сообщество взрослых. Среди мальчиков-подростков очень высок уровень соревновательности; истории о сексуальных "подвигах" играют большую роль в их соперничестве.

Девочки, наоборот, имеют тенденцию к небольшим и более тесным дружеским группировкам, в рамках которых у них развиваются коммуникативные навыки и тонкие эмоциональные реакции. При этом своим сексуальным опытом они открыто не похваляются, боясь "подмочить" репутацию.

Наиболее действенным "учителем" подростков в области сексуальности и секса является практика. Однако, как правило, реакция и юношей, и девушек на первый сексуальный опыт - полное несоответствие их ожиданиям, причем для девушек физическая сторона сексуальных отношений может стать настоящим шоком. Именно в результате рассогласования между ожидаемым и реальным отношения зачастую прерываются.

Грубость в отношении нравящейся девушки молодые люди нередко считают признаком "настоящей" мужественности. Кроме того, бурный темп полового созревания опережает у мальчиков развитие тонких коммуникативных качеств, включая способность к сопереживанию. Довольно ярко это начинает проявляться в 6-8 классах. Из-за различий в наступлении сроков полового созревания у мальчиков и у девочек (у последних оно начинается в среднем на 1,5 года раньше) на это время приходится пик своего рода дисгармонии во взаимоотношениях школьников-сверстников.

Визуально многие девочки по своему физическому развитию уже довольно взрослые, а большинство их одноклассников мужского пола - совсем еще мальчишки. Девочек начинает тянуть к общению с парнями из старших возрастных групп. Мальчишки-ровесники постепенно начинают ревновать и нередко пытаются привлечь внимание сверстниц или завоевать их расположение чисто "мужским", с их точки зрения, способом - агрессивным поведением, нередко доходящим до насилия. Они не понимают, что девушки больше ценят в партнерах по общению такие качества, как ум, серьезность, доброту, отзывчивость, порядочность и честность. Грубость же отталкивает и вызывает отрицательные эмоции.

Девушки не очень разбираются в мужской психологии: довольно часто они идут на поводу у желаний своего партнера из альтруистических побуждений или же из боязни его потерять. Но чем моложе мужчина, тем больше вероятность того, что он быстро бросит уступившую ему "безнравственную" подругу или же будет ее просто "использовать". Известен своеобразный парадокс, социально-психологические корни которого уходят во времена патриархата и "двойного стандарта" в морали: в рамках добрачных отношений юноша заинтересован в уступчивости девушки, но, добившись "победы", нередко быстро теряет к ней интерес. Теперь партнерша кажется безнравственной ("уступила мне - может уступить и другому"), а подругу или будущую жену хотелось бы видеть "целомудренной" и "добропорядочной".

В большинстве случаев инициаторами добрачных сексуальных отношений являются мужчины. Почему же все-таки девушки, несмотря на преобладание на подростково-юношеской стадии психосексуального развития платонических и эротических компонентов, вступают в добрачные сексуальные отношения?

Нередко причиной этого становится гуманистическая мотивация - нежелание обидеть юношу в сочетании с доверием к нему, а также боязнь потери любимого человека в случае отказа от вступления в сексуальные отношения. Юноше при этом часто просто не хватает знаний и такта, чтобы достойно оценить своего рода жертву со стороны девушки, которая к любимому мужчине может даже до поры не испытывать сексуального влечения. Она же, стараясь удержать его подле себя, невольно способствует будущей потере.

Нередко причиной первого сексуального контакта становится принуждение или применение мужчиной физического насилия в отношении партнерши. Это уже криминологический аспект проблемы. При этом, с психологической точки зрения, насильника можно охарактеризовать как в известной степени неполноценного мужчину, поскольку применение силы в любых отношениях есть показатель бессилия. В частности, в контексте любовных отношений это свидетельство того, что имеющиеся у насильника эталоны мужественности и мужского поведения неадекватны. Или же он просто не способен этичными и корректными способами завоевать расположение своей избранницы.

Гендерные различия во многом определяют поведение юношей и девушек не только во взаимоотношениях друг с другом, но и на занятиях или дискуссиях по проблемам сохранения здоровья, в том числе и по предупреждению распространения ВИЧ-инфекции. Так, юноши часто ведут себя грубо, в стиле "мачо", демонстрируя таким образом перед другими свою "крутость". Они, например, часто не видят необходимости использования презерватива во время сексуального контакта. Как показывают опросы, одна из причин такой позиции - боязнь оказаться не на высоте при использовании презерватива. Им также трудно говорить о своих эмоциях и чувствах, трудно представить себя на месте другого человека. Юноши отмечают, что они не очень стремятся к стабильным взаимоотношениям, а больше заинтересованы в ситуативных контактах с несколькими девушками.

Очевидно, что такие установки напрямую связаны с проблемой рискованного сексуального поведения. До тех пор, пока юноши будут считать, что им следует вести себя грубо и для них не существует риска заражения, дискуссии по поводу безопасного секса не получится. Точно так же будет затруднено взаимодействие с партнерами, пока юноши не научатся говорить о своих эмоциях и представлять себя на месте другого человека. А поскольку девушки любят и умеют говорить, они часто не понимают, почему это составляет такую проблему для юношей.

Девушки фокусируются на взаимоотношениях и поэтому более чувствительны к запросам и потребностям других людей. Во время занятий по профилактике ВИЧ/СПИДа они говорят, что серьезно относятся к риску заражения ВИЧ, но не хотят разочаровывать своих партнеров просьбой об использовании презерватива. Таким образом, они приносят себя в жертву другому человеку.

Для девушек обсуждать проблему безопасного секса может быть трудно еще и из-за заниженной самооценки и неумения настоять на своем. Соответственно, девушкам нужно учить не бояться вести переговоры по поводу безопасного секса и отстаивать свою позицию.



*Волонтерам в своей работе следует учитывать ряд гендерных аспектов.*

*В работе с девушками необходимо обратить особое внимание на:*

- *навыки принятия решений и перехвата инициативы в коммуникации;*

- *навыки выражения своей индивидуальности и щепетильности;*
- *умение выстраивать диалог в общении;*
- *выработку уверенности в себе.*

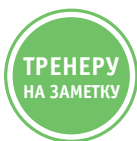
*В работе с юношами следует делать упор на:*

- *обсуждение чувств, связанных с сексом и сексуальностью;*
- *понимание сексуальных потребностей;*
- *навыки общения и ведения переговоров (слушание и язык тела);*
- *заботу о себе и заботу о других;*
- *эмпатию и способность ставить себя на место другого;*
- *навыки выражения своих потребностей.*

Очевидно, что высокая культура межличностных, в том числе сексуальных, отношений, могла бы стать одним из краеугольных камней профилактики ВИЧ/СПИДа.

Немаловажным фактором формирования установок в сфере взаимоотношений является характер используемой при обсуждении вопросов пола лексики. В принципе, культура общения, **культура речи** и поведение тесно связаны друг с другом.

Не только подростки, но и многие взрослые испытывают трудности коммуникации по так называемым "интимным темам". Строгие научные термины, связанные с проблемами пола и сексуальных отношений и достаточно полно описывающие их многообразие, известны в основном специалистам. В повседневном обиходе человек сначала использует "детский" язык, из которого довольно быстро "вырастает", а затем либо испытывает затруднения в выражении своих мыслей и чувств, либо пользуется ненормативной лексикой, навязывающей грубое и циничное восприятие сексологических вопросов и отношений.



*По этому поводу в работе с учащимися можно использовать методiku "У этого есть другое название" (см. приложение "Багаж тренера").*

#### 4.7. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Одной из задач профилактической консультативной - индивидуальной и групповой - работы является **формирование оптимальных стратегий поведения и социальных навыков**.

Здоровье современного человека в большей степени зависит от его отношения к здоровью, чем от условий среды. Именно по этой причине и появился термин "болезни поведения", означающий, что возможность заболеть или не заболеть в значительной степени зависит от самого человека. Помимо ИППП, к болезням поведения относятся наркомания, токсикомания, алкоголизм.

Общим качеством тех, кто склонен к болезням поведения, является либо недостаточная информированность, либо несдержанность и безответственность - нежелание или неспособность предвидеть и учитывать последствия своего поведения, - а зачастую - и то, и другое вместе.

Одним из видов рискованного с многих точек зрения социального и сексуального поведения является **проституция**, причем в группу уязвимости попадают как сами сексуальные работники и работницы, так и потребители их услуг, поскольку проституция напрямую связана с алкоголизмом, наркоманией, распространением ИППП и криминалом.

Принципиальное отличие человека от животного заключается в гораздо более высоком уровне развития его центральной нервной системы. У человека поведение намного сложнее; ему присущи такие качества, которых у животных нет.

В частности, у человека можно воспитать ответственность - стремление и способность брать на себя принятие решений, предвидеть последствия своих поступков. Человек может анализировать не только настоящее, но и вероятное будущее. Он планирует свои действия, заранее оценивая возможность получения положительного или отрицательного результата.

В контексте профилактики ВИЧ/СПИДа принято говорить о трех основных поведенческих стратегиях, минимизирующих риск заражения:

- откладывание начала половой жизни до более позднего срока (или воздержание);
- верность половому партнеру;
- безопасный/защищенный секс.

В этой связи одна из задач волонтеров - поддерживать молодых людей, демонстрирующих ответственное поведение, т.е. либо решивших отложить сексуальный дебют, либо практикующих безопасный секс. Кроме того, важной гуманистической задачей является формирование толерантного отношения к ЛЖВС (см. приложение "Багаж тренера").

## МОДЕЛИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Одной из основных характеристик зрелой личности является способность самостоятельно принимать осознанные и ответственные решения. Чем меньше в современном обществе внешних запретов, тем выше степень личной ответственности человека за свое поведение и его последствия для себя и для других. Именно личностные качества и постоянная работа над собой необходимы для грамотного построения и развития взаимоотношений, а также для сохранения и укрепления здоровья.

**Ответственность** - один из важнейших индикаторов степени зрелости личности - предполагает следование определенным ценностям, нормам и правилам в сочетании с высоко развитой способностью человека к саморегуляции и контролю собственной деятельности.

**Поведенческая самостоятельность** определяется тем, что человек может поступить по своему, на основании собственного решения. Например, быть "как все" или же развивать и проявлять свою индивидуальность, курить или не курить, быть целомудренным или ориентироваться на безопасные сексуальные контакты и пр. В данном контексте с волонтерами целесообразно провести занятия с использованием методик "Принятие решений по вопросам сексуального поведения" и "Противостояние групповому давлению" (см. приложение "Багаж тренера").

Для выбора приоритетов необходима информация о том, как то или иное поведение отразится на здоровье, отношениях с окружающими, на будущей жизни в целом. Располагая такой информацией, человек способен взять на себя всю ответственность за возможные негативные последствия принятого решения. Что касается подростков, то нередко в контексте самопознания и экспериментирования с собой и окружающим миром они идут на реальный физический риск.

Подростку необходима помощь в поиске личностных механизмов регуляции жизнедеятельности, которые позволят успешно разрешать возникающие противоречия.

**Саморегуляция**, благодаря использованию внутренних резервов, способна обеспечить адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности человека. Это дает ему свободу от обстоятельств, тем самым обеспечивая возможность самоактуализации даже в очень трудных условиях. Способность к рефлексии и произвольному управлению собственной деятельностью - показатель гармонии и зрелости личности.

Следует подчеркнуть, что, поскольку дети и подростки относятся к группе риска с точки зрения возможности стать жертвой недопустимого воздействия (например, сексуального насилия или провоцирования на прием наркотика), очень важно научить их своевременно распознавать потенциально опасные ситуации и уметь выходить из них с минимальными потерями. В частности, уметь сказать даже значимому и любимому человеку "нет", не ухудшая с ним взаимоотношений и не провоцируя его на насильственные действия.

Одним из эффективных способов формирования жизненных навыков является **методика обучения на примерах**, которая предполагает следующие шаги:

- объяснение смысла методики;
- выделение вместе с группой элементарных составляющих поведения или наиболее корректных способов управления ситуацией;
- процедура выбора участников группы (по их желанию), согласных продемонстрировать требуемое поведение;
- демонстрация примеров поведения группе (например, разговор с партнером об отказе от секса или о безопасном сексе и пр.);
- практическая отработка участниками требуемого поведения и получение обратной связи от группы.

Поскольку обучение на примерах предполагает отработку вариантов поведения в группе, участники получают мгновенную обратную связь друг от друга. В заключительной части занятия очень важно предоставить возможность всем членам группы обсудить свое участие.

Обучение на примерах позволяет участникам группы:

- сформировать новые социальные установки и навыки, научиться использовать их в реальной жизни;
- обрести уверенность в том, что они могут освоить новые формы поведения;
- обеспечить поддержку и одобрение группы;
- в безопасной и доверительной обстановке отработать новые формы поведения, прежде чем они будут перенесены в реальную жизнь.

Если у самого подростка нет мотивации на изменение образа жизни, работа с ним в этом направлении вряд ли принесет плоды. Если же мотивация есть, подростку может быть предложена **модель рационального самоуправления**.

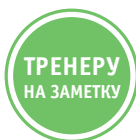
**1. Активирующее событие.** Опишите проблему, уже существующую (или с большой долей вероятности возможную в будущем), которая мешает вам работать эффективно и/или заставляет испытывать исключительно отрицательные эмоции.

**2. Последствия.** Опишите свое неэффективное поведение и негативные реакции, которые постоянно возникают в вышеописанной ситуации.

**3. Убеждения.** Запишите ваши убеждения (мысли, действия, разговоры с самим собой) по поводу активирующего события, которые являются неадекватными (неразумными, ложными или бесполезными) и приводят к деструктивным действиям и эмоциям.

**4. Цели.** Опишите, как бы вам хотелось себя чувствовать и вести в проблемной ситуации в будущем.

**5. Сомнение/Сопротивление.** Запишите и поупражняйтесь в рациональных утверждениях и установках, которые помогут вам противостоять вашим неадекватным убеждениям, управлять своими эмоциями и поведением, позволят достичь целей в случае очередной проблемной ситуации.



*Пример анкеты для рационального самоуправления*

**1. Активирующее событие** (что вы делали, с кем, где, когда); будьте конкретны

.....  
 .....

**2. Последствия** (негативное поведение и стрессовые эмоции)

Ваше поведение .....

.....

Ваши эмоции .....

.....

**3. Ваши убеждения**

(иррациональные, неадекватные, ложные, не слишком здоровые мысли)

.....

.....

**4. Цели** (как бы вы хотели себя вести и чувствовать)

Новое поведение .....

.....

Новые чувства .....

.....

**5. Рациональные убеждения** (разумные, справедливые, адекватные утверждения, которые помогут вам достичь своих целей)

.....

.....

## 4. 8. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

В специальной психолого-педагогической литературе отрочество описывается как период тревог и конфликтов, время эмоциональных бурь. Из-за объективных трудностей взросления в сочетании с отсутствием жизненного опыта подростки нередко оказываются в затруднительных обстоятельствах, приводящих к стрессу и потере контроля над сложившейся ситуацией со всеми вытекающими отсюда последствиями. Волонтеры могут оказаться первыми, к кому их сверстники обратятся со своими проблемами. И они должны быть готовы оказать первичную психологическую поддержку.

### 4.8.1. Понятие психологической помощи и поддержки

Основные проблемы и подростков, и взрослых обычно связаны с ситуациями жизненных перемен (в социальном окружении, в семье), с возрастными изменениями, стрессами (например, потеря родителя, насилие), значимыми взаимоотношениями или болезнью.

Главная цель консультативной помощи состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в проблемной ситуации, обрести чувство перспективы, научиться анализировать жизненные ситуации и видеть их в различных ракурсах, сформировать у него умение разрабатывать различные стратегии поведения и осознанно им следовать.

**Базовые принципы консультативной помощи** - ориентация на нормы и ценности человека, доброжелательное и безоценочное отношение, конфиденциальность, разграничение личных и профессиональных отношений, запрет на советы. Чрезвычайно важным является "принцип участия" - не навязывание человеку готовых решений, а повышение его активности в процессе совместного с консультантом поиска решения проблемы и в последующей работе над собой.

**Основной метод консультативной поддержки и помощи** - беседа, продолжительность которой может составлять от 15 мин. до 1 часа. В процессе консультативной беседы совместно обсуждаются (проясняются и уточняются) возникшие у человека проблемы и возможные способы их решения; выбирается реалистический вариант выхода из той или иной ситуации с учетом доступных источников помощи и ресурсов.

Хотя специалисты отмечают, что качество консультирования в большей степени зависит от личностных качеств консультанта, а не от наличия формального образования, все же минимальную подготовку волонтеру иметь необходимо. Разумеется, даже хорошо подготовленный волонтер может взять на себя лишь первичную психологическую поддержку.

### Основные задачи первичной психологической поддержки:

- Помочь подавленному сложившейся ситуацией подростку сконцентрироваться на решении своей проблемы.
- Поддержать контакт подростка с реальностью; не обещать того, что не может быть выполнено.
- Психологически "принять" подростка, что позволит ему смягчиться, не защищаться от "плохих" чувств, снизить уровень самокритичности, снять психическое перенап-



ряжение, тревогу и стыд в связи со сложившейся ситуацией.

- Оценить (в рамках логической дискуссии) способность подростка рассуждать и противостоять реальности без ухода в фантазию, в симптомы физической болезни, в пессимизм и т.д.
- При необходимости продемонстрировать подростку определенные образцы поведения в качестве примера устойчивости человека к стрессовой ситуации, самоконтроля, видения перспектив, логического анализа жизненных ситуаций. Это усиливает возможности "я" подростка.
- Предоставить подростку необходимую, важную и своевременную информацию. Это позволит ему избежать необоснованных ожиданий, что "все утрясется само собой", повысит его мотивацию на решение проблемы, поскольку вселит надежду, разделит факты на те, что "внутри" личности, и те, что "снаружи".
- Предложить советы (информационно-диспетчерского плана) и поддержать усилия подростка по сохранению контроля над ситуацией, уменьшить его сомнения и страх перед неизвестным, внушить надежду, развить способность к самоанализу и готовность к тому, чтобы справиться с ситуацией.
- Если потребуются, помогать тренеру или другим компетентным специалистам в защите прав и интересов подростка, оказывать посредничество в переговорах с родителями, специалистами и организациями, а также в получении доступа к необходимым социальным ресурсам.

Волонтер, который берет на себя труд оказывать психологическую помощь и поддержку, должен уметь выстраивать и поддерживать помогающие отношения со сверстниками; его суждения должны быть безоценочными; он должен соблюдать конфиденциальность, иметь навыки активного эмпатического слушания (то есть слушания в сочетании с сопереживанием), быть готовым к оказанию эмоциональной поддержки. Прежде всего, речь идет о таких направлениях поддержки, как ободрение, вселение надежды, совместные размышления и сопереживания, связанные со сложившейся ситуацией и с вопросами типа "Почему это случилось со мной?", преодоление таких эмоциональных состояний, как страх, тревога, одиночество.

Кроме того, волонтер должен владеть информацией об учреждениях и специалистах, способных оказать более квалифицированную помощь, и уметь выполнить функцию "диспетчера", то есть убедить своего подопечного в необходимости посещения нужной службы.

Эффективность психологической помощи во многом зависит от таких личностных характеристик волонтера-консультанта, как: способность к эмоциональному проникновению в мир другого человека, оказанию эмоциональной помощи и поддержки; высокая степень личной и социальной ответственности, сопряженная со стремлением брать ответственность на себя; высокий социальный интеллект, открытость, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

Очевидно, что каждому человеку, особенно находящемуся в трудной жизненной ситуации, хочется быть услышанным и понятым. Способность к сопереживанию является особо необходимым качеством для волонтерской работы в области профилактики ВИЧ/СПИДа. Сопереживание - это способность распознать эмоциональное состояние другого человека и продемонстрировать ему свое понимание и сочувствие (отклик - со-радость или со-горе). Отклик, в свою очередь, включает содержание (вопросы типа "кто", "что?", "где?", "когда?", "как?" и "почему?") и чувство - выраженную вербально или невербально эмоциональную реакцию

на ситуацию.

Эффективным способом обучения подростков сопереживанию является использование "сопереживающих формул" типа:

Звучит так, как будто ты .....(чувства),  
 потому что.....(содержание).  
 Может, ты .....(чувства).  
 из-за.....(содержание)?  
 Похоже, что ты .....(чувства).  
 из-за .....(содержание).

Такого рода формулы можно использовать в ролевых играх и при анализе случаев.

Кроме того, одной из наиболее значимых характеристик консультанта - как общечеловеческих, так и профессиональных - считается толерантность (терпимость), то есть признание права на существование культурных, религиозных, расовых и прочих различий между индивидами, группами и социальными общностями, терпимое отношение к проявлениям непохожести во внешнем виде, поведении, ценностных ориентациях других людей. Нравственным фундаментом общей культуры консультанта должна быть уверенность в том, что никакие внешние обстоятельства и личные предубеждения не могут быть причиной отказа в помощи тому, кто в ней нуждается.

#### 4.8.2. Психологическая помощь детям и подросткам, подвергшимся сексуальному насилию

Под **сексуальным насилием** понимается любой вид домогательств, выражаемых в форме навязанных сексуальных прикосновений, принуждения к сексу и совершения сексуальных действий (вплоть до изнасилования или инцеста - сексуальных отношений с кровными родственниками).

Сексуальное насилие обычно включает в себя физический и психологический аспекты и оказывает особо травмирующее влияние на психику жертвы. У многих пострадавших развиваются ощущение беспомощности, предательства, социальной отверженности, стыда; самооценка становится неадекватной; наваливаются тоска и депрессия; случившееся видится следствием собственной вины. Их мучают ночные кошмары и воспоминания о происшедшем. Они становятся раздражительными; возрастает вероятность психоэмоциональных срывов - вплоть до ухода из жизни (суицида). Такие состояния нередко усугубляются оскорблениями со стороны самых близких людей - родителей ("мы тебя предупреждали" и т.п.).

Подростки, подвергшиеся сексуальному насилию, могут начать бродяжничать, использовать наркотики, вести беспорядочную половую жизнь, что часто приводит к заражению ИППП

или беременности. При этом они нередко обращаются к другим людям со скрытым запросом типа "У меня есть друг/подруга, с которым произошло то-то и то-то. Что бы вы посоветовали ему/ей предпринять в такой ситуации? Куда он/она может обратиться за помощью?". В таком случае консультанту следует на некоторое время принять правила предложенной игры, постараться вызвать у подростка доверие и чувство психологической безопасности и оказать максимально возможную первичную психологическую поддержку.

Основная цель консультативной поддержки в такого рода случаях - помочь пострадавшим от насилия преодолеть ощущение кризиса и наделить их силой для дальнейшего существования. Очень важно перевести подвергшегося насилию из роли "жертвы" в роль "уцелевшего" и преодолевшего случившееся, помочь ему избавиться от чувств стыда и вины.

В работе со случаями сексуального насилия должны быть задействованы правоохранительные органы, юристы, медицинские и социальные работники, педагоги, психологи. Помимо учреждений здравоохранения, правоохранительной системы, социальных служб, существуют государственные, благотворительные и религиозные организации, специализирующиеся по данной проблематике, - кризисные центры, социальные убежища, психолого-медико-социальные (ПМС) и реабилитационные центры, психологические консультации, телефоны доверия и др. В случае необходимости педагог-консультант должен помочь подростку и/или его семье связаться с требующимися учреждениями и специалистами.

#### 4.8.3. Консультативная помощь в случае подростковой беременности

Девочки-подростки часто либо не замечают признаков беременности, либо не предпринимают никаких мер, если даже подозревают её у себя. В случае подтверждения данного факта подростки обычно испытывают страх, стыд, растерянность; нередко они впадают в депрессию, начинают вынашивать суицидальные идеи или же надеются на "чудо". В такой ситуации очень важно оказать психологическую поддержку и помощь в выборе оптимального выхода из сложившейся ситуации. Вариантов, правда, не так уж и много: либо прерывание беременности, либо решение оставить ребенка и растить его самостоятельно, с помощью партнера и/или родителей.

Ситуация незапланированной беременности является объективно очень трудной для разрешения. С одной стороны, всем известны негативные последствия абортов, особенно при первой беременности, да еще в раннем возрасте. С другой - в подавляющем большинстве случаев юное материнство и с физиологической, и с социально-психологической точки зрения не приносит ничего хорошего ни матери, ни ребенку.

Помимо обращения в медицинские учреждения, следует порекомендовать девочке и ее семье воспользоваться услугами центра планирования семьи, ПМС-центра, реабилитационного центра, центра по работе с семьей и детьми, психологической консультации. В случае напряженной и опасной для девочки обстановки в родительской семье необходимо связаться с другими ее родственниками, с кризисным центром, социальным убежищем, правоохранительными органами и пр.

#### 4.8.4. Психологическая помощь подросткам с аддиктивным поведением

Как показывает статистика, в настоящее время наблюдается резкий рост числа подростков с **аддиктивным поведением**, характеризующимся табакокурением, злоупотреблением ал-

коголем, зависимостью от наркотических и токсических веществ.

**Алкогольная зависимость** выражается в употреблении алкогольных напитков в количествах или формах, создающих угрозу благополучию самого человека или других людей. Основная исходная причина употребления алкоголя подростками - подражание пьющим сверстникам, родителям или другим значимым взрослым. Кроме того, алкоголь снимает напряжение, неловкость и стеснительность, которые подростки могут испытывать в общении со сверстниками или взрослыми. Группу риска составляют дети из семей с пьющими взрослыми, многодетных семей или подростки с отклонениями в здоровье.

**Наркотическая зависимость** выражается в использовании медицинских и других препаратов, содержащих наркотические вещества, в ситуациях, объективно этого не требующих (то есть без медицинского назначения).

Наркотическая зависимость, лежащая в основе аддиктивного поведения, - это постоянная потребность в употреблении наркотических или токсических веществ.

Консультативно-коррекционная работа среди подростков с аддиктивным поведением призвана решить следующие задачи:

- предоставить исчерпывающую информацию об особенностях действия на организм и психику алкоголя, токсических веществ, наркотиков и о последствиях их употребления;
- научить формулировать свои жизненные цели, принимать решения и видеть пути их реализации в контексте отказа от употребления алкоголя или наркотических веществ;
- помочь в определении ценностных ориентаций и мотивов, способных привести к принятию решения об отказе от употребления алкоголя/наркотиков;
- обучить технике управления поведением в стрессовой ситуации;
- обучить жизненным навыкам и самоуважению (это усиливает способность противостоять давлению микросреды в отношении употребления алкоголя/наркотиков);
- подготовить к принятию решения о публичном (перед сверстниками, классом, родителями или другими значимыми людьми) обязательстве не употреблять алкоголь/наркотики;
- обучить поиску альтернатив алкоголю/наркотикам.

В процессе консультативного общения с подростком с аддиктивным поведением ему ненавязчиво, непрямойно внушается, что он психически болен, но характера и серьезности своей болезни не осознает. К подростку следует обращаться как к человеку, страдающему алкоголизмом/наркоманией. Предметом обсуждения становятся его личные качества, представления о ценностях, причины возникновения стремления к употреблению алкоголя/наркотиков. Важно определить, что позитивного и негативного, с точки зрения самого подростка, вносит употребление алкоголя или наркотиков в его жизнь.

Желательный минимальный результат таких бесед - появление у подростка намерения изменить свое поведение и избавиться от зависимости. В этом случае волонтер должен помочь подростку с обращением в наркологические диспансеры, органы социального обеспечения

и психологические службы, ПМС-центры, анонимные кабинеты доверия, на специализированные наркологические телефоны доверия и др. В настоящее время, помимо традиционного наркологического лечения, одной из распространенных и эффективных технологий работы с алкоголиками и наркоманами являются группы "АА", "АН" ("Анонимные алкоголики", "Анонимные наркоманы").

#### 4.8.5. Психологическая помощь подросткам, заразившимся ИППП и/или инфицированным ВИЧ

ВИЧ/СПИД - не "обычная" болезнь. Большинство людей с диагнозом ВИЧ-инфекция или СПИД имеют серьезные психологические проблемы, развивающиеся на фоне этого диагноза: одиночество, предательство близких, страх, тенденция к суициду, умирание и т.д.

Обучение работе по профилактике ВИЧ/СПИДа и консультированию по этой же теме имеют много общего: они требуют как от тренера, так и от консультанта навыков эффективной коммуникации, владения точной информацией о ВИЧ/СПИДе и проблемах ВИЧ-инфицированных людей, знания специфики целевых групп; предполагают оценку возможных рисков инфицирования и работу по минимизации этих рисков.

Основное различие состоит в том, что консультирование в области ВИЧ/СПИДа, в отличие от обучения навыкам профилактической работы, всегда требует конфиденциального общения и предполагает эмоциональную и психологическую поддержку ВИЧ-инфицированных и их семей.

Вполне может случиться, что кто-либо из участников семинара-тренинга ВИЧ-инфицирован, но скрывает это. Серьезная психосоциальная проблема для больных ИППП и, в первую очередь, ВИЧ состоит в том, что особенности их поведения и образа жизни, которые они хотели бы скрыть (неразборчивость в половых связях, гомосексуальность, употребление наркотиков и пр.) могут стать известными окружающим. Отсюда - боязнь утечки информации, а также опасения по поводу последствий заболевания, нередко сопровождающиеся мыслями о самоубийстве

В связи со сказанным волонтеру при оказании первичной консультативной помощи и поддержке в ходе профилактических программ по ИППП и ВИЧ/СПИДу необходимо руководствоваться основными этическими принципами:

- Соблюдение конфиденциальности: информация подобного рода не должна быть доступна для окружения подростка, поскольку это может нанести вред как ему самому, так и его взаимоотношениям с людьми. Информация должна быть подвергнута профессиональной проверке, и в случае, если она важна для сохранения жизни и безопасности подростка, ее можно довести до сведения тех, кто по закону может разрешить возникшую проблему.
- Толерантность в отношении к инфицированному подростку; понимание и принятие особенностей его поведения; восприятие заболевания как медицинской, а не нравственной проблемы (см. приложение "Багаж тренера").

Волонтеры, обладающие первичными консультативными навыками, могут оказывать своим сверстникам индивидуальную поддержку в поиске оптимальных вариантов решения их проблем и изменения поведения в сторону снижения возможных рисков для здоровья. Чаще всего при работе с людьми по проблемам ВИЧ/СПИДа применяются три типа консультиро-

вания: кризисное, решение проблем и принятие решений.

Кризисное консультирование требует специальной подготовки. Модели принятия решений частично представлены в данном Пособии.

Что касается **консультирования по решению проблем**, то в этом случае консультант:

- старается увидеть все аспекты проблемы, включая ее продолжительность и последствия, глазами клиента;
- способствует открытому обсуждению чувств клиента и демонстрирует отношение к этим чувствам как к естественным и нормальным;
- оценивает возможности и способности клиента в решении проблемы;
- разделяет проблему на менее сложные и поддающиеся решению компоненты и планирует действия по работе с каждым из них;
- обсуждает необходимые личностные и другие доступные ресурсы.

Кроме того, волонтер как консультант должен владеть определенными знаниями и умениями. В частности, он должен иметь представление о течении болезни, уметь спокойно и открыто обсуждать интимные и "запретные" темы, предвидеть и помогать преодолевать дискриминирующее отношение социума, владеть информацией о доступных учреждениях психолого-медико-социальной поддержки (ПМС-центры, анонимные кабинеты диагностики и консультирования, КВД, реабилитационные центры и др.).

Очевидно, что, в силу отсутствия специальной консультативной подготовки, волонтеры не могут выполнить все вышеприведенные рекомендации по работе с подростками, попавшими в те или иные трудные жизненные ситуации. Но знание типовых проблем таких подростков и умение ориентироваться в работе с ними могут помочь волонтеру выполнить как минимум две важнейшие функции: 1) оказать первичную психологическую поддержку и 2) убедить подростков обращаться в специализированные учреждения, где они могут получить квалифицированную помощь.

Все вышеизложенное относится, естественно, и к тренеру, если он не имеет специальной подготовки в области консультирования, но ему приходится выступать в роли консультанта.

#### **4.9. РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ. ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ НАГЛЯДНЫХ И РАЗДАТОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Неотъемлемая часть работы тренера - повышение уровня личной информированности (сбор, анализ, систематизация информации) и создание собственных дидактических и информационных материалов (разработка и распространение).

#### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОЙ ИНФОРМИРОВАННОСТИ**

Необходимость получения новых знаний о развитии ситуации вокруг проблемы ВИЧ/СПИ-Да диктуется, с одной стороны, стремительностью обновления научных и статистических

данных, с другой - потребностями волонтеров в получении информации о самых разнообразных и, порой, неожиданных деталях, касающихся эпидемии ВИЧ/СПИДа. Тренер должен быть готов ответить на возникающие вопросы.

Информационные ресурсы по ВИЧ/СПИДу достаточно разнообразны: новую информацию можно найти в Интернете (например, на сайте [www.aids.ru](http://www.aids.ru)), в тематических журналах (например, в "Круглом столе" - журнале для организаций, работающих в области профилактики ВИЧ-инфекции), в специальной литературе (список литературы представлен в соответствующем разделе "Багажа тренера").

По мере роста внимания общественности к масштабам распространения эпидемии ВИЧ/СПИДа в России и активизации профилактической деятельности международных и российских общественных организаций нарастает поток тематической информации и в популярных СМИ.

Тренеру необходимо иметь тематическую библиотеку, должным образом систематизированную и удобную для пользования. Всю поступающую новую информацию - книги, брошюры, газетные и журнальные статьи, методические материалы - целесообразно вкладывать в соответствующие рубрики, детализируя их по мере надобности.

Наряду со сбором тематической библиотеки важно отслеживать эпидемиологическую ситуацию в своем регионе, городе, районе. Статистические данные можно использовать при разработке "листов фактов", аргументации в пользу необходимости профилактической работы, в ходе презентаций для руководителей организаций, при составлении бюллетеней, подготовке докладов и пр.

Для практической деятельности большое значение имеет информация о государственных и общественных организациях, которые занимаются вопросами ВИЧ/СПИДа, ИППП, наркомании. В базе данных целесообразно указывать не только адреса и сферы деятельности этих организаций, но и возможные варианты создания партнерств, совместной работы, информацию о позитивном опыте и достигнутых результатах.

По опыту российских регионов, сотрудничество организаций, работающих на едином проблемном поле, не только актуально, но иногда и жизненно необходимо. Зачастую ограниченные в финансовых возможностях, такие организации объединяют свои человеческие и технические ресурсы для проведения совместной деятельности, достигая при этом значительных результатов. Кроме того, каждая из этих организаций занимается просветительской деятельностью, распространяет информацию. В формирующемся таким образом общем информационном пространстве все сообщения, не противореча одно другому, должны дополнять и усиливать друг друга, воздействуя на все значимые целевые группы.

В распоряжении тренера должна быть информация о местах скопления молодежи (общественных организациях, учебных заведениях, центрах досуга, клубах и т.п.). Она может пригодиться в работе, например, при выборе места для проведения молодежной акции. Да и в непосредственном общении с волонтерами важно демонстрировать понимание интересов и потребностей их сверстников.

Информацию о различных организациях можно представить в виде оперативно обновляемой и дополняемой таблицы, которой будет удобно пользоваться как тренерам, так и волонтерам.

Неоценимым информационным ресурсом являются результаты анализа тренером собственной работы, а также работы волонтеров во время стажировки или самостоятельной деятель-

ности. Аналитические материалы способствуют повышению профессионализма тренера, и, следовательно, улучшают качество подготовки волонтеров.

| № | Название организации             | Предоставляемые услуги /профиль работы | Кому предоставляются услуги | Контакты (тел., адрес, e-mail) | Контактное лицо | Возможности сотрудничества |
|---|----------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 1 | СПИД центр                       | Диагностика<br>Профилактика<br>Лечение |                             |                                |                 | Статистическая информация  |
| 2 | Досуговый центр                  | Кружки,<br>спортивные секции           |                             |                                |                 | Спортивные мероприятия     |
| 3 | Областной профилактический центр | Профилактические семинары, акции       |                             |                                |                 | Совместные акции           |
| 4 | Международный волонтерский центр | Оказание социальной помощи населению   |                             |                                |                 |                            |
| 5 | .....                            |  |                             |                                |                 |                            |

### РАЗРАБОТКА НЕОБХОДИМЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ И НАГЛЯДНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Нередко (во всяком случае, в российской практике) на долю тренеров выпадают разработка и создание необходимых наглядных дидактических материалов к играм и упражнениям: плакатов, карточек с заданиями, рисунков, графиков и пр. Эти материалы должны быть удобны в применении, привлекательны для участников семинара-тренинга и эффективны при выполнении рабочих задач.

Подготовленные наглядные материалы, при отсутствии других возможностей, помогают иллюстрировать те или иные аспекты проблемы. Например, при обсуждении вероятности заражения ВИЧ-инфекцией можно использовать плакат с изображением светофора: зеленый цвет символизирует безопасность (риска нет), красный - опасность (высокий риск), желтый - относительную опасность (низкий риск). Участники семинара могут приклеивать карточки с описанием разных жизненных ситуаций к тем или иным цветам светофора.

Информация на плакатах может быть представлена, в зависимости от задачи, в виде графиков, таблиц или какого-нибудь ассоциативного ряда. Основными критериями качества наглядного материала являются адекватность поставленной задаче, доступность для понимания целевой аудиторией и уровень визуализации.

Разумеется, лучше всего печатать наглядные и обучающие материалы в типографиях. Сделан-



ные на тканой или клеенчатой основе, они удобны для перевозки, сворачивания, складывания и служат намного дольше бумажных плакатов. Но если финансовые возможности организации не позволяют изготавливать печатные материалы централизованно, их можно сделать самостоятельно.

Поскольку плакаты и карточки используются многократно, целесообразно их делать из плотной бумаги (лучше использовать ватман - картон сложно переносить). Желательно подготовленные материалы заламинировать или просто обклеить по периметру скотчем.

В работе (например, в различных ассоциативных упражнениях) также могут быть использованы разнообразные фотографии и картинки. Подбирая их к занятию, тренер должен ориентироваться на ассоциации, возникающие у него самого. Это позволит ему быть готовым к обсуждению темы в группе и к возможным неожиданностям.

Наглядных материалов должно быть ровно столько, сколько это нужно для оптимальной работы группы. Не стоит превращать занятие в сплошную демонстрацию цветных картинок, но было бы неправильно вообще отказывать себе в использовании интересного визуального ряда, существенно помогающего в работе.

И, разумеется, все используемые материалы должны иметь эстетичный вид. То, как работает тренер, в том числе и с наглядными материалами, становится примером для волонтеров.

## РАЗДАТОЧНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Большинство организаций, занимающихся активной информационно-просветительской работой, в том числе в области ВИЧ/СПИДа, среди молодежи, разрабатывают и издают различные информационные материалы - плакаты, брошюры, буклеты, открытки, наклейки, закладки, календари и пр. Многие из этих материалов предназначены для раздачи подросткам на акциях, семинарах, диспутах. Качественно представленная информация в сочетании с эмблемой или логотипом организации - достаточно эффективный способ закрепления в сознании подростков связи между проблемой и организацией, которая занимается ее решением.

Как правило, возможность издавать раздаточные материалы большими тиражами имеют организации, работающие по государственным целевым программам или на международные гранты. Часто эти организации предоставляют информационные материалы своим партнерам. Однако издание многотысячных тиражей - достаточно дорогостоящая работа, требующая постоянного финансирования. Поэтому раздаточных материалов всегда не хватает. В этих условиях их приходится создавать самим организациям.

Разработка идеи, содержания, слогана, призыва, дизайна любого информационного продукта - сложный процесс, требующий профессиональных знаний, навыков и опыта. Не всегда у общественных организаций имеется возможность пригласить специалиста для такой работы. Поэтому можно воспользоваться уже готовыми материалами, которые находятся в открытом доступе в Интернете (например, на сайтах [www.aidsprint.ru](http://www.aidsprint.ru), [www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)). В этом случае достаточно распечатать выбранные материалы в нужном количестве на цветном принтере.

Иногда необходимость создавать материалы самостоятельно все же существует. Это могут быть агитационные листовки, дополнительная информация по обсуждаемой проблеме, адреса организаций и специалистов, к которым можно обратиться за помощью или консультацией, и пр.

Независимо от финансовых возможностей, при разработке любого, даже написанного от руки, раздаточного материала, нужно руководствоваться некоторыми правилами.

Прежде чем приступить к подготовке информационного сообщения, необходимо ответить на вопросы:

- чего мы хотим добиться?
- что люди должны понять или подумать после прочтения нашего сообщения?
- какие действия они должны предпринять?

Чтобы информационные материалы оказались эффективными, их нужно ориентировать на определенную целевую группу. Характеристики этой группы должны быть предельно точными и конкретными. В противном случае до выделенной группы будет очень сложно достучаться. Более того, иногда возникает необходимость разделения целевой аудитории на еще меньшие сегменты для того, чтобы обеспечить максимальное соответствие между сообщениями и людьми, которым они адресованы.

**Принципы, на которых строится эффективное сообщение** (нижесказанное в равной степени относится как к самостоятельно создаваемым информационным материалам, так и к материалам, разрабатываемым специалистами):

- привлечение внимания;
- доступность и простота изложения информации;
- информация о преимуществе, пользе продвигаемого поведения или отношения к проблеме;
- последовательность в изложении материала;
- обращение "и к сердцу, и к рассудку";
- благожелательный тон;
- призыв к действию.

**Привлечение внимания.** Сообщение должно быть заметным, должно выделяться на фоне большого количества информационных материалов. Иногда задача-минимум заключается в том, чтобы подростки запомнили сам факт обращения к ним.

Юмор, эффектная картинка, необычный формат печатного текста или изображение личности, значимой для данной целевой аудитории, будут способствовать привлечению внимания к посланию и усилят его эффект. Однако не стоит злоупотреблять эффектными приемами, поскольку они могут отвлечь подростков от сути информационного сообщения.

**Доступность и простота изложения информации.** Если подростки не поймут сообщение, они его не запомнят. Вся информация должна излагаться просто и ясно, с учетом психологии и особенностей мышления тех, кому она предназначена. Оптимально при этом фокусироваться на одной идее. Чем больше информации будет заложено в печатном материале, тем меньше вероятность того, что его дочитают до конца. Ради точности изложения стоит отказаться от "цветастых" или сложных фраз.

**Информация о преимуществе, пользе.** Успеху информационного сообщения будут способствовать содержащиеся в нем правдивые обещания и указания на пользу продвигаемого поведения или отношения к проблеме.

**Последовательность в изложении материала.** Основные идеи сообщения должны повторяться многократно, переходя из одного материала в другой. Этим достигается эффект информационного воздействия, с одной стороны, и закрепление стойкой ассоциации продвигаемой идеи с самой организацией - с другой. На всех информационных материалах, создаваемых в рамках одной кампании или темы, следует использовать один и тот же слоган, один и тот же образ, знак, символ, цветовую гамму и пр. Можно смело исходить из того, что человек должен как минимум трижды услышать сообщение, прежде чем осознает, что ему хотели что-то сообщить.

**Обращение "и к сердцу, и к рассудку".** В сообщениях должны содержаться и факты, и логичные аргументы, и поощрение ожидаемых от целевой аудитории действий. Однако обращаться следует не только к логике, но и к эмоциям. Часто эмоциональные призывы звучат более убедительно, чем голые факты.

**Благожелательный тон.** Информация должна быть не только правдивой, но и благожелательной по тональности. Доверию может способствовать использование высказываний авторитетных для данной аудитории лиц или, при возможности, приглашение их к участию в съемках ролика социальной рекламы.

**Призыв к действию.** В большинстве случаев задача информационных материалов заключается в том, чтобы побудить людей к конкретным действиям: принять участие в мероприятии, изменить поведение, сходить к консультанту и пр. Чтобы процесс передачи информации протекал эффективно, необходимо прямо объяснять подросткам, чего ждут от них работчики сообщения. Не стоит рассчитывать, что они сами об этом догадаются.

После подготовки информационных материалов, прежде чем тратить силы и средства на их копирование или тиражирование, необходимо провести их **тестирование** среди представителей целевой аудитории. Смысл тестирования заключается в получении обратной связи. Тестирование призвано дать ответы на следующие вопросы:

- понятно ли сообщение;
- правильно ли выбрана стилистика сообщения;
- ощущает ли целевая аудитория сопричастность к тому, о чем говорится в сообщении;
- не слишком ли много информации;
- найден ли нужный и достоверный источник сообщения;
- понравилось ли сообщение целевой аудитории;
- что сказали бы о сообщении своим друзьям представители целевой аудитории;
- не окажется ли сообщение обидным для кого-то.

Тестирование необходимо по двум причинам.

Во-первых, как бы тщательно ни было продумано и подготовлено сообщение, в большинстве

случаев его авторами являются люди, не входящие в целевую аудиторию. Поэтому еще на первых этапах в процесс разработки материалов целесообразно вовлечь волонтеров. Если выбран неверный тон подготовленных материалов, если они неинтересны или слишком сложны для восприятия, вся информационная кампания окажется лишь бесполезной тратой средств. Предупредить об этом могут только представители целевой аудитории.

Во-вторых, как это часто бывает, одна идея рождает другую. В ходе апробации информационных сообщений могут обнаружиться более доходчивые, убедительные способы и формы подачи информации, новые аргументы, имеющие значение для аудитории. Таким образом, апробация материалов непременно приведет к их дальнейшему совершенствованию.

Информационные материалы являются "визитной карточкой" организации, их разрабатывающей. Поэтому содержание и качество этих материалов очень важны. Помощь в создании информационных материалов могут оказать люди, имеющие опыт аналогичной работы, а также книги и брошюры по данной теме (названия некоторых из них приведены в соответствующем разделе "Багажа тренера").

## РАЗДЕЛ 5.

# ПРИЛОЖЕНИЕ "БАГАЖ ТРЕНЕРА"

В "Багаже тренера", как в чемодане со множеством отделений, можно найти занятия по различным темам, рабочие методики, материалы, необходимые для работы.

Некоторые методики тренер может не только использовать в своей работе, но и передавать в качестве руководства к действию волонтерам. Эти методики обозначены значком



Другие методики предназначены только для тренера.

"Особый раздел" составляют материалы для отборочного мотивирующего "Тренинга лидеров". В отдельной "Тренерской папке" собраны анкеты, бланки и другие документы, которые могут понадобиться при организации подготовки и работы волонтеров.

"Тубус тренера" содержит плакаты, необходимые для реализации ряда методик. Есть "Коробочка с карточками", на которых приведены названия печатных и виртуальных (Интернет) источников информации по различным аспектам тренерской деятельности. Есть и небольшой словарь с терминами, который тренеру стоит постоянно пополнять.

Пользуясь этими материалами, тренер сможет подготовить настоящих волонтеров, которые будут успешно работать со своими сверстниками.

### 5.1. ТЕМА "ЗНАКОМСТВО. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И ОЖИДАНИЯ УЧАСТНИКОВ"

**Задачи:** выявить запросы и желания участников; ознакомить с общей структурой и содержанием учебной программы; познакомить участников друг с другом.

**Материалы:** инвентарь для проведения упражнений.

**Продолжительность:** 3-4 часа.

## Упражнения на знакомство и установление доверительных отношений в группе (см. ниже "Методики-помощники").

### Упражнение "В чем действительно нуждаются молодые люди?" (45 мин)

**Задача:** выявить мнения участников о потребностях молодежи в сфере профилактики ВИЧ/СПИДа.

**Материалы:** листы ватмана.

**Инструкция:** 1 этап. Участников (их можно разделить на три подгруппы) просят записать на трех листах ватмана, озаглавленных "Знания", "Ценности/Установки" и "Умения", соответственно те потребности, которые, как им кажется, есть у молодых людей, и проранжировать эти позиции в каждой категории по значимости.

2 этап. Участники отмечают, чему они могли бы научить других.

3 этап. Обсуждение возможных объективных и субъективных трудностей в работе с молодежью.

### Упражнение "Ожидания от программы" (60-70 мин)

**Задача:** выявить запросы и желания участников семинара.

**Материалы:** листы ватмана и обычной бумаги, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Тренер после краткого введения просит каждого участника записать, что, с его точки зрения, он должен знать и уметь по завершении учебной программы:

- на личностном уровне;
- на педагогическом уровне;
- на информационном уровне;
- на организационном уровне.

2 этап. После завершения индивидуальной работы участников делят на мини-группы, работая в которых, они:

- а) обмениваются информацией и выделяют наиболее важные цели учебной программы;
- б) объединяя свои мнения, определяют задачи обучения: что они в конце обучения должны знать (информация), чувствовать (ценности и установки) и уметь (практические навыки).

3 этап. Выработанные каждой мини-группой цели и задачи записываются на доске или листе бумаги и обсуждаются со всеми участниками группы.

Неплохо также обсудить, что участники занятий, в случае надобности, должны говорить о своем обучении и своей волонтерской деятельности родителям, учителям.

## Знакомство с содержанием учебной программы: базовая подготовка, стажировка и допуск к работе (20 мин)

Тренер готовит для волонтеров краткую информацию с использованием материалов разд. 2. Можно подготовить раздаточный материал и сделать плакат, на котором показан весь цикл подготовки и работы (см. разд. 2).

### Упражнение "Самооценка готовности к обсуждению тем сексуальности и сексуального поведения" (45 мин)

**Задача:** помочь участникам понять собственные мысли и установки в отношении сексуальности и сексуального поведения.

**Материалы:** листы с заданием, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Участники получают листы с заданием и инструкцию указать в таблице по каждой теме из приведенного списка:

- а) приемлемо или неприемлемо говорить на эти темы с молодыми людьми в рамках волонтерской профилактической работы;
- б) будет ли комфортно волонтерам обсуждать эти темы с молодыми людьми.

2 этап. Группу разделяют на подгруппы и просят участников поделиться своими мнениями.

3 этап. Обсуждение со всей группой следующих вопросов:

- а) что общего, а что различного в ответах участников?
- б) какие темы следовало бы включить в программу подготовки волонтеров, какие нет и почему?

| Тема  | Включение в программу профилактической работы |            |             | Обсуждение с молодыми людьми |            |              |
|---|---|------------|-------------|------------------------------|------------|--------------|
|   | приемлемо                                     | нейтрально | неприемлемо | комфортно                    | нейтрально | дискомфортно |
| Аборты  |   |            |             |                              |            |              |
| Алкоголизм и наркомания                         |   |            |             |                              |            |              |
| ВИЧ/СПИД  |   |            |             |                              |            |              |
| Гомосексуализм                                  |   |            |             |                              |            |              |
| Добрачная половая жизнь                         |   |            |             |                              |            |              |
| ИППП  |   |            |             |                              |            |              |
| Контрацепция                                    |   |            |             |                              |            |              |
| Порнография                                     |   |            |             |                              |            |              |
| Равенство мужчин и женщин (гендерное равенство) |   |            |             |                              |            |              |
| Случайный секс                                  |   |            |             |                              |            |              |
| Сексуальное насилие                             |   |            |             |                              |            |              |
| Техники безопасного секса                       |   |            |             |                              |            |              |

*Примечание:* список тем может быть изменен по усмотрению тренера.

**Упражнение "Личные чувства в отношении ВИЧ/СПИДа" (45 мин)**

**Задача:** выявить чувства и установки участников в отношении проблемы ВИЧ/СПИДа.

**Материалы:** листы с заданием.

**Инструкция:** участники получают листы со следующими вопросами, на которые им нужно индивидуально ответить:

Когда вы впервые услышали о ВИЧ/СПИДе?

.....  
 .....

Какой была реакция/чувства?

.....  
 .....

Изменились ли со временем эти чувства, и если да, то как?

.....  
 .....

Вы знаете кого-либо, больного ВИЧ/СПИДом?

.....  
 .....

Оказала ли проблема ВИЧ/СПИДа какое-либо влияние на вашу жизнь?  
 Если да, то какое? Если нет, то почему?

.....  
 .....

**5.2. ТЕМА "ВИЧ/СПИД: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ"**

Все нижеприведенные методики призваны проинформировать волонтеров о проблеме ВИЧ/СПИДа, сформировать у них адекватное к ней отношение, научить оценивать степень риска в различных ситуациях и выработать навыки защиты.

Методики объединены в тематические блоки. При составлении плана занятия их можно применять в зависимости от особенностей группы, организационных возможностей, продолжительности работы, необходимости сконцентрировать внимание на том или ином аспекте проблемы и т.д.

На основе предложенных методик можно смоделировать новое упражнение и использовать его в работе, предварительно протестировав на пилотной группе.



### 5.2.1. Актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа. Динамика развития эпидемии



#### Методика "Ассоциации" (10-15 мин)

**Задача:** выяснить, какое отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа и какие мифы об этом заболевании наиболее распространены в молодежной среде.

**Материалы:** иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов). Перед их использованием тренеру необходимо по каждой иллюстрации найти свои собственные ассоциации.

**Инструкция:** участникам предлагают в течение одной минуты рассмотреть разложенные перед ними иллюстрации. Затем, передавая "микрофон" друг другу, подростки называют свое имя и продолжают фразу: "Проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у меня с этой иллюстрацией (указывает на нее), потому что...".

**Вариант проведения:** Возможно проведение игры без иллюстраций: участники передают "микрофон" друг другу, называют свое имя и продолжают фразу "Я знаю о ВИЧ/СПИДе..." или "Проблема ВИЧ/СПИДа означает для меня...".



#### Методика "Шкала времени" (10 мин)

**Задача:** обсудить основные этапы развития эпидемии ВИЧ/СПИДа в мире и России.

**Материалы:** ватман, маркеры.

**Инструкция:** На ватмане рисуется "шкала времени"; участники отмечают на ней приблизительные даты, когда они впервые услышали о ВИЧ/СПИДе. Затем ведущий, ориентируясь на шкалу, рассказывает об основных событиях в развитии эпидемии. Например, 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; 1995 г. - принятие российского закона о ВИЧ/СПИДе и пр.

В заключение можно оценить подготовленную шкалу информированности участников по проблеме в соответствии с тем, что рассказал ведущий. Можно спросить, при каких обстоятельствах подростки узнали о проблеме.



#### Упражнение "5 секунд" (3 мин)

**Задача:** продемонстрировать скорость распространения ВИЧ-инфекции в мире "каждую минуту ВИЧ-инфекцией заражаются 11 человек".

**Материалы:** секундомер или часы с секундной стрелкой.

**Инструкция:** Ведущий засекает время и каждую минуту просит встать нескольких человек. Через 2-4 минуты (в зависимости от количества участников в группе) остаются сидеть только 2-3 человека. Вывод: "Примерно с такой же скоростью в мире распространяется ВИЧ-инфекция. Кто-то из ВИЧ-инфицированных знает о том, что болен; другие продолжают жить, не подозревая о своем диагнозе".

Обсуждение ощущений и впечатлений.

### 5.2.2. Особенности ВИЧ. Развитие заболевания. Пути передачи вируса. Ситуации, связанные с риском инфицирования.

#### Упражнение "Игра с водой" (10 мин)

**Задача:** продемонстрировать некоторые причины быстрого распространения ВИЧ-инфекции: рискованное поведение в потенциально опасных ситуациях и неготовность к прохождению тестирования на ВИЧ.

**Материалы:** стаканчики с водой по количеству участников, крахмал, йод. До начала упражнения стаканчики ставятся на стол, в один из них добавляется крахмал.

**Инструкция:** Вступление ведущего: "У каждого из нас в руках стаканчик с водой (вода в стаканчиках символизирует кровь и другие биологические жидкости организма человека). Представим, что все мы - на вечеринке. Мы чувствуем себя очень свободно и ведем себя соответственно: у нас принято, не задумываясь, вступать в сексуальные отношения, совместно употреблять наркотики. Сейчас самый разгар вечера, мы веселимся и общаемся. Необходимо за 3 минуты вступить в контакт как можно с большим числом привлекательных для нас людей. Сексуальные контакты и совместное употребление наркотиков будут изображаться обменом водой из стаканчиков".

Участники в течение трех минут из стакана в стакан переливают друг другу небольшие количества воды.

Ведущий: "Вечеринка закончилась. Через некоторое время мы узнали, что у одного из нас ВИЧ. Нам предлагают пройти тестирование. Тем, кто готов пройти тест, капаем в стаканчик йод".

Вода, в которой присутствовал крахмал, окрашивается в сине-фиолетовый цвет. Практически у всех участников вода окрашивается.

Обсуждение: В начале вечеринки крахмал был только в одном стаканчике. А сейчас он есть практически во всех. Эта ситуация демонстрирует скорость распространения ВИЧ-инфекции, особенности поведения в рискованных ситуациях, важность тестирования.

Что вы почувствовали, когда увидели результат? Что каждый из нас мог

сделать, чтобы избежать инфицирования? Что помешало нам сделать это во время игры? Что каждый из нас может изменить в своем поведении, чтобы снизить риск инфицирования?

### Упражнение-иллюстрация "Клетка" (10 мин)

**Задача:** продемонстрировать "на клеточном уровне" различия в воздействии двух вирусов - гриппа и ВИЧ - на организм человека и дать информацию об иммунной системе человека.

**Инструкция:** Ведущий просит двух добровольцев взяться за руки, образовав символическую "клетку". Затем берет за руку третьего добровольца, вместе с ним ходит вокруг "клетки", рассказывает о вирусах, сопровождая рассказ действиями:

"Вирус гриппа, попадающий в организм человека, захватывает клетку (третий доброволец проникает в клетку), но при этом остается видимым для антител (можно дать информацию об иммунной системе или спросить об этом участников). Антитела уничтожают инфекцию вместе с поврежденной клеткой (ведущий разрушает клетку). Таким образом, вирус гриппа выводится из организма, не причинив ему большого вреда.

А теперь посмотрим, как ведет себя вирус иммунодефицита человека. ВИЧ попадает в организм. Находит клетку - лимфоцит, - на поверхности которой расположен рецептор CD-4, плотно прикрепляется к ней и "открывает" ее, как отмычкой (ведущий расцепляет руки "клетки", и третий участник проникает вовнутрь). Оболочка вируса и клетки сливаются, и генетический материал вируса попадает в клетку (участник-"вирус" держит за руки участников, изображающих "клетку"). При этом ВИЧ остается невидимым для клеток иммунной системы. Клетки (ведущий ходит вокруг клетки) не могут определить, где находится "враг". ВИЧ начинает размножаться за счет компонентов клетки. Клетка разрушается, но вирус остается в активном состоянии и может захватывать другие клетки. Затем процесс захвата и разрушения повторяется".

После завершения игры добровольцев благодарят, снимают их с роли (просят назвать свое имя, встряхнуться).



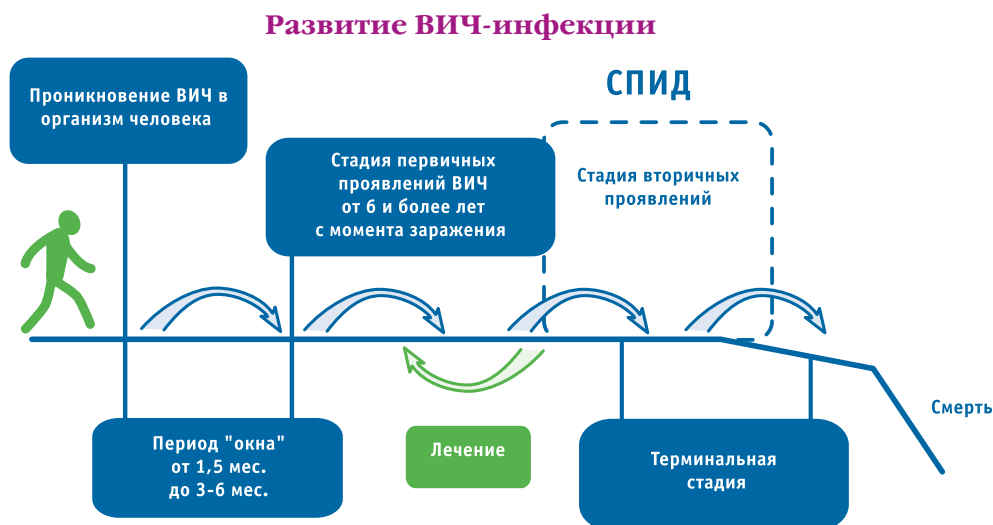
### Методика "Развитие заболевания" (10-15 мин)

**Задача:** донести до участников семинара информацию о развитии болезни - от попадания ВИЧ в организм до стадии СПИДа.

**Материалы:** плакат (Развитие ВИЧ-инфекции).

**Инструкция:** Чтобы сделать информацию более наглядной, можно использовать ассоциацию: человек - это "паровозик, который едет по дороге жизни". В этом случае иммунная система рассматривается как "защитная система паровозика", а ВИЧ - "опасный, нежелательный пассажир".

Основная информация, которая преподносится с учетом этих ассоциаций, дана в разд. 4.2. Для того чтобы информацию сделать более наглядной, используют плакат, на котором отмечены четыре стадии развития заболевания: период "серонегативного окна", первичные проявления, вторичные проявления, терминальная стадия.



### Упражнение "Тестирование" (15-20 мин)

**Задача:** изучить принятую в России систему тестирования на ВИЧ.

**Материалы:** карточки "Консультирование", "Тестирование", "Ожидание результата", "Получение результата", "Отказ от тестирования", "Время на размышления", "Консультирование после отрицательного результата", "Консультирование после положительного результата", "Повторное консультирование", "Консультирование для сексуальных партнеров/родственников/друзей".

**Инструкция:** Ведущий: "Человек может узнать, инфицирован он или нет, с помощью теста. Давайте посмотрим, как это происходит".

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает карточки, на которых описаны этапы проведения тестирования на ВИЧ. Группа должна выстроить эти карточки в соответствии с правильной последовательностью действий. После выполнения задания выявляются допущенные ошибки, обсуждается правильная последовательность действий. Ведущий рассказывает о видах тестов и правовых аспектах диагностики ВИЧ-инфекции.



### Мозговой штурм "Биологические жидкости организма человека" (5-7 мин)

**Задача:** прояснить, в каких биологических жидкостях человеческого организма ВИЧ может концентрироваться в наиболее опасных для заражения количествах.

**Материалы:** доска и мел или лист бумаги и маркер.

**Инструкция:** Ведущий: "Мы видели, насколько быстро распространяется ВИЧ. Но мы можем защитить себя, зная пути, которыми вирус передается. ВИЧ живет только в биологических жидкостях человеческого организма; вне этих жидкостей он погибает. Давайте разберемся, в каких же жидкостях и в каком количестве может содержаться ВИЧ. Но сначала перечислим все жидкости".

Участники семинара перечисляют в режиме мозгового штурма все биологические жидкости организма человека и записывают их названия на ватмане или доске. Как правило, участники забывают о "вагинальном секрете" - ведущий должен назвать его сам.

Затем обсуждается, в каких биологических жидкостях может содержаться ВИЧ. На ватмане выделяются все названные жидкости. Ведущий подчеркивает те жидкости, в которых ВИЧ содержится в большой концентрации.

Обсуждение позволяет перейти к разговору об основных путях передачи ВИЧ. После этого можно провести игру "Степени риска".



### Игра "Степени риска" (15-20 мин)

**Задача:** рассмотреть различные жизненные ситуации с точки зрения потенциального риска заражения ВИЧ и научиться оценивать степень уязвимости человека.

**Материалы:** таблички "Степени риска" и карточки с обозначением ситуаций (см. ниже).

**Инструкция:** Ведущий вешает на доску или стену таблички "Степени риска": "Высокая", "Низкая" и "Риска нет".

Ведущий: "Мы определили основные пути передачи ВИЧ. Не менее важно уметь правильно оценивать ситуации, чреватые заражением ВИЧ. Перед вами - таблички "Степени риска". Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация, возможно, связанная с риском заражения ВИЧ-инфекцией. Вы должны оценить рискованность этой ситуации с точки зрения заражения ВИЧ и поместить свою карточку под соответствующей табличкой.

1 вариант. Участникам раздаются карточки с описанием ситуаций (не более одной карточки). Прочитав карточку, участники встают к соответствующей табличке. Затем карточки зачитываются, поясняются, обсуждаются; ошибки исправляются.

2 вариант. На полу выкладываются таблички с обозначением степени риска. Участникам раздаются карточки с описанием ситуаций. Затем участники по кругу зачитывают свою ситуацию, поясняют ее. Ведущий, при необходимости, комментирует.

Карточка кладется к определенной табличке в соответствии с уровнем риска заражения ВИЧ.

3 вариант. Группа делится на три мини-группы. Каждая мини-группа получает по несколько карточек с описанием различных ситуаций. Задача - обсудить ситуации и определить их рискованность в отношении заражения ВИЧ-инфекцией. Затем ситуации обсуждаются и распределяются под табличками "Степени риска".

4 вариант. Участникам раздаются несколько карточек с описанием ситуаций, которые должны быть проанализированы с точки зрения их рискованности в отношении заражения ВИЧ-инфекцией и распределены по степеням риска. Затем каждая ситуация поясняется; при необходимости дается дополнительная информация.

| Карточки с описанием ситуаций <sup>1</sup>                       | Риск <sup>2</sup> |
|--|-------------------|
| сексуальные контакты без презерватива                            | В                 |
| сексуальные контакты с неправильным использованием презерватива  | В                 |
| сексуальные контакты в наркотическом, алкогольном опьянении      | В                 |
| использование общих шприцев для введения наркотика               | В                 |
| использование общей посуды для смешивания и забора наркотика     | В                 |
| сексуальный контакт с правильным использованием презерватива     | Нет/Н             |
| использование общей бритвы                                       | Н                 |
| использование чужой зубной щетки                                 | Нет               |
| использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок | Н                 |
| переливание крови  | В/Н               |
| сдача крови  | Нет               |
| инъекции в лечебных учреждениях                                  | Н/Нет             |
| уход за больным СПИДом   | Нет               |
| укусы насекомых  | Нет               |
| укусы животных   | Нет               |
| использование общей посуды для приготовления пищи и еды          | Нет               |
| любые поцелуи (дружеские, любовные)                              | Нет               |
| массаж   | Нет               |
| касание одеждой  | Нет               |
| рукопожатие  | Нет               |
| объятия с человеком, живущим с ВИЧ                               | Нет               |
| посещение школы вместе с подростком, живущим с ВИЧ               | Нет               |
| поездка в общественном транспорте с человеком, живущим с ВИЧ     | Нет               |
| посещение бассейна, бани, сауны с человеком, живущим с ВИЧ       | Нет               |
| питье из общественных питьевых источников                        | Нет               |
| пользование общественными туалетными комнатами                   | Нет               |

1. Карточки с описанием ситуаций отбираются в соответствии с возрастными и психологическими особенностями участников группы. Можно сделать дополнительные карточки, например, с конкретными ситуациями (у зубного врача, различные виды сексуальных контактов и т.п.) или более актуальными для данной группы случаями.

2. В - высокий риск, Н - низкий риск, Нет - нет риска.

**Упражнение "Слова" (определение понятий) (20 мин)**

**Задача:** помочь волонтерам поработать с определением или произношением понятий, слов, которые могут использоваться в профилактической работе.

**Материалы:** карточки со словами (см. ниже).

**Инструкция:** Участники делятся на две равные по количеству человек команды. Представители команд садятся друг против друга, образуя пары.

Ведущий говорит о том, что представители одной команды будут давать определение различным словам, которые им покажут на карточках, так чтобы сидящий напротив представитель другой команды мог догадаться, что это за слова. Само слово называть нельзя; для передачи его значения используют другие слова.

Ведущий берет заранее подготовленные листы с крупно написанными словами - любовь, секс, верность, решение, настоящий мужчина, настоящая женщина, воздержание, ВИЧ, названия различных ИППП, презерватив, названия человеческих органов и другие, - которые наиболее сложно объяснить или произнести. Затем показывает карточку, стоя за спиной представителя одной из команд. После того как все слова угаданы, участники меняются ролями.

**5.2.3.Способы защиты от ВИЧ-инфекции**

Основная задача тренера при обсуждении этой темы - донести до волонтеров важность защиты от ВИЧ, научить оценивать собственный риск и выбирать для себя способ защиты. Необходимо содействовать сознательному выбору рационального поведения через информирование, формирование отношения и навыков. Все приводимые ниже методики основаны на обсуждении ситуаций, выражении собственного мнения и выборе оптимальных (но не единственно правильных) способов поведения в той или иной ситуации. Прежде чем проводить эти упражнения, тренер должен сам или с группой опытных волонтеров найти различные варианты выхода из ситуаций.

Большинство упражнений в данном блоке посвящены вопросам защиты от ВИЧ-инфекции (а также ИППП) при сексуальных контактах. Основные акценты делаются на воздержании или откладывании начала сексуальных отношений, на возможности выразить любовь безопасными способами и на использовании презервативов.

**Упражнение "Сделай выбор" (10-20 мин)**

**Задача:** прояснить ситуации риска, связанные с употреблением наркотиков.

**Материалы:** таблички с надписями: "Согласен", "Согласен, но с оговорками", "Не согласен", развешанные в разных частях помещения. При необходимости можно обойтись без табличек и передвижений по комнате, просто выражая согласие или несогласие поднятием руки или вставанием.

**Инструкция:** Ведущий: "Одним из основных путей заражения ВИЧ-инфекцией является внутривенное употребление наркотиков. Как вы думаете, какие способы предохранения от заражения можно было бы предложить человеку, употребляющему наркотики?"

Участники предлагают свои варианты защиты от ВИЧ-инфекции.

"Чтобы лучше разобраться в ситуациях, связанных с риском заражения при употреблении наркотиков, рассмотрим некоторые из них. Я буду зачитывать утверждения, а вы можете выразить свое согласие или несогласие с ними, встав рядом с табличками: "Согласен"; "Не согласен"; "Согласен, но с оговорками". Если вы не уверены или не знаете, что ответить, оставайтесь на своем месте".

Ведущий зачитывает утверждение, а участники становятся рядом с указанными табличками. Затем каждого просят аргументировать свою позицию. Ведущий комментирует ситуацию, обсуждает ее с группой. Потом тех, кто после обсуждения изменил свое мнение, просят встать к другим табличкам. Если остаются какие-то вопросы, на них необходимо ответить.

Возможные утверждения для обсуждения:

- *"Если пользоваться одноразовым шприцем, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно".*
- *"Курение марихуаны не приносит вреда. Оно безопасно в плане заражения ВИЧ-инфекцией".*

Прежде чем обсуждать эти или другие утверждения с группой, тренер должен сам найти пояснение к ним (см. разд. 4.2).



### **Упражнение "Аргументы убеждения" (15-30 мин)**

**Задача:** обсудить аргументы "за" и "против" сексуального контакта, отработать способы отстаивания своего мнения.

**Материалы:** листы бумаги и фломастеры/ручки, 2 стула.

**Инструкция:** Предварительная работа: участники делятся на две команды. Команда № 1 должна написать как можно больше причин, по которым следует воздержаться от сексуального контакта. Команда № 2 пишет причины, по которым следует вступить в сексуальные отношения.

Основная часть упражнения: команды проигрывают сценку. Для этого друг против друга ставятся два стула. На один садится человек из команды, писавшей о причинах вступления в сексуальные отношения. Его задача - убедить партнера в необходимости вступления в сексуальные отношения. На второй стул садится человек из команды, писавшей о причинах воздержания. Его задача - объяснить, почему он не хочет вступать в сексуальный контакт.

Диалог продолжается до тех пор, пока у одной из сторон не закончатся



аргументы. Важное условие: не оправдываться, не уходить от темы, не повторяться. Если участник той или другой команды переходит к оправданиям или чувствует, что он сдает свои позиции, его место занимает следующий член команды.

Если ведущий видит, что кто-то из участников, даже если он замечательно говорит, очень долго занимает стул, можно положить руку ему на плечо и заменить следующим участником. Важно, чтобы все участники команды побывали в ролях убеждающего и отстаивающего свою позицию.

Диалог продолжается до тех пор, пока все участники команды не примут в нем участие. Побеждает та команда, которая отстаит свое мнение: результат оценивается по последнему участнику.

В заключение ведущему следует отметить, что, несмотря на победу той или иной команды (часто побеждает команда "за секс"), важно учитывать разные аргументы, чтобы в реальной ситуации уметь отстоять свою точку зрения. Стоит также обратить внимание группы на тот факт, что большинство аргументов "за начало сексуальных отношений" бывают манипулирующими, давящими, заставляющими человека сделать выбор против его воли, что может расцениваться как психологическое насилие.



### Рольевая игра "Покупка презерватива" (20 мин)

**Задача:** отработать поведение при покупке презервативов, разобрать критерии выбора и правильного хранения презервативов.

**Материалы:** таблички "Аптека", "Ларек", плакат "Правила покупки и хранения презерватива", разные презервативы (разных фирм, новые и просроченные, целые и в мятой или надорванной упаковке и т.д.), коробочки из-под других контрацептивов. Можно добавить к этим материалам ценники.

**Инструкция:** Ведущий приглашает двух добровольцев (лучше юношу и девушку) - они будут играть роли покупателей. "Покупатели" ненадолго выходят из аудитории.

В это время организуется сцена: на двух стульях или на полу кладутся таблички "Ларек" и "Аптека". В "Аптеке" и в "Ларьке" лежат различные презервативы (просроченные, в мягкой упаковке, качественные). Можно также положить коробочки от других контрацептивов (таблетки, мази, свечи).

"Покупатели" возвращаются. Группа внимательно наблюдает за их действиями, отмечает все, что они делают и говорят.

Далее разыгрывается сцена "Покупка презерватива". Задача "покупателя" - выбрать презерватив. Ведущий вводит покупателя в ситуацию: "Представь себе, что дома тебя ждет твоя/твоя девушка/молодой человек. Ты предполагаешь, что у вас будут интимные отношения, и хочешь предохраниться".

ранить себя и своего партнера. Рядом с домом есть "Ларек", в котором продаются презервативы; "Аптека" расположена чуть дальше. Куда ты пойдешь?"

"Покупатель" выбирает и подходит к выбранному месту.

Ведущий встает рядом с выбранным пунктом: "Перед тобой разные презервативы и другие средства контрацепции, ты видишь их цену, упаковку. Какие ты выберешь? Почему ты выбираешь именно эти?". "Покупатель" выбирает, и ведущий просит пояснить сделанный им выбор.

"Продавец" импровизирует, демонстрируя вежливость или, наоборот, грубость ("Сами выбирайте"), другие подростки подыгрывают ("Ну что вы так долго выбираете, за вами уже очередь собралась").

Затем то же самое повторяется со вторым "покупателем".

После окончания сценки обсуждаются действия "покупателей", правильность их выбора, а затем рассказывается о правилах покупки и использования презервативов (их можно заранее написать на ватмане).

### Информационный семинар-тренинг для волонтеров "Что такое ВИЧ/СПИД: наша защита в вопросах и поступках"

- Задачи:**
- предоставить волонтерам информацию о ВИЧ/СПИДе и смежных проблемах (ИППП, наркомания);
  - сформировать у волонтеров отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа и к ЛЖВС;
  - косвенная задача - познакомить волонтеров с активными методиками, которые они смогут использовать в своей профилактической работе.

**Материалы:** плакаты, карточки с заданиями, красные ленточки, информационные материалы.

#### Степень риска заражения ВИЧ-инфекцией



**Тематический план семинара-тренинга с перечнем возможных методик:**

| № | Тематическое содержание   | Игры, упражнения и т.п.   |
|---|---|---|
| 1 | Понятие "репродуктивное здоровье"   |   |
| 2 | Актуализация темы ВИЧ/СПИДа. История эпидемии, статистика. Понятия "ВИЧ" и "СПИД" | "Ассоциации", "Шкала времени", "5 секунд", "Марсиане"                                 |
| 3 | Особенности ВИЧ   | "Вечеринка", "Игра с водой", "Клетка"   |
| 4 | Развитие заболевания - от заражения до СПИДа                                      | Работа с плакатом "Развитие заболевания", "Тестирование"                              |
| 5 | Пути передачи ВИЧ-инфекции. Ситуации, чреватые заражением ВИЧ                     | "Пути передачи - рисунок", "Степени риска" (разные формы проведения)                  |
| 6 | ВИЧ-инфекция и смежные проблемы: употребление психоактивных веществ, ИППП         | Дискуссии, упражнения с обсуждением ситуаций  |
| 7 | Способы защиты от ВИЧ-инфекции  | "Воздержание", "Более безопасный сексуальный контакт" и др.                           |
| 8 | Социально-правовые аспекты проблемы ВИЧ-инфекции                                  | Правовые документы, "Утверждения "за" и "против", обсуждение историй из жизни         |
| 9 | Жизнь с ВИЧ. Формирование отношения к проблеме                                    | "Степной огонь", "Расскажи историю", использование писем, КВИЛТ и работа с символикой |

**Упражнение "Поддержка ответственного поведения" (1 час 30 мин)**

**Задача:** рассмотреть формы поддержки молодых людей, демонстрирующих ответственное поведение (решивших отложить начало половой жизни или практикующих безопасный секс) и проявляющих толерантное отношение к ЛЖВС.

**Материалы:** карточки с описанием ситуаций.

**Инструкция:** 1 этап. Участникам раздают карточки с описанием четырех нижеперечисленных ситуаций и просят к каждой ситуации написать два-три предложения с выражением поддержки действий героя.

Ситуация 1

Девушка из вашей компании пришла на вечеринку с молодым человеком, в которого влюблена. Знакомы они совсем недавно. На вечеринке молодой человек пытается уговорить ее вступить с ним сексуальный контакт. Девушка использует все свое умение, чтобы вежливо его остановить, но чувствует, что он уже не слышит ее и теряет контроль над собой. Она просит вас проводить ее домой и по дороге рассказывает, что происходило на вечеринке между ней и молодым человеком. Вы поддер-

живаете ее решение повременить, говоря ей следующее:

.....  
.....

Вариант ответа: "Я на самом деле считаю, что ты приняла правильное решение. Если бы он действительно любил тебя, то не оказывал бы такого давления".

#### Ситуация 2

Ваш друг встречается с девушкой. Они очень любят друг друга и вступили в сексуальные отношения, договорившись использовать презервативы для предохранения от беременности и ИППП. Как-то раз ваш друг забыл взять с собой презерватив, но они с девушкой решили не унывать и прекрасно провели вечер, просто общаясь и лаская друг друга. Когда на следующий день он вам об этом рассказал, вы поддержали его решение, сказав:

.....  
.....

Вариант ответа: "Я думаю, ты классно придумал - никакой беременности, СПИДа, и хорошо провели время!".

#### Ситуация 3

Гуляя недалеко от своего дома с друзьями, вы решили купить в местном магазинчике жвачку. Но кто-то из друзей вдруг сказал: "Не надо туда ходить. Я слышал, что у владельца магазина ВИЧ, и не собираюсь рисковать". Кто-то из наших, правда, сказал, что не надо верить всему, что говорят, а я сказал, что

.....  
.....

Вариант ответа: "Ребята, люди вместе живут, едят, прикасаются к тем, у кого ВИЧ, но ни одного случая заражения таким путем зарегистрировано не было. Нам не о чем беспокоиться. Пошли в магазин".

#### Ситуация 4

В понедельник утром вы разговариваете с друзьями и обсуждаете, как прошли выходные. Один из группы хвастается, что был на вечеринке в новой компании, где прилично выпил и занимался сексом с симпатичной незнакомкой. На нескольких друзей из группы это производит впечатление. Они просят: "Возьми нас туда в следующий раз". А что бы сказали вы в такой ситуации?

.....  
.....

Вариант ответа: "Ребята, вы рискуете заразиться СПИДом или другим венерическим заболеванием. Надеюсь, вы знаете, на что идете".

2 этап. Участников делят на четыре группы, каждой из которых дается карточка с описанием одной из вышеперечисленных ситуаций. Задание группе - оценить принятое героем решение и выбрать одну или несколько форм поощрения героя.

3 этап. Презентация предложений подгрупп и групповая дискуссия, на которой тренер ставит следующие вопросы:

1. Почему многие молодые люди считают неприемлемым для себя поддерживать точку зрения, касающуюся здорового образа жизни?

Варианты ответов: "Модно" рисковать даже там, где это связано со здоровьем и безопасностью. Некоторым молодым людям нужно быть "мачо" и "крутыми", чтобы привлечь к себе внимание. Некоторые идут на риск, чтобы таким образом повысить свою самооценку. Им нужно понять, что вести себя ответственно - это и есть проявление взрослости, зрелости и смелости.

2. С какими трудностями можно столкнуться, если ваше поведение соответствует требованиям здорового образа жизни и вы пропагандируете его?

Варианты ответов: Другие могут не соглашаться с вами или пытаться подавить вас. Над вами могут смеяться. С вами откажутся дружить.

3. Как можно преодолеть эти трудности?

Варианты ответов: Рискните в хорошем смысле слова. Выступите за разумные, цивилизованные формы поведения. Ясно представьте себе, что помогаете и поддерживаете других, а может быть, даже спасаете чьи-то жизни.

### **Упражнение "Отсрочка начала половой жизни" (1 час 30 мин)**

**Задача:** ознакомить участников с наиболее часто выдвигаемыми молодыми людьми аргументами "за" и "против" начала половой жизни до брака; дать рекомендации по отсрочке начала половой жизни.

**Материалы:** бланки с заданием, листы ватмана, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Раздайте всем участникам листы со следующим заданием:  
*"Отметьте в квадратах галочкой причины "за" и "против" начала половой жизни, которые наиболее часто выдвигают молодые люди".*

| Причины ответа "ДА"  | Причины ответа "НЕТ"  |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Чтобы доказать свою любовь друг к другу                      | <input type="checkbox"/> 1. Боязнь беременности   |
| <input type="checkbox"/> 2. Опасения, что отношения прекратятся                          | <input type="checkbox"/> 2. Боязнь ИППП (в т.ч. ВИЧ)  |
| <input type="checkbox"/> 3. Любопытство в отношении секса                                | <input type="checkbox"/> 3. Дружба (дать возможность ей развиваться)  |
| <input type="checkbox"/> 4. Уверенность, что все занимаются сексом                       | <input type="checkbox"/> 4. Есть другие виды проявления любви   |
| <input type="checkbox"/> 5. Чтобы казаться более взрослым                                | <input type="checkbox"/> 5. Религиозные и моральные ценности (не позволяющие вступать в половые отношения до брака) |
| <input type="checkbox"/> 6. Из-за отсутствия страха заражения ИППП                       | <input type="checkbox"/> 6. Вам не нравится этот человек  |
| <input type="checkbox"/> 7. Оба считают это решение правильным, и оно им нравится        | <input type="checkbox"/> 7. Боязнь родителей или общественного осуждения  |
| <input type="checkbox"/> 8. Деньги или подарки   | <input type="checkbox"/> 8. Неготовность (мало лет)   |
| <input type="checkbox"/> 9. Боязнь оказаться "белой вороной"                             | <input type="checkbox"/> 9. Партнер находится в состоянии опьянения   |
| <input type="checkbox"/> 10. Партнер настаивает и убеждает, что не будет никаких проблем | <input type="checkbox"/> 10. Подождем до свадьбы  |
| <input type="checkbox"/> 11. Другое (укажите, что именно)                                | <input type="checkbox"/> 11. Другое (укажите, что именно)   |

2 этап: Групповая дискуссия. Участникам предлагается обсудить четыре наиболее часто выбираемые молодыми людьми причины "за" и "против" отсрочки полового контакта.

3 этап. Участникам раздают бланки с рекомендациями по отсрочке вступления в половой контакт и просят их вписать в квадраты "Л" для тех действий, которые кажутся легковыполнимыми, и "Т" - для тех, которые кажутся трудновыполнимыми.

| <b>Помощь с целью отсрочки начала половой жизни</b><br>"Л" - легкие действия, "Т" - трудные действия. |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/>  | 1. Ходите на вечеринки и другие мероприятия с друзьями.   |
| <input type="checkbox"/>  | 2. Решите для себя, как далеко вы можете зайти в отношениях с партнером до того, как оказаться в ситуации прессинга.  |
| <input type="checkbox"/>  | 3. Решите, каков ваш предел в употреблении алкоголя, дальше которого начинается "прессинг".   |
| <input type="checkbox"/>  | 4. Избегайте некритичного увлечения романтическими словами и аргументами.   |
| <input type="checkbox"/>  | 5. Однозначно давайте окружающим понять, за какие пределы вы не намерены выходить. Не создавайте ложного впечатления: не ведите себя сексуально, когда не хотите секса. |
| <input type="checkbox"/>  | 6. Обращайте внимание на свои чувства, и если ситуация становится дискомфортной или напряженной - прервите общение и/или уйдите.  |
| <input type="checkbox"/>  | 7. Займитесь чем-нибудь интересным (спортом, наукой, искусством).   |
| <input type="checkbox"/>  | 8. Избегайте встреч наедине с людьми, которые могут принудить вас к занятиям сексом.  |
| <input type="checkbox"/>  | 9. С самого начала будьте честны, заявив, что не хотите секса.  |
| <input type="checkbox"/>  | 10. Избегайте встреч наедине с людьми, которым не доверяете.  |
| <input type="checkbox"/>  | 11. Избегайте уединенных и отдаленных мест, где вы не сможете получить помощь.  |
| <input type="checkbox"/>  | 12. Не принимайте предложений прокатиться на машине, пойти в клуб, поехать на дачу и пр. от тех, кого вы не знаете или кому не доверяете.                               |
| <input type="checkbox"/>  | 13. Не принимайте подарков и денег от людей, которых вы знаете недостаточно хорошо.   |
| <input type="checkbox"/>  | 14. Избегайте входить в подъезд дома или ехать в лифте с незнакомым человеком.  |
| <input type="checkbox"/>  | 15. Найдите другие способы проявления своей любви, кроме полового акта.   |

4 этап. Тренер пункт за пунктом зачитывает рекомендации и просит поднять руки тех участников, которые посчитали выполнение той или иной рекомендации трудным. Затем обсуждаются наиболее трудные, с точки зрения группы, рекомендации и причины возможных трудностей.

### Методика "Выражение любви" (10 мин)

**Задача:** показать не включающие секс способы выражения любви и привязанности, обсудить их достоинства и недостатки; научиться преодолевать сложности в выражении чувств любви и привязанности.

**Материалы:** вырезанные из цветной бумаги сердца, фломастеры.

**Инструкция:** Ведущий: "Маленькие дети, молодые люди, взрослые и пожилые - все нуждаются в любви, заботе, ласке. Выразить свою любовь, привязанность к человеку можно разными способами".

Группа делится на несколько мини-групп. Каждой мини-группе дается бумажное сердечко, на цветной стороне которого участники должны написать не включающие секс способы выражения любви.

Затем сердечки собираются, все указанные способы зачитываются. Участников спрашивают, согласны ли они с перечисленными способами выражения любви без секса. Если возникают вопросы, разногласия - они обсуждаются всей группой. Итогом может стать большое сердце "Любовь", на которое приклеиваются все маленькие сердца.

### Упражнение "Использование презерватива" (10 мин)

**Задача:** обсудить правила использования презерватива для качественной защиты от ИППП и ВИЧ.

**Материалы:** карточки с описанием хода безопасного полового контакта (см. ниже).

**Примечание:** эту методику лучше использовать со старшими подростками и молодыми людьми и только в случае возникновения вопросов, связанных с правильным использованием презерватива.

**Инструкция:** Участникам раздаются карточки, на которых поэтапно расписано применение презерватива. Ведущий просит участников распределить карточки в правильной последовательности. После выполнения задания ведущий проверяет, корректирует, обсуждает с участниками, отвечает на возможные вопросы. Правильная последовательность в использовании презерватива (каждый этап написан на отдельной карточке):

"Покупаем качественный презерватив" - "ласки, поцелуи" - "эрекция" - "разрываем упаковку презерватива" - "надеваем презерватив" - "сексуальное проникновение и движения" - "эякуляция (оргазм)" - "снимаем и выкидываем презерватив".

Характерные ошибки: презерватив надевается до "эрекции", после "сексуального проникновения и движений", перед "эякуляцией" или в середине полового акта (поэтому в упражнении нужно использовать дублированную карточку "сексуальное проникновение и движения"). Для усложнения задания можно сделать провокационные карточки: "смазка половых органов вазелином", "открытие упаковки презерватива ножницами".

**Упражнение "Только с презервативом" (15-20 мин)**

**Задача:** рассмотреть различные аргументы, которые приводятся в защиту отказа от использования презерватива при сексуальном контакте, и контраргументы к ним.

**Материалы:** листы бумаги и маркеры.

**Инструкция:** Проводится мозговой штурм на тему "Безопасный секс". Результатами могут стать следующие положения:

- Всегда пользуйся презервативом при любых сексуальных контактах.
- Если занимаешься анальным сексом, используй специальный, особо прочный презерватив и больше количество смазки.
- Будет еще безопаснее, если половой акт заменить сексуальными играми без проникновения: поцелуями, ласками и пр.

Затем участников группы просят вспомнить самые распространенные аргументы, которые приводят, когда не хотят использовать презерватив.

«Я буду очень осторожен»

«У меня с собой нет презерватива»

«Это испортит все настроение!»

«У меня СПИДа нет, можешь не волноваться»

«Я так тебя хочу - я не могу ждать!»

«Настоящие мужчины презервативами не пользуются»

«Я терпеть не могу резину!» и пр.

На следующем этапе участники в парах тренируются находить контраргументы для аргументов против использования презерватива. Один участник дает аргумент, другой - контраргумент. Затем роли в парах меняются.

В конце упражнения можно сделать итоговую таблицу, которую участники смогут использовать в своей дальнейшей работе как опорный материал.

| Аргумент в защиту нежелания использовать презерватив | Контраргумент  |
|--|--|
| Только один раз                                      | Ты рассуждаешь как ребенок<br>Мне вдруг жутко захотелось спать<br>Одного раза бывает достаточно, чтобы...                    |
| Это не так приятно                                   | Мне хорошо, только когда безопасно<br>СПИД еще неприятнее<br>Мне так приятнее  |
| Это портит мне настроение                            | Может, вместо этого сходим в кино?<br>А мне поднимает<br>Не испортит, если я помогу  |
| От меня ты ничем не заразишься                       | Если ты меня любишь, подумай о моем здоровье<br>Это так сексуально, когда о тебе заботятся<br>Я забыла принять свои таблетки |
| Но это так долго                                     | Как здорово, что ты тратишь на меня свое время<br>Ты куда-то торопишься?<br>Я подожду  |



**Упражнение "Способы контрацепции" (10-15 мин)**

**Задача:** проверить и укрепить знания молодых людей об эффективных методах контрацепции.

**Материалы:** листы с рабочим заданием и ручки.

**Инструкция:** Участников делят на небольшие группы. Задание - проранжировать методы контрацепции, начиная с самого эффективного и заканчивая наименее эффективным с точки зрения предохранения от беременности, ИППП и ВИЧ. После выполнения задания все участники собираются вместе и сравнивают составленные списки. Тренер дополняет или исправляет неточности.

**Рабочие листы с указанными методами контрацепции:**

| Карточки  | ВИЧ | ИППП | Беременность |
|---|-----|------|--------------|
| Воздержание от половых контактов  |     |      |              |
| Добровольная стерилизация (перевязывание маточных труб у женщин, вазэктомия у мужчин) |     |      |              |
| Имплантирование контрацептивного средства под кожу                                    |     |      |              |
| Внутриматочное средство   |     |      |              |
| Противозачаточные таблетки  |     |      |              |
| Диафрагма   |     |      |              |
| Спермицидная губка  |     |      |              |
| Презерватив со спермицидами   |     |      |              |
| Презерватив без спермицидов   |     |      |              |
| Спермициды  |     |      |              |
| Прерванный половой акт  |     |      |              |
| Календарный метод   |     |      |              |

## 5.2.4. Жизнь с ВИЧ. Формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом

### Создание коллажа "Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом" (25-30 мин)

**Задача:** выяснить представления участников группы о жизни с ВИЧ и отношении к ЛЖВС.

**Материалы:** листы бумаги, вырезки из журналов, книг, газет, клей, ножницы.

**Инструкция:** Упражнение выполняется индивидуально или в мини-группах (по 4-5 человек). Каждому участнику/группе выдается большой лист бумаги и различные журналы, газеты, цветная бумага, клей, ножницы. Задание - создать коллаж из слов и образов, который продемонстрировал бы, как можно изобразить свое представление о проблеме ВИЧ/СПИДа (отношение общества к ЛЖВС, чувства ЛЖВС и пр.). Когда задание выполнено, мини-группы собираются вместе, прикрепляют коллажи к стенам помещения или размещают их на полу так, чтобы они были видны. По окончании проводится дискуссия на тему "Жизнь с ВИЧ/СПИДом".

### Упражнение "ВИЧ/СПИД: дискриминация и толерантность" (45 мин)

**Задача:** сформировать в группе представление о дискриминации ЛЖВС и об антидискриминационной практике.

**Материалы:** бланки с заданием.

**Ход занятия:** 1 этап. Введение (примерный текст для озвучивания тренером). Когда вы слышите, как люди кричат друг другу "толстая", "рыжий", "чурка", "голубой", а иногда одновременно с этим применяют физическую силу, задумайтесь над тем, что вы сами можете попасть в аналогичную ситуацию, когда кто-нибудь обидит вас за то, что вы не местный (из другого двора, класса, школы), увлекаетесь "неправильной" музыкой, одеты "не в ту" одежду или же чем-то заболели. Когда несправедливо или незаслуженно плохо обращаются с человеком, ориентируясь лишь на какой-то признак - расу, национальность, вероисповедание, убеждения, сексуальную ориентацию, особенности внешности и т.д., - это называется дискриминацией.

2 этап. Каждому участнику дается лист с заданием для выполнения индивидуально или парами.

#### **Задание для участников** **Закончите следующие незаконченные предложения:**

- а) дискриминация в школе: ВИЧ-инфицированному не разрешают посещать школу. Это неправильно, т.к.  
.....
- б) отказ в приеме на работу: Хозяин фруктовой палатки не разрешает ВИЧ-инфицированному молодому человеку работать у него. Это неправильно, потому что  
.....
- в) решение правительства: Правительство приняло решение не разрешать въезд в страну ВИЧ-инфицированным людям. Подобная мера не остановит распространение ВИЧ, потому что  
.....

Ответы к заданию для участников

а) Это неправильно, т.к. ВИЧ может передаваться только половым путем, через переливание крови или ее продуктов либо от матери ребенку. Не существует опасности передачи вируса при повседневных социальных контактах.

б) Это неправильно, потому что, опять-таки, это дискриминация. Хозяин, очевидно, не знает, как передается ВИЧ, и, возможно, боится потерять клиентов, если они узнают, что у его работника ВИЧ-инфекция.

в) Подобная мера не остановит распространение ВИЧ, потому что в стране уже живет множество инфицированных людей, которые не знают о своем диагнозе. Это дискриминационная мера, направленная против тех, кто прошел проверку на ВИЧ.

3 этап. Групповая дискуссия с обсуждением следующих вопросов:

а) Почему одни люди дискриминируют других?

Ответы: Они берут пример с родителей, взрослых и своих сверстников. Не хватает точной информации. Страх за свое здоровье. Неприязненное отношение к тому, кто не похож на тебя.

б) Почему важно не проявлять дискриминацию?

Ответы: Это наносит обиду другим. Это несправедливо. Мы бы не хотели, чтобы с нами обращались подобным образом.

в) Что бы вы могли сделать, если бы услышали от кого-либо дискриминационные высказывания в отношении ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом?

Ответы: Сообщите такому человеку, что он неправ, и объясните почему. Скажите, почему важно сострадать ЛЖВС и поддерживать их.

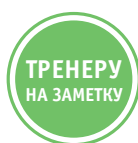
Можно пригласить на урок человека с ВИЧ/СПИДом или его родственников - это окажет на участников сильное впечатление.

**Рольевая игра "Степной огонь" (2-3 часа)**

**Задача:** дать возможность участникам группы на собственном опыте почувствовать, что происходит с человеком после постановки диагноза "ВИЧ-инфекция", обсудить ситуацию, складывающуюся вокруг ВИЧ-инфицированных людей.

**Материалы:** чистые конверты с карточками (9 - "Результат положительный", 9 - "Результат отрицательный", 4 - "Необходимо повторить тестирование"), несколько запасных карточек; записи медленной и быстрой музыки, магнитофон.

**Продолжительность:** в среднем 2,5 часа в зависимости от количества участников и динамики развития игры. Оптимальное количество участников для игры - 20 человек.



*Данная рольевая игра требует от ведущего высокого профессионализма, понимания человеческой психологии, умения работать со сложными эмоциональными состояниями людей, т.к. в ходе игры могут быть затронуты глубокие переживания и личный опыт участников. После окончания игры очень важно вывес-*

ти участников из роли, которую они играли.

Несколько рекомендаций:

- Прежде чем проводить данную игру, важно получить собственный опыт участия в ней.
- Если вы опасаетесь, что не справитесь с чувствами, которые могут возникнуть у участников и у вас в ходе игры, - лучше ее не проводить. В то же время можно смягчить психологические акценты, связанные с чувствами, переживаниями, сократив продолжительность и четко выстроив ход игры, исключив неожиданные элементы ("тайное тестирование и неожиданный положительный результат").
- Если вы решили проводить игру, пропишите для себя ее ход, выделите те вопросы, которые необходимо задать участникам на каждом этапе, предусмотрите реакции, которые могут возникнуть на разных этапах, и наметьте пути адекватного ответа на них.
- Игру можно проводить в паре с другим тренером. В этом случае уделите время для совместного обсуждения хода игры и распределите между собой ответственность (например, один тренер может взять на себя проведение игры, а второй - наблюдение за реакцией участников и, при необходимости, управление ими); договоритесь о знаках "передачи слова".
- Лучше не отодвигать игру на конец дня и оставить время на обмен чувствами и мыслями, которые возникнут в ходе нее.
- Что касается вопросов участников, то на них можно ответить сразу, но лучше это сделать на следующем занятии.
- Не заставляйте подростков участвовать в игре. Если они не хотят, то в любой момент могут сказать "стоп" и выйти из игры. Если это происходит вначале, то участник вправе вообще уйти; если "стоп" сказано в ходе игры, то он садится в стороне и выступает наблюдателем. За ним остается право вновь войти в игру, предварительно получив разрешение тренера. В конце не забудьте спросить о его чувствах и мыслях.
- Очень важно вначале обсудить с участниками правило "конфиденциальности". Это позволит создать доверительную атмосферу и даст участникам возможность высказываться более откровенно.

### Установка на игру

Группа садится в круг. Объясняется цель игры - "почувствовать то, что испытывают ЛЖВС, так как это необходимо для более полного понимания проблемы ВИЧ/СПИДа". Группа принимает правила: "конфиденциальности" - личная информация, сообщаемая в кругу, не может быть использована в другом месте и в другое время; "откровенности и принятия" - каждый может откровенно высказывать любые мысли и выражать любые чувства, они принимаются и не критикуются; "участия от начала и до конца"; "добровольности" - в ходе игры участники будут иметь возможность добровольного ухода из круга, в котором идет игра.

### Ввод в игру

Ведущий предлагает участникам представить, что они окажутся на вечеринке, где каж-

дый из них минимум три раза попадет в ситуацию, чреватую заражением ВИЧ-инфекцией (незащищенный половой контакт, употребление наркотиков). Символически такие ситуации будут выражаться в рукопожатии. Один из присутствующих (он никому не известен) до вечеринки имел потенциально рискованный контакт. В ходе вечеринки этот человек будет передавать данную "информацию" с помощью условного знака - легкого почесывания ладони партнера по рукопожатию. Получивший такой знак при следующих рукопожатиях будет передавать его другим участникам.

Всем участникам предлагается закрыть глаза. Под медленную музыку ведущий несколько раз обходит круг и выбирает, коснувшись его плеча, человека, который будет передавать почесывание. Включается быстрая музыка.

Все открывают глаза, и начинается вечеринка. В течение одной минуты участники общаются друг с другом, пожимают руки. Музыка останавливается. Тех, кто ощутил почесывание, и "носителя вируса" просят сесть в центр круга. Остальные образуют внешний круг. Нужно обратить внимание участников на то, как стремительно может распространяться ВИЧ.

### **Основной этап - Тестирование**

Ведущий задает участникам внешнего круга вопросы: сколько рукопожатий они сделали и почему; были ли у них контакты с кем-нибудь из внутреннего круга; что они сейчас думают и чувствуют. Участникам внутреннего круга: какие чувства они испытывают; что они почувствовали, когда получили знак; что они чувствовали, передавая этот знак другим.

Ведущий должен объяснить участникам, что только случай решает, окажется кто-либо из них ВИЧ-инфицированным или нет. Далее всем участникам внутреннего круга предлагается пройти тестирование на ВИЧ. Следует подчеркнуть, что решение о тестировании каждый принимает добровольно. Ведущий рассказывает о процедуре сдачи анализов: о том, что результат будет готов только через сутки и что при любом результате необходимо повторное тестирование. Тем, кто решил пройти тестирование, раздаются конверты с результатами анализов. "Потенциальный носитель вируса" получает конверт "Отрицательный результат" или "Необходимо повторить тест", а при повторном тестировании - "Отрицательный результат". Следует обсудить: что игроки чувствуют, ожидая результатов тестирования; принимают ли они в этот период меры предосторожности при половых контактах; располагают ли они всей необходимой информацией о ВИЧ/СПИДе.

Участники вскрывают конверты. Получившие отрицательный результат пересаживаются во внешний круг. Им задаются вопросы: что они чувствуют в данный момент; что им хочется сделать; что они чувствуют по отношению к тем, у кого положительный результат; кому они расскажут о том, что с ними было; как они теперь видят свою жизнь. Далее следует задать вопросы участникам с неясным результатом: будут ли они повторно тестироваться; если нет, то какой они представляют себе дальнейшую жизнь. В последнюю очередь во внешнем круге предоставляется слово тому, кто был "потенциальным носителем вируса". Тех, кто получил положительный результат, спрашивают: что они подумали и почувствовали, когда узнали об этом; кому они сообщат свой результат; чьей помощи им не хватает; что им хочется сделать; как они планируют дальше жить.

Затем наугад выбирается человек из внешнего круга. Ему дают конверт с положительным результатом и объясняют, что он был протестирован без его согласия во время госпитализации. Нужно выяснить, что он чувствует и думает в данный момент.

Тот, кто захочет, может пройти тест повторно. Получившим положительный или отрицательный результат после повторного теста задаются соответствующие вопросы. Наконец, нужно еще раз задать вопросы находящимся во внешнем и внутреннем кругах: изменилось ли их состояние, что им хочется сказать и т.п.

#### **Окончание.**

Все участники садятся в общий круг. Под медленную успокаивающую музыку закрывают глаза. Ведущий говорит о том, что игра закончилась, участники должны выйти из роли, собирает конверты и благодарит всех. Пока участники сидят с закрытыми глазами, можно каждому из них приколоть красную ленточку - символ борьбы со СПИДом. Можно также сделать маленький перерыв, а затем собраться для обсуждения игры: спросить участников, что им понравилось, а что - нет, узнать, как они себя чувствуют. Каждому из участников предлагается высказаться о том, что он усвоил в ходе игры, изменилось ли его отношение к ЛЖВС.

Ведущему следует подчеркнуть, что игра очень похожа на реальную жизнь.

После обсуждения игры проводится упражнение на снятие агрессии или тактильного напряжения. Например, дается задание за одну минуту обняться с возможно большим числом участников.

### **Методика "Нарушение прав людей, живущих с ВИЧ/СПИДом" (30-40 мин)**

**Задача:** определить права, которыми обладает человек, и рассмотреть возможные нарушения этих прав в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа.

**Материалы:** карточки с ситуациями, заслуживающими осуждения.

**Инструкция:** Участники проводят мозговой штурм на тему "Что такое право?". Обобщение мнений и определение понятия "право". Перечисление основных прав человека в контексте эпидемии в соответствии с Федеральным законом о ВИЧ (см. разд. 4. 2. "ВИЧ и закон"):

- право на добровольное медицинское освидетельствование;
- право на соблюдение тайны диагноза;
- право на образование и труд;
- право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну;
- право свободы перемещения;
- право на защиту (свободу) от бесчеловечного и унижительного обращения.

Далее рассматриваются различные жизненные ситуации с возможным нарушением прав человека. Группа разбивается на пары или тройки (в зависимости от количества участников). Каждой подгруппе выдается по две карточки с ситуациями нарушения прав ЛЖВС. В течение пяти минут участники обсуждают предложенные ситуации, затем зачитывают их и определяют, какое из прав человека было нарушено. Тренер или вся группа могут прокомментировать ситуации<sup>1</sup>.

1. В описании использовались реальные истории нарушения прав ЛЖВС (по материалам РФ "ИМЕНА").

| Ситуации   | Нарушенное право   |
|--|--|
| <p>Женщина была доставлена по скорой помощи в больницу. В приемном покое у нее в первую очередь взяли кровь на ВИЧ. В течение двух часов пациентка вынуждена была ждать в коридоре, и только после получения отрицательного результата анализа ее перевели в палату. На протяжении всего срока госпитализации у нее еще дважды брали кровь на ВИЧ. О том, что ее обследовали на ВИЧ-инфекцию, женщина узнала только из выписки.</p>  | <p>Добровольность обследования на ВИЧ</p>  |
| <p>Администрация ресторана обязывает поваров периодически проходить тест на ВИЧ.</p>   | <p>Добровольность<br/>Представители этой профессии не могут быть подвергнуты принудительному обследованию на ВИЧ</p> |
| <p>По указанию МПС, обязательному медицинскому освидетельствованию на ВИЧ при поступлении на работу и один раз в году подлежат: начальники и проводники пассажирских поездов дальнего следования; работники, обслуживающие рефрижераторные поезда и секции (начальники, механики и другие); работники вагонов-ресторанов.</p>  | <p>Добровольность</p>  |
| <p>В Нижнем Новгороде в 1996 г., после принятия Федерального закона о ВИЧ, было издано постановление, в соответствии с которым принудительному обследованию на ВИЧ подлежат следующие категории граждан: наркоманы и лица, заподозренные в употреблении наркотических средств, в том числе в детских комнатах милиции; лица с нетрадиционной сексуальной ориентацией; работники коммерческого секса; лица с беспорядочными половыми связями; лица, имеющие контакты с ВИЧ-инфицированными, выявленные при эпидрасследовании по представлению органов здравоохранения; лица, прибывающие в условиях визового режима на территорию Нижегородской области из стран ближнего зарубежья на срок более трех месяцев.</p> | <p>Добровольность</p>  |
| <p>А.П. обратился в местную больницу с жалобами на состояние здоровья. У него был диагностирован гепатит С и взяты анализы крови, в том числе на ВИЧ-инфекцию. Результат обследования на ВИЧ-инфекцию был сомнительным. А.П. направили в Центр СПИД, где повторный анализ также оказался сомнительным и не давал оснований поставить диагноз "ВИЧ-инфекция". Тем временем близкие узнали от работника поликлиники, что А.П. болен какой-то "смертельной болезнью"; в семье начались проблемы.</p>  | <p>Раскрытие тайны диагноза, нарушение врачебной тайны</p>   |
| <p>Д.В., воспитанник интерната. Несколько месяцев назад у него была обнаружена ВИЧ-инфекция. Согласно инструкции, Центр СПИД сообщил о диагнозе Д.В. в администрацию интерната. Заведующая интернатом рассказала о диагнозе Д.В. другим воспитанникам. Несколько воспитанников написали на заборе, что у Д.В. СПИД. Сам подросток считает, что это было сделано по совету заведующей. Д.В. не может далее оставаться в интернате, так как постоянно подвергается дискриминации и избиениям со стороны других воспитанников.</p>  | <p>Раскрытие тайны диагноза, нарушение права на образование и защиту от насилия, бесчеловечного обращения</p>        |
| <p>Прокуратурой возбуждено уголовное дело в отношении Д.Р. по статье 122 п. 1 УК РФ "Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией". Д.Р., ВИЧ-положительный, на протяжении нескольких лет сожительствовал с ВИЧ-отрицательной Е.Н., зная о его диагнозе. Оставаясь ВИЧ-отрицательной, Е.Н. забеременела. Она категорически возражает против привлечения к уголовной ответственности отца ее будущего ребенка.</p>  | <p>Право на невмешательство в личную жизнь</p>   |
| <p>С.Л. из сибирского города - ВИЧ-инфицированный. Вынужден был уволиться с работы в связи с давлением со стороны руководства по поводу наличия у него ВИЧ-инфекции. Родители отказались от него, когда узнали о диагнозе. С.Л. вынужден был уехать из родного города. Он переехал в Москву. Когда у С.П. в Москве возникли медицинские проблемы, его отказались госпитализировать, т.к. он не имеет московского медицинского страхового полиса и постоянной регистрации.</p>  | <p>Право на свободу перемещения, обеспечение медицинской помощью</p>   |
| <p>К.Р., ВИЧ-положительный, находится под следствием в связи с обвинением в хранении и распространении наркотиков. После того, как в отделении милиции получили из Центра СПИД официальное подтверждение диагноза К.Р., его избили и бросили в подвал, где он находился некоторое время, ожидая перевода в новое место содержания под стражей.</p>   | <p>Право на защиту от бесчеловечного обращения</p>   |

В рамках темы "Жизнь с ВИЧ" можно также использовать материалы **мини-акции "Нам не все равно!"** (ее описание приводится в приложении "Багаж волонтера" Пособия для волонтеров). Акция представляет собой сценическую постановку, построенную на реальных историях людей, затронутых проблемой ВИЧ/СПИДа. Это лишь один из вариантов акции, направленной, прежде всего, на то, чтобы затронуть эмоции участников и дать информацию по проблеме. Также могут быть проведены акции, построенные по принципу "брейн-ринга", когда команды подростков отвечают на вопросы, выполняют задания, обсуждают и обыгрывают различные ситуации. Можно вместе с волонтерами придумать другие формы мини-акций.

Мини-акции могут проводиться на базе различных образовательных, социальных, досуговых учреждений в дни, приуроченные к связанным с ВИЧ/СПИДом памятным датам, либо просто использоваться в качестве занятий, цель которых - сформировать адекватное отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа и ЛЖВС.

### 5.3. ТЕМА "УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ" <sup>1</sup>

При обсуждении темы наркотиков необходимо дать волонтерам основную информацию по проблеме и обсудить их отношение к ней. При этом концептуальной идеей подачи информации должно стать рассмотрение мифов о наркотиках и наркомании, которые могут стимулировать начало употребления наркотиков: "Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики", "Наркотики не всегда вызывают зависимость. Можно контролировать процесс и остановиться вовремя", "Наркотики помогают решать проблемы", "С помощью наркотиков можно получить необычные ощущения".

#### Упражнение "Коробочка" (10 мин)

**Задача:** актуализировать тему, рассмотреть вопросы запрета на употребление наркотиков и отношение к этим запретам, обсудить аргументы "за" и "против" употребления наркотиков.

**Материалы:** табличка "Нельзя".

**Инструкция:** В центре круга стоит красивая коробочка, в которую нельзя заглядывать (это обозначено табличкой "Нельзя").

Ведущий: "Наверняка вам интересно, что находится в коробке. Выразите свой интерес без слов, с помощью каких-либо движений, мимики, жестов". Тренер предлагает также произвольно выразить свое отношение к запрету открывать коробочку.

После того как все участники проявили себя, игра анализируется. Тренер спрашивает о том, почему участники вели себя тем или иным образом, чем они руководствовались в своем поведении. Трудно ли им было не заглядывать в коробочку. Что их заставило сдержаться или, наоборот, заглянуть.

1. Материал темы подготовлен на основе семинара "Жизнь без наркотиков - реальная возможность!", разработанного Волонтерской Службой Молодежного социально-психологического Центра "ДВЕРИ" (г. Москва) и проводимого на базе образовательных учреждений.



Итог: Даже явный запрет часто хочется нарушить. Одним из мотивов нарушения запретов является любопытство.

### **Игра-дискуссия "Любопытство, воля, разум" (15 мин)**

**Задача:** актуализировать мифы о причинах начала употребления наркотиков.

Ведущий: "Большинство подростков знают о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, но при этом многие все же начинают их употреблять. Почему это происходит? В человеке всегда "живут" две противоположности: любопытство, которое подталкивает к употреблению наркотиков, и разум, который удерживает от этого шага. Есть еще и воля, которая помогает сделать выбор между любопытством и разумом".

Дальше работа ведется в трех группах "Любопытство", "Воля" и "Разум". Участники из группы "Воля" выслушивают аргументы "Разума" и "Любопытства" и делают выбор - употреблять или не употреблять наркотик. Во время дискуссии тренер особое внимание обращает на аргументы команды "Любопытство" (их лучше записать, чтобы потом использовать в других играх). После высказанных аргументов "Воля" должна принять решение и перейти на ту или другую сторону. Затем тренер проводит обсуждение, почему "Воля" присоединилась к той или иной команде, и обращает внимание участников на аргументы, которые приводила команда "Любопытство".

### **Мозговой штурм и определение понятия "наркотики" (7 мин)**

**Задача:** выяснить, что подростки считают наркотиком.

**Инструкция:** В режиме мозгового штурма участники дают определение наркотикам. Ведущий: "Наркотики - это вещества, которые: способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или другие приятные субъективные ощущения; могут приводить к возникновению психической и/или физической зависимости, т.е. к появлению потребности в постоянном употреблении; наносят существенный вред психическому и физическому здоровью человека".

Полностью соответствуют перечисленным характеристикам марихуана, героин, экстази, ЛСД и некоторые другие наркотические вещества. Если рассматривать более широко, то к наркотикам также относятся алкоголь и табак.

### **Упражнение "Человек" (15 мин)**

**Задача:** продемонстрировать влияние наркотиков на организм человека.

**Материалы:** плакат, цветные листочки.

**Инструкция:** На плакате изображен человек и схематично обозначены его внутренние органы. Подросткам предлагается проанализировать влияние на человеческий организм героина, экстази, ЛСД и марихуаны.

Цветные листочки наклеивают на те органы, которые подвергаются влиянию наркотиков. Затем делается обобщение и, при необходимости, дается дополнительная информация.

- героин - влияние на кровеносную систему, разрушение костей, зубов вследствие дефицита кальция, поражение мозга, печени, угнетение деятельности легких;
- психостимуляторы (экстази, кокаин) - поражение мозга, истощение всех систем организма, нарушение теплообмена;
- марихуана - поражение дыхательной системы, влияние на мозг, задержка психического и физического развития, при длительном употреблении - снижение сексуальной потенции.

Специальная литература по влиянию наркотиков на организм человека указана в конце данного пособия.

Вывод: Разделение наркотиков на "сильные" и "слабые" неправомерно, т.к. все они влияют на мозг, вызывая развитие зависимости; оказывают токсическое воздействие на большинство органов и систем человека; отрицательно сказываются на потомстве; меняют поведение человека. Акцент стоит делать не на особенностях влияния того или иного наркотика, а на самом слове "наркотик".

### Упражнение "Шум" (5 мин)

**Задача:** продемонстрировать влияние марихуаны на мозг человека.

Ведущий: "Самое большое количество "мифов" существует вокруг марихуаны: слабый наркотик, не возникает зависимости, повышает потенцию и т.п." (мифы приведены в упражнении "Человек").

Одному из участников предлагается запомнить и воспроизвести максимум из 10 предложенных слов в обычной обстановке, а затем запомнить и воспроизвести другие 10 слов в условиях шума, создаваемого группой. Шум - это иллюстрация состояния человека в момент воздействия марихуаны. Как правило, количество слов, которые удалось запомнить в шумной аудитории, значительно меньше.

Вывод: Употребление марихуаны негативно отражается на мозговой деятельности - ухудшаются память и восприятие, снижается интеллект.

### Информационное сообщение "Развитие наркомании" (15 мин)

**Задача:** дать информацию о развитии заболевания, называемого наркоманией, от начала употребления наркотиков до формирования физической зависимости.

Материалы: плакат.



**Инструкция:** Тренер обсуждает с участниками вопросы развития зависимости от наркотиков, последствия первой пробы и возможность "вовремя остановиться".

Начать разговор можно с мозгового штурма на тему "Что такое зависимость?". Можно также попросить изобразить с помощью рисунков то, как участники понимают слова "зависимость" и "свобода", после чего проанализировать, что общего и различного между этими понятиями, делая акцент на составляющих понятия "зависимость".

Затем тренер обобщает все ответы в определении: зависимость - конечное болезненное состояние привыкания к каким-либо средствам или способам поведения. Зависимость характеризуется хроническими попытками уклониться от кажущихся неразрешимыми конфликтов и от напряжения.

Основные характеристики зависимости: утрата волевого влияния на собственное поведение (потеря контроля); непреодолимая потребность в повторном употреблении психоактивного вещества (ПАВ); необходимость последовательного увеличения дозы; сужение жизненных интересов до действий, связанных с зависимым поведением; всестороннее разрушающее воздействие на организм.

Для того чтобы обсуждать формирование зависимости от наркотиков и развитие наркомании, можно использовать плакат.

"От наркотических веществ формируются два вида зависимости: психическая и физическая. Давайте проследим их развитие (внимание на плакат).

Человек стоит за линией - он не употребляет наркотики. Делает первый

шаг и пробует наркотик - он переступает черту. Человек может на этом остановиться, но чаще всего за первым шагом следует второй. На данном этапе человек испытывает новое ощущение, которое провоцирует его на следующие пробы. Ему кажется, что он независим, в любой момент сможет остановиться, даже если пройдет чуть дальше; он считает, что полностью контролирует ситуацию. (Здесь можно провести игру-эксперимент "Стул" - см. далее).

Начав употреблять наркотик, многие предполагают, что до развития зависимости должен пройти определенный период и у них еще достаточно времени, чтобы остановиться. Но зависимость может наступить гораздо раньше. Это связано с видом наркотика, его качеством, употребляемой дозой, особенностями организма и пр. Контролировать этот процесс практически невозможно.

Психическая зависимость от наркотика формируется много раньше зависимости физической: зачастую бывает достаточно двух-, трех- и даже однократного употребления наркотика. На плакате начало развития психической зависимости отмечено несколькими пунктирными линиями, отражающими динамику употребления наркотиков во времени (начиная с 1-2 раз в год, затем в месяц и т.д.) и уменьшение интервала между приемами вследствие привыкания.

Психическая зависимость формируется при любом способе употребления ПАВ: внутривенном, через нос, курении. Опасность психической зависимости состоит еще и в том, что она в той или иной степени выраженности сохраняется на всю жизнь. Для того чтобы от нее избавиться, необходимы большие усилия как специалистов - психологов и медиков, - так и самого человека.

Далее в развитии наркомании наступает так называемый "глухой период", когда психическая зависимость уже сформирована, но физической еще нет. На этом этапе человек может вовлекать в круг потребителей наркотиков других людей, рассказывая об испытываемых им ощущениях. Информацию об опасности употребления наркотиков он, как правило, не воспринимает.

В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Характеристики физической зависимости: непреодолимое стремление к употреблению наркотика; абстиненция ("ломка") при невозможности принять наркотик; повышение порога толерантности - способности организма переносить воздействие определенных доз наркотика. Потребитель, находящийся в физической зависимости от наркотиков, напоминает белку в колесе. Его жизнь - это бег по кругу: найти деньги, достать наркотик, принять его, на какое-то время почувствовать себя нормально, опять искать деньги и т.д.

Вывод: От любых наркотиков формируется психическая и, рано или поздно, физическая зависимость. Различны лишь темпы их возникновения и симптомы проявления.

### Упражнение-метафора "Стул" (5 мин)

**Задача:** показать, может ли человек контролировать наступление/формирование психической зависимости.

**Инструкция:** Тренер приглашает добровольца, ставит на некотором расстоянии от него стул и просит измерить, сколько до стула шагов. Когда доброволец делает эти шаги, тренер резко придвигает стул.

Метафора состоит в том, что при формировании зависимости от наркотика происходит то же самое: человек думает, что он может рассчитать время, оставшееся до возникновения зависимости, и в нужный момент остановиться, но на деле порой бывает достаточно одного неверного шага.

### Моделирование ситуации "Пытаясь уйти от проблемы" (10 мин)

**Задача:** смоделировать ситуацию возникновения какой-либо жизненной проблемы и оценить, может ли наркотик помочь в ее разрешении.

**Инструкция:** Тренер приглашает одного добровольца, просит его придумать себе имя и представить любую проблемную ситуацию. Эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед добровольцем. Далее разыгрывается ситуация, при которой некий знакомый предлагает добровольцу наркотик, чтобы тот смог забыть свою проблему. Доброволец соглашается, и стул-"проблема" отодвигается. Через некоторое время тренер вновь придвигает стул к добровольцу и сообщает, что действие наркотика закончилось, а проблема осталась нерешенной. Наряду с первой проблемой возникают новые, связанные уже с употреблением наркотика: сложности с милицией, родителями, учебой и пр. Эти проблемы также обозначают стульями, которые ставятся вокруг добровольца.

Тренер спрашивает добровольца о его чувствах, о том, что ему хочется сказать или сделать. После обсуждения тренер благодарит добровольца и обязательно выводит его из роли: просит назвать свое имя, говорит, что это была лишь игровая ситуация и в реальности он в нее не попал. Затем вся группа обсуждает разыгранную ситуацию.

Вывод: Проблемная ситуация с помощью наркотика не разрешается, а лишь на время отодвигается, но потом к ней присоединяются и другие проблемы.

### Рольевое упражнение "Марионетка" (25 мин)

**Задача:** дать участникам возможность испытать состояние полной зависимости от наркотика и обсудить чувства, которые возникнут в ходе моделирования ситуаций.

**Инструкция:** Участников разбивают на тройки, в которых выбираются "марионетка"

и два "кукловода". Каждой тройке предлагают разыграть сценку кукольного представления, когда "кукловоды" управляют движениями "марионетки". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая свое воображение и внимательно отслеживая свои чувства. После этого ведущий проводит групповое обсуждение ощущений, возникших как у "кукловодов", так и у "марионеток".

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или наоборот - о чувстве собственного превосходства, комфорта. Важно показать, что и состояние зависимости, и давление делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение предоставляет широкие возможности для ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман - наркотик", так и с ситуацией давления на человека, с возможностью или невозможностью этому давлению сопротивляться.

### **Упражнение "Аргументы отказа от пробы наркотиков" (5 мин)**

**Задача:** сформулировать для себя аргументы, которые помогут противостоять предложению попробовать наркотики.

**Материалы:** листочки и ручки.

**Инструкция:** Тренер просит каждого участника самостоятельно подумать и записать на листочках шесть аргументов, которые могут помочь им в случае предложения попробовать наркотики, противостоять возможному давлению и отстоять свою позицию. На выполнение задания дается время. Затем тренер просит желающих зачитать свои аргументы, либо, по желанию группы, результаты работы остаются анонимными.

### **Упражнение "Ватман удовольствия" (7-10 мин)**

**Задача:** обсудить альтернативные способы получения удовольствия от жизни без употребления каких-либо ПАВ.

**Материалы:** ватман, маркеры и музыкальное сопровождение.

**Инструкция:** Ведущий: "О негативных последствиях приема наркотиков было немало сказано ранее. Возникает вопрос, а стоило ли пробовать наркотик, если потом так трудно от него избавиться? Может быть, в жизни, в природе, в окружающих людях можно найти другие, куда более разнообразные, ощущения, которые принесут большие радость и удовольствие? Для того чтобы актуализировать радости и удовольствия жизни, давайте их запишем".

Тренер предлагает участникам назвать как можно больше удовольствий для тела, разума и души без использования ПАВ (в том числе алкоголя, пива, табака). Высказывания участников записываются в разные колонки на листе ватмана. Затем участников просят закрыть глаза, расслабиться, и все сказанное зачитывается под музыку.

**Отрывок из дневника... (3 мин)**

**Задача:** завершить тему наркотиков и еще раз подействовать на эмоции участников.

**Инструкция:** Ведущий: "Завершить обсуждение темы наркотиков можно словами пятнадцатилетней девочки, которая непосредственно столкнулась с этой проблемой (отрывок из книги)<sup>1</sup>."

Если группа не готова воспринимать "откровения девочки" - лучше этот отрывок не зачитывать; упражнения "Ватман удовольствия" вполне достаточно для эмоционального заключения темы.

"Я не могла заснуть, встала и пошла гулять по дому. Кошка Мурка недавно родила, я присела на крыльце и стала рассматривать котят. Открытие! Без наркотиков! Я увидела, что у этих малюток мех - как вся нежность мира. Он такой нежный, что, закрыв глаза, я не знала, до чего дотрагиваюсь. Я взяла серенького, по имени Счастье, в руки, приложила его к уху, почувствовала тепло его крошечного тельца, услышала его совершенно невероятное мурлыканье. А потом он стал сосать кончик моего уха. Я испытала такое удивительное чувство, такое глубокое и сильное, что думала - растаю в слезах. Это было в тысячу раз, в миллион, в миллиард раз лучше, чем ощущение под кайфом. Эти маленькие зверюшки - настоящие! Нежность - не галлюцинация! Шумы ночи, проезжающие автомобили, сверчки... Все это происходит на самом деле. Я слышала, я видела, я чувствовала, и это была настоящая жизнь! Вот так я хочу жить!"

**5.4. ТЕМА "ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)"**

Тема ИППП рассматривается на уровне информирования; акцент делается на том, с какими вопросами волонтеры могут столкнуться в своей работе со сверстниками.

Достаточно сложно подобрать методики, которые можно использовать для более наглядной и понятной передачи информации об ИППП.

Чаще всего обсуждение строится в форме ответов на вопросы. Одним из вариантов динамичного рассмотрения данной темы может быть принцип "собираем мозаику".

**Упражнение-мозаика "Определение ИППП" (15 мин)**

**Задача:** предоставить информацию о различных ИППП.

**Материалы:** карточки с названиями и описанием ИППП, разрезанные на несколько частей, коробка.

**Инструкция:** Тренер изготавливает карточки (формата А4), на одной стороне каждой из которых написано название инфекции, а на другой - дается пояснение (например, с большими интервалами перечислены симптомы заболевания). Карточки делаются по всем ИППП. Затем они разрезаются на несколько частей и перемешиваются. Задача группы - собрать "мозаику" (это можно делать в мини-группах). В заключении дается информация об ИППП. Примечание: возможны различные модификации этого упражнения.

1. Синяя книга. Дневник пятнадцатилетней наркоманки. - М., 1998.

| название                       | возбудитель                            | симптомы   | появление симптомов   | осложнения   |
|--------------------------------|--|--|---|--|
| <b>Трихомониаз</b>             | Трихомонады - одноклеточные простейшие | Пенистые выделения с неприятным запахом, зуд, болезненность, жжение в области наружных половых органов.  | В среднем через 5-10 дней, у мужчин часто без симптомов   | Воспаление органов мочеполовой системы, бесплодие.   |
| <b>Гонорея</b>                 | Гонококки - бактерии                   | Жжение в области наружных половых органов, боли при мочеиспускании, гнойные выделения желто-зеленого цвета из половых органов; у женщин - нередко без симптомов.   | Через 3-5 дней после заражения  | Поражение слизистой оболочки мочеиспускательного канала. У женщин - воспаление матки, яичников, маточных труб. Может стать причиной бесплодия, импотенции, болезненных половых контактов.                                      |
| <b>Сифилис</b>                 | Бледные трепонемы - бактерии           | 1 период - на месте внедрения инфекции (область половых органов, заднего прохода, в орт) образуется язва округлой формы, плотная, безболезненная, диаметром 10-20 мм, ярко-красного цвета. 2 период - высыпания красного/розового цвета на любом участке кожи и слизистых оболочек. Без лечения 3 период - необратимые поражения костей, суставов, внутренних органов, нарушения сердечно-сосудистой и нервной систем. | 3-4 недели длится инкубационный период, 1 период - 6-7 недель, 2 период - 2-5 лет, 3 период - 10 и более лет. | Поражаются все органы и системы человека.  |
| <b>Хламидиоз</b>               | Хламидии - бактерии                    | Слизисто-гнойные выделения из мочеиспускательного канала у мужчин, из влагалища у женщин; зуд и болезненность при мочеиспускании; без симптомов в 75 % случаев.  | Через 10-14 дней  | Воспаление мочеполовых органов, бесплодие.   |
| <b>Остроконечные кондиломы</b> | Вирус человеческой папилломы           | Образование бородавок в области половых органов.   | Как правило, 1-3 месяца   | Приводит к образованию долго не заживающих ранок, которые могут быть инфицированы вторичной инфекцией, в т.ч. ВИЧ; опасное осложнение - перерождение в злокачественную опухоль.  |
| <b>Генитальный герпес</b>      | Вирус                                  | Пузырьки, наполненные прозрачным содержимым, располагаются на слизистых оболочках и коже половых органов. Впоследствии на месте пузырьков образуются зудящие болезненные эрозии, язвочки.  | Через 5-7 дней после заражения  | Образование обширных язв на слизистых оболочках половых органов, увеличение паховых лимфоузлов, повышение температуры. У беременных женщин может произойти инфицирование плода (задержка развития или самопроизвольный аборт). |



## 5.5. "ТРЕНИНГ ЛИДЕРОВ" - ОТБОРОЧНЫЙ, МОТИВИРУЮЩИЙ ТРЕНИНГ <sup>1</sup>

Цель тренингов: отобрать волонтеров для дальнейшей работы в области профилактики ВИЧ/СПИДа по технологии "равный - равному". В основе отбора лежат критерии оценки: коммуникативные, лидерские и организаторские способности, умение работать в команде, активность, конструктивность и корректность во взаимодействии, интерес к проблеме предупреждения распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи.

Продолжительность: около 4 часов.

### **ВСТРЕЧА УЧАСТНИКОВ. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ (20-25 мин)**

**Задача:** собрать первичную и контактную информацию о потенциальных волонтерах, рассказать о целях отборочного тренинга и дальнейшей работы.

**Материалы:** анкеты, ручки.

Когда все потенциальные волонтеры собрались, их просят заполнить анкеты (несколько вопросов о личных качествах, увлечениях, контактная информация). Дается 10-12 минут.

После сбора анкет тренеры рассказывают участникам встречи о программе профилактики распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи, о работе волонтеров, а также о программе подготовки волонтеров и отборочном тренинге.

### **ДИНАМИЧНОЕ ЗНАКОМСТВО**

**Задача:** познакомиться с участниками тренинга и настроиться на работу.

**Материалы:** инструментарий, необходимый для игр.

**Продолжительность:** до 30 минут в зависимости от количества человек и количества игр.

Проводятся различные игры на знакомства - "Имя - движение", "Презентация в парах", - а также игры-перестройки на взаимодействие - "Дни рождения", "Пантомима "Времена года".

По ходу игр тренеру важно обращать внимание на креативность (творческие способности) участников, их лидерские качества, организаторские способности, навыки общения. Для того чтобы тренеру было легче наблюдать за подростками, особенно если их больше двадцати человек, можно разделить группу на малые группы. Тогда с каждой мини-группой работает свой тренер. Каждому участнику можно прикрепить табличку с номером. Также можно заранее подготовить оценочную

1. При описании упражнений использовались материалы книги: Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию. - М.: Центр "Подвал", 2000.

таблицу с соответствующими критериями и номера участников тренинга вписывать в определенные графы.

### Бланк для оценки участников тренером

| Номер, ФИ | Лидерские и организаторские способности | Коммуникативные навыки | Творческие способности | Другие личностные характеристики |
|-----------|---|------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 1         |   |                        |                        |                                  |
| 2         |   |                        |                        |                                  |
| 3         |   |                        |                        |                                  |
| №         |   |                        |                        |                                  |

### ДИАГНОСТИКА ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

После знакомства подросткам предлагается принять участие в различных "экстремальных" упражнениях. Это упражнения на командообразование, позволяющие оценить способность подростков к взаимодействию, их лидерские, организаторские, творческие качества.

**Общая задача:** сплотить группу, увидеть, какие личные качества участников проявляются при взаимодействии их друг с другом в различных ситуациях.

**Материалы:** инвентарь, необходимый для проведения упражнений.

**Продолжительность:** около 3 часов.

#### Упражнение "Кораблекрушение" (20-30 мин)

**Материалы:** небольшие нескользкие коврики (30 x 50 см или 40 x 60 см) - по 2-3 на команду.

**Инструкция:** Вводная ведущего: "Вы плывете на "Титанике". Удар айсберга. Еще не все потеряно: у вас есть три плоты, на которых надо продержаться до прилета самолета. Каждая команда (не более 12 человек) получает по 2-3 коврика (если команда меньше 6 человек - 2, если больше - 3)".

1. Группы должны договориться, как-то уместиться на своих плотях (ноги участников команды не должны касаться пола-земли) и продержаться на них в течение 1 минуты. Время на договоренность и построение не ограничено. Ведущий периодически спрашивает о готовности команд.

2. Уже темнеет, да и море разбушевалось. Поэтому, чтобы вас нашел са-

молет, важно не потеряться в темноте. Ваша задача: уместиться на платформах, соединить их (с помощью рук, ног, одежды) и в такой связке продержаться 1 минуту.

3. Море разбушевалось, поэтому плоты начинают постепенно разваливаться. У участников остается по 2 коврика. Необходимо уместиться на них, сделать связку плотов и продержаться в течение 1 минуты.

#### **Упражнение "Лава" (20-40 мин)**

**Материалы:** несколько коврики 20 x 30 см - по 3 штуки на команду менее 6 человек и 4 штуки - на команду более 6 человек.

**Инструкция:** Вводная ведущего: "Самолеты забрали вас с плотов, но, к сожалению, смогли доставить только до острова - а там происходит извержение вулкана. Можно спастись, лишь перебравшись на другую сторону вулкана, соблюдая определенные условия.

Каждая команда получает по 3-4 маленьких "огнеупорных" коврика, с помощью которых можно перебраться на другую сторону лавы. Вставать можно только на коврики. Если человек не удерживается на коврике, он "сгорает" (выходит из игры). Если кто-то из команды не удерживается на коврике, вся команда возвращается обратно.

### **СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ВОЛОНТЕРСТВО (ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ МОЛОДЕЖЬ)**

После "экстремального путешествия" можно включить подростков в процесс социального проектирования. Вначале проводятся мозговой штурм и дискуссия на тему "Молодежные проблемы и их решение. Что может сделать молодежь". Затем предлагается в мини-группах разработать свои социальные проекты, направленные на решение молодежных проблем (можно продолжить тему "экстремального путешествия" или рассмотреть реальные проблемы), и презентовать их. В процессе работы тренер отслеживает, как подростки себя проявляют.

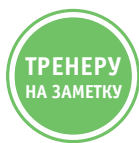
#### **Упражнение "Социальный проект" (40-60 мин)**

**Задача:** посмотреть, как подростки могут совместно работать, какие организаторские и творческие способности они проявляют.

**Материалы:** ватманы, маркеры.

**Инструкция:** Группа делится на 3 команды, каждая из которых выбирает какую-либо значимую социальную проблему. Командам необходимо разработать молодежный проект, направленный на решение данной проблемы (название, задачи, действия/мероприятия и ожидаемые результаты), и подготовить "социальную рекламу", в которой будет отражена идея проекта.

На подготовку отводится 15-20 минут. После этого "социальная реклама" каждой команды показывается зрителям в молодежной телевизионной программе.



*После того как подростки убедятся, что они могут сделать достаточно много для решения молодежных проблем, можно перейти к рассмотрению темы "Волонтерство и участие молодежи в профилактических программах" (материалы по теме можно найти в разд. 2.2). Можно также подробнее рассказать о технологии "равный - равному", о принципе активного участия и лидерстве.*

### **Самопрезентация "Почему именно я могу быть лидером" (30-40 мин)**

**Задача:** дать возможность каждому участнику группы показать себя.

**Материалы:** песочные часы на 3 минуты.

**Инструкция:** Ведущий: "Сейчас для вас наступает "звездный момент". Каждому предоставляется возможность рассказать о себе и сказать/показать, почему именно он может быть лидером. У вас будет время на подготовку - 5-7 минут. И каждому даются "три звездные минуты": в это время вы любыми способами должны продемонстрировать свои возможности".

Если в группе более 12 человек, ее лучше разделить на малые группы по 7-10 человек.

После упражнения на выявление личностных качеств можно либо сразу перейти к подведению итогов, либо, если есть время и участники не устали, провести упражнение на доверие и упражнение, показывающее ценность внутреннего мира каждого человека.

### **Упражнение "Орехи" (10-15 мин)**

**Задача:** показать ценность каждого человека.

**Материалы:** для выполнения этого упражнения понадобятся грецкие орехи. Необходимо положить в пакет столько орехов, сколько в группе участников.

**Инструкция:** Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого взять по одному ореху, в течение минуты внимательно рассмотреть свой орех и запомнить (ставить на нем метки и раскалывать нельзя).

Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда задание выполнено, подростков просят рассказать, по каким признакам им удалось найти именно свой орех.

Обсуждение: можно провести аналогию с людьми. В толпе на первый взгляд все выглядят одинаково. Для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило,

судят по тому, что находится у него внутри. Внешне очень красивый орех внутри может оказаться абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми. Поэтому неправильно судить о человеке только по внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить ядро. Многие люди тоже часто наращивают скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим.

### **Упражнение "Доверчивая передача, или Свеча"**

**Задача:** способствовать закреплению доверия в группе.

В группах, где проводится упражнение, должно быть не более 12 человек (если участников больше, группы можно разделить на несколько малых групп).

**Инструкция:** Все участники встают в круг, а один человек - в центр этого круга. Очень важно, чтобы те, кто образует круг, одной ногой плотно упирались в пол таким образом, чтобы можно было немного пружинить. Человек, стоящий в центре круга (все участники по очереди побывают в этой роли), должен поставить ноги вместе, руки скрестить на груди, глаза закрыть (по желанию). Все участники кладут руки ему на плечи. После того как группа сообщает о своей готовности, стоящий в центре, полностью расслабившись, опускается на чьи-либо руки; группа плавно передает его по кругу. Стоящему в центре не следует забывать о том, что ноги его должны быть все время вместе. Он не должен шагать или сгибаться.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ ВСТРЕЧИ**

В завершение встречи участникам важно напомнить, что это был отборочный тренинг. По ходу работы тренеры делали для себя пометки в соответствии с отборочными критериями (о них следует рассказать). Информация будет систематизирована, и тренеры примут решение, кого из участников пригласить на дальнейшее собеседование.

У остальных подростков всегда остается возможность попасть в следующую волонтерскую группу, а также принять участие в других профилактических программах.

### **Упражнение "Енотов круг"**

**Задача:** эмоционально завершить тренинг, закрепить доверие и сплочение в группе.

**Материалы:** прочная веревка (лучше всего репшнур или корсажная лента), завязанная плотным - не развязывающимся, не скользящим и не растягивающимся - узлом так, чтобы получилось кольцо ("енотов круг").

**Инструкция:** Все участники встают в круг очень близко друг к другу, соприкасаясь

плечами, руки свободно опущены, ноги вместе. Затем все крепко берутся за "енотов круг" обеими руками и выпрямленные руки опускают вниз. По знаку тренера все участники одновременно медленно отклоняются назад под максимальным углом, удерживая равновесие только благодаря "енотовому кругу", который поднимается до тех пор, пока все руки не будут параллельны полу. Нельзя сгибать руки, переступать ногами, отставлять одну ногу назад "на упор", сгибать туловище. Затем, также по знаку тренера, все одновременно начинают опускать кольцо, "стягивая" свой круг обратно.

Если у участников получилось выстоять, можно повторить упражнение еще раз, усложнив его. Отклонившись назад на длину вытянутых рук, по знаку тренера все одновременно отпускают правую руку и поднимают ее вверх, потом одновременно снова берутся ею за шнур, одновременно отпускают левую руку, поднимают ее вверх, одновременно возвращают ее на шнур и завершают упражнение.

## 5.6. ТЕМЫ "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА", "ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ"

### Упражнение "Ценности и установки в отношении сексуальности и сексуального образования" (1 час)

**Задача:** прояснить и обсудить идеи и опыт участников в сфере подростковой сексуальности.

**Материалы:** листы ватмана, маркеры.

**Инструкция:** 1 этап. Участников просят вспомнить их собственные мысли и чувства, когда они впервые столкнулись с такими явлениями, как: телесные изменения; менструация; поллюция; мастурбация; занятие любовью; гомосексуализм.

2 этап. Участников просят поделиться своими чувствами друг с другом (по желанию; никого нельзя заставлять это делать!). Наиболее важные из чувств следует отметить на шкале "негативное - позитивное". Например:

| НЕГАТИВНОЕ |           | ПОЗИТИВНОЕ   |              |          |
|------------|-----------|--------------|--------------|----------|
| Вина       | Гнев      | Враждебность | Удовольствие | Гордость |
| Нормально  | Удивление | Одиночество  | Шок          | Восторг  |

3 этап. Обсуждение: участников просят осмыслить и обсудить свои чувства и их возможное влияние на работу в качестве тренеров или волонтеров.

### **Упражнение "У этого есть другое название" (45 мин)**

**Задача:** ознакомить участников с медико-сексологической терминологией; показать, как различные группы людей, в зависимости от возраста, профессии, культурно-этнических особенностей и отношения к сексуальности, используют различные термины.

**Материалы:** листы ватмана, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Ведущий объясняет участникам, что для эффективной коммуникации по поводу сексуальных отношений важно иметь представление о содержании ряда медицинских и житейских терминов. Он также отмечает, что многие люди испытывают вполне естественное чувство неловкости при использовании определенных слов и выражений, связанных с сексуальностью. Нужно подчеркнуть также недопустимость использования ненормативной лексики, связанной с грубым и циничным отношением к сфере сексуальности и/или с низким уровнем общей культуры.

2 этап. Группу разбивают на подгруппы по 3-4 человека в каждой, причем у каждой подгруппы должно быть достаточно свободного пространства.

3 этап. Участникам называется слово, а они должны в своих подгруппах в рамках мозгового штурма вспомнить все слова со сходным значением.

4 этап. Все подгруппы объединяются в исходную группу. Результаты мозгового штурма суммируются.

5 этап. Список слов рассматривают с точки зрения их возможного использования:

- медицинскими работниками;
- взрослыми в разговоре друг с другом;
- взрослыми в разговоре с детьми;
- молодыми людьми в разговоре друг с другом;
- детьми в разговоре друг с другом;
- женщинами;
- мужчинами.

Рекомендуемый список слов: влагалище, половой член, мастурбация, половой акт, беременность, венерическое заболевание, грудь, яички, гомосексуалист/лесбиянка, презерватив (можно также включить обозначения различных частей тела и мочеполовой системы).

### **Упражнение "Что такое половая зрелость" (20-30 мин)**

**Задача:** сформировать понятие "половая зрелость"

**Материалы:** листы ватмана, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Группу разбивают на мини-группы численностью 3-4 человека.

2 этап. Члены мини-групп обсуждают, что они понимают под "половой зрелостью", и записывают основные результаты дискуссии.

3 этап. По истечении 10-15 мин. все объединяются в исходную большую группу и каждая мини-группа делится своими результатами.

4 этап. В заключительной дискуссии фокус делается на сходствах и различиях в представлениях людей о половой зрелости.

*Примечание:* аналогичное занятие можно провести на тему "сексуальность".

### **Упражнение "Принятие решений по вопросам сексуального поведения" (1 час)**

**Задача:** рассмотреть плюсы и минусы различных вариантов сексуального поведения.

**Материалы:** листы ватмана, ручки.

**Инструкция:** 1. Каждый участник получает лист с нижеперечисленными вариантами сексуального поведения и указывает, исходя из своей точки зрения, преимущества и недостатки каждого из предложенных вариантов:

- отсутствие сексуальной активности;
- держаться за руки и целоваться;
- сексуальная активность без полового акта;
- половой акт без применения презерватива;
- половой акт с применением презерватива.

Группу делят на 5 одинаковых мини-групп.

2. Каждой подгруппе дается задание написать на листе ватмана преимущества и недостатки одного из вышеперечисленных вариантов сексуального поведения.

3. Заслушивают представителя каждой мини-группы и обсуждают результаты работы мини-группы.

В заключительной дискуссии можно также обсудить последствия незапланированной беременности - аборт, отказ от рожденного ребенка, неполная семья, брак, - психологические и материальные затраты, связанные с незапланированной беременностью, а также поговорить об организациях, куда следует обращаться в подобных случаях.

### **Упражнение "Противостояние групповому давлению" (45 мин)**

**Задача:** познакомиться с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начать отработку навыка сопротивления групповому давлению.

**Инструкция:** 1 этап. Группа делится на пары. Один из пары уговаривает другого что-



либо сделать, второй должен отказаться. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, пойти вместо занятия в кино (прогулять урок) и т.д.

Затем каждая пара сообщает, удалось ли участникам отказаться от предложения и какой способ отказа использовался.

- Просто сказали "нет", не споря и не объясняя причины, на все уговоры и давление продолжая отвечать "нет".
- Объяснили причину отказа.
- Предложили сделать что-то другое.
- Попытались убедить партнера отказаться от нежелательного действия и т.д.

2 этап. Групповая дискуссия на тему "Когда и почему необходимо сопротивляться давлению и отстаивать свое мнение".

Домашнее задание: понаблюдать, какие из способов давления чаще всего используют сами подростки, их друзья и близкие. Отметить про себя способы, при помощи которых разные люди говорят "нет".

### **Методика "Обещание самому себе" (20-30 мин)**

**Задача:** помочь участникам определить те области своей жизни, которые они хотели бы усовершенствовать или радикально изменить, и наметить возможные пути изменений.

**Материалы:** бланки с текстом контракта.

**Инструкция:** 1 этап. Попросите участников подумать о той области своей жизни, которую они хотели бы изменить. Такое изменение могло бы заключаться в начале чего-то нового, прекращении чего-то или же изменении чего-то.

2 этап. Объясните, что человек может заключить соглашение (контракт) с самим собой с целью воплощения в жизнь каких-то действий, направленных на изменения. Контракт предполагает заключение соглашения с самим собой о совершении определенной акции в определенное время. Контракт должен быть реалистичным и выполнимым. Небольшие и последовательные шаги могут оказаться более эффективными, чем гигантские прыжки.

3 этап. Раздайте участникам бланк с формой контракта:

Я,.....  
(имя)

обещаю, что к.....  
(дата)

я .....  
(впишите обещание)

следующим образом.....  
(укажите как)

.....  
(подпись)

Предоставьте участникам возможность решить, сохранять ли содержание контракта в тайне от других. Некоторые участники могут захотеть поделиться своими решениями с членами группы.

4 этап. Согласуйте с группой дату проверки выполнения контрактов и назначьте на этот день обсуждение, празднование завершения контрактов или составления новых контрактов.

### 5.7. ТЕМА "ПРОФИЛАКТИКА: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, УРОВНИ, СТРАТЕГИИ, ПРИНЦИПЫ И ФОРМЫ. ТЕХНОЛОГИЯ "РАВНЫЙ - РАВНОМУ"

**Цель:** сформировать у волонтеров представление о профилактической деятельности и познакомить с основными принципами технологии "равный - равному".

**Продолжительность:** 2 часа.

#### Деловая игра "Социальный заказ" (60 мин. с лекционной частью)

**Задача:** сформировать у волонтеров представление о профилактической деятельности, ее видах, уровнях, стратегиях, формах и условиях эффективности программ.

**Материалы:** ватманы, маркеры, стулья и парты, карточки с ролями.

**Инструкция: Подготовительный этап.** Действие происходит в общеобразовательной школе № 1 города Н. В 10А классе проводится опрос на тему: "Проблемы современной молодежи. Какие из этих проблем актуальны именно для меня".

Стулья расставлены, как парты в классе, воссоздана школьная атмосфера (звонок, перемена). Все волонтеры изображают учащихся 10А класса, тренеры - социологов. Участникам раздаются анкеты с вопросом и перечнем проблем, из которых они должны в течение трех минут выбрать три наиболее важные и проранжировать их в порядке от 1 до 3. Социологи благодарят десятиклассников и собирают анкеты.

Анкеты быстро обрабатываются одним из помощников тренера. Необходимо выбрать 3 основные проблемы, актуальные для молодежи.

Сам тренер в это время готовит группу к следующему этапу.

**Основной этап.** Действие происходит на совещании в администрации города Н. Стулья ставятся так, чтобы симитировать стол для совещания. Волонтеров вводят в роль разных специалистов, которые собрались на совещание. Поскольку в ходе игры ребята должны будутделиться на 3-4 группы (в одной группе примерно 4-5 человек), то для введения в роли и деления на группы можно сделать карточки с 3-4 типами ролей (название специалиста может варьировать, но должно быть понятно, к

какой группе он относится). Например, могут быть определены следующие роли:

- представители администрации: хозяйственник, специалист по социальным вопросам, нарколог, специалист по досугу молодежи, специалист по спорту;
- представители образования: педагог, психолог, школьная медсестра, член родительского комитета;
- представитель местных СМИ;
- представители различных организаций города: коммерсант, руководитель молодежного центра, спортсмен, актер и пр.

Волонтеров просят вытянуть из коробки карточку с ролью и за две-три минуты придумать для себя образ. Можно ходить, общаться с другими волонтерами, знакомиться друг с другом в качестве персонажей разыгрываемой ситуации.

**На совещании - выбор проблемы.** Все специалисты рассаживаются за столом. Глава администрации (он же тренер) здоровается, говорит, что на совещание собрались представители разных структур города, и объявляет повестку дня. Речь может звучать примерно так: "Вы знаете, что у нас в городе сложилась непростая ситуация со здоровьем, правонарушениями и занятостью молодежи. Федеральное правительство выделяет средства на разработку и внедрение программы по решению и предупреждению дальнейшего развития одной из наиболее актуальных для нашей молодежи проблем. В ходе проведенного нами социологического опроса выявились три проблемы. Необходимо определиться с приоритетами. Будем голосовать...". Глава администрации зачитывает проблемы, и проводится голосование. Выбирается одна проблема.

**Постановка цели.** После выбора проблемы всем специалистам предлагается в рабочих группах, образованных в соответствии с их ролями, разработать программу преодоления и предупреждения дальнейшего развития молодежной проблемы. Необходимо сформулировать цель, разработать комплекс мероприятий, составить предварительный график и продумать результаты. Затем представители рабочих групп должны презентовать свои предложения на заседании в администрации. На разработку программы дается 15-20 минут. Презентация может быть подготовлена в любой доступной форме.



*Перед началом работы в группах можно сделать небольшое информационное сообщение "Понятие, виды и уровни профилактики" (материалы для этого сообщения см. в разд. 1).*

**Презентация программ на заседании администрации.** Член рабочей группы (или вся группа) представляет программу, основные мероприятия, график и ожидаемые результаты. На заседании присутствует представитель школы.

**Заключительный этап.** Презентация программы для учащихся 10А класса. Ребятам выводят из роли специалистов и вводят в роль подростков (игра "Регрессия").

"Классный руководитель" информирует учеников о профилактической

программе. Рассказывает он неинтересно, делая замечания в сторону отдельных учащихся ("А вот к наркологу тебе, Петя, надо обязательно сходить", "А Маше лучше посетить танцевальный кружок" и пр.). Задача - продемонстрировать неэффективную работу учителя по формированию у ребят мотивации принять участие в профилактической программе. После выступления "Учителя" необходимо получить обратную связь от "десятиклассников".

На этом игра заканчивается. Прежде чем переходить к ее анализу, необходимо снять с волонтеров их роли (попросить произнести свое имя, крикнуть, провести игру на движение и пр.).

**Анализ игры.** Основные вопросы для дискуссии: какой должна быть профилактическая работа с молодежью, от чего зависит ее эффективность, что необходимо учитывать при разработке профилактических программ для молодежи. После общей дискуссии тренер дает информацию о видах, уровнях, формах и методах профилактической работы.

### **Игра "Регрессия" (5 мин)**

**Задача:** помочь войти в роль по ходу деловой игры "Социальный заказ".

**Инструкция:** Все участники выстраиваются в линию. Тренер просит каждого подходить к нему вначале в образе взрослого человека, затем - в образе студента, затем - подростка на дискотеке, первоклассника, пятилетнего ребенка. Затем - опять в образе "десятиклассника" (либо представителя любой другой возрастной категории, необходимой для выполнения задания). Стулья расставляются в виде школьных парт. Создается антураж 10-го класса.

### **Упражнение "Изменение поведения" (30 мин)**

**Задача:** познакомить волонтеров с сутью стратегии изменения поведения.

**Материалы:** бумага и маркеры.

**Инструкция:** Группу делят на две-три мини-группы. Каждой даются маркеры и ватман. Задача участников: написать любые формы/стратегии поведения и привычки, которые мешают в жизни, которые хотелось бы изменить или к изменению которых в настоящий момент прилагаются усилия. Затем из общего списка каждая мини-группа выбирает 1-2 привычки и разрабатывает план их изменения. В заключение группы представляют свои результаты: какое поведение/привычка изменялось, какими способами, что помогало и что мешало изменению.

### **Упражнение "Кто должен заниматься профилактической работой?" (10 мин)**

**Задача:** актуализировать значимость профилактической работы и технологии

"равный - равному".

**Материалы:** таблички с надписями "Специалисты", "Родители", "Ваши сверстники".

**Инструкция:** 1 этап. На разные стены комнаты приколоты два листа с утверждениями: "Информация о ВИЧ/СПИДе очень важна для молодежи" и "Информация о ВИЧ/СПИДе не важна для молодежи". Волонтерам предлагается занять место около того утверждения, с которым они согласны. Каждый волонтер аргументирует свою позицию.

2 этап. На разные стены комнаты приколоты три листа: "Специалисты", "Родители", "Ваши сверстники". Волонтерам задается вопрос: кто, по их мнению, должен заниматься профилактикой распространения ВИЧ-инфекции в молодежной среде? Волонтеры занимают место около листа с наиболее устраивающим их вариантом ответа. Каждый волонтер аргументирует свою позицию с указанием конкретных возможностей выбранной группы.

Возможные варианты ответов: специалисты - предоставляют информацию, проводят обследование, тренинги, обучают волонтеров; родители - беседуют по душам, поддерживают детей; сами подростки и молодежь - обсуждают проблему со сверстниками, рассказывают друг другу о способах защиты и пр.

3 этап. Дается информация о технологии "равный - равному" и с волонтерами обсуждаются условия ее эффективности.

### **Упражнение "Выработка принципов общения на равных" (20 мин)**

**Задача:** выработать основные правила общения на равных - ОПОР (возможный вариант ОПОР представлен в разд. 1).

**Инструкция:** 1 этап. Волонтерам предлагается написать на листе бумаги те качества, которые помогут им чувствовать себя комфортно в общении со сверстниками (отзывчивость, умение слушать, искренность, благожелательность, доверие и пр.).

2 этап. К каждому из написанных качеств предлагается подобрать разъяснение (доверие - умение держать слово, желание общаться, постоянство, ответственность, открытость чувств и пр.).

3 этап - формулирование принципов ОПОР на основе разъяснений каждого качества.

## **5.8. ТЕМА "МЕТОДИКА РАБОТЫ С ГРУППОЙ"**

### **Упражнение "Работа с неожиданными ситуациями" (1 час)**

**Задача:** обсудить трудные для волонтеров неожиданные ситуации, с которыми

им пришлось столкнуться в работе, и оптимальные варианты выхода из них.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Инструкция:** 1 этап. Каждый участник на бумаге описывает ситуацию, которая явилась для него/нее неожиданной и трудной с точки зрения реагирования.

2 этап. Каждый участник делится своей историей с группой. В зависимости от количества изложенных историй и степени их сходства тренер принимает решение рассмотреть либо все ситуации, либо несколько ситуаций, либо выбрать одну, наиболее "типичную". В любом варианте участники могут задавать рассказчику уточняющие вопросы, после чего все остальные устно или письменно предлагают свои решения.

3 этап. В рамках групповой дискуссии выбирается оптимальный вариант поведения (решения) в представленной ситуации, после чего участник ситуации делится своими мыслями и чувствами по поводу предложенного решения.

### Упражнение "Группа" (1 час 30 мин)

**Задача:** отработать через моделирование ситуаций стиль работы ведущего и общение со сложными участниками.

#### Примечание для тренера.

В процессе проведения любого мероприятия важно отметить следующее:

1. Как ведущий ведет группу, каков его стиль. Можно выделить три стиля ведения группы: авторитарный, демократический, попустительский. Их характеристики будут рассмотрены в упражнении.

2. Поведение участников группы - особенности поведения как отдельных участников, так и групп участников (для подростков характерна реакция группирования): эти особенности важно различать/видеть и уметь ими управлять, чтобы они не препятствовали эффективной работе.

**Инструкция:** 1 этап. Анализ стилей работы ведущего. Тренер выбирает (на основе добровольности) ведущего. Ведущему предлагаются некие тема и метод, которые он должен донести до группы в течение трех минут. Ему задается и определенный стиль ведения группы (авторитарный, демократический, попустительский). Можно также задать разные роли группе - пассивная, настроенная на работу - или отдельным участникам - "Выскачка", "Группировка", "Участник, которого постоянно перебивают".

Ставятся 3 сценки. После каждого проигрывания проводится анализ: что увидел, почувствовал ведущий? что увидела, почувствовала группа в ведущем? В заключение тренер делает обобщение по стилям, отмечая плюсы и минусы каждого.

**Варианты ролей и тем для ситуации:**

| Тема и метод   | Роль для ведущего   | Роль для группы или участника   |
|--|---|---|
| Тема: Знакомство<br>Метод: Игра  | Ведущий жестко ведет группу, может прерывать, если ему что-то не нравится, немного груб, не дает высказаться. Проскакивают слова "так", "следующий", "все, достаточно" и т.п. Агрессивная невербальная позиция. | Группа готова к сотрудничеству, настроена на демократичный стиль ведущего, на активную работу. Есть один "Всезнайка", группа не слишком его поддерживает, так как он забывает других.   |
| Тема: Вежливый человек - это ... (надо ответить одним словом)<br>Метод: мозговой штурм<br>Задача ведущего: узнать мнение всех участников                       | Ведущий выслушивает каждого, если что-то непонятно, корректно уточняет фразами типа "если я правильно тебя понял/поняла...". Открытая позиция, обращение к группе. Равенство, искренность.                      | Группа сидит за партами, не готова к активной работе, не знает, что от нее требуется. Есть участник, которого группа постоянно "забывает" (смеется над ним, перебивает и т.п.). Еще один участник стремится оттянуть на себя внимание, особенно девушек (сидят рядом, переговариваются, подмигивают, хихикают).                           |
| Тема: Выработка правил вежливого обращения к сверстникам<br>Метод: Работа в малых группах<br>Задача ведущего - разделить группу на малые группы и дать задание | Ведущий все отдает на откуп группе - полная свобода в работе. Внешняя демонстрация абсолютной пассивности - группе лишь предоставляют материалы для работы/инструкция и ответы на вопросы, если они есть.       | Обычная группа, ребята просто учатся вместе. Им все равно, будет занятие или нет, главное - с урока сняли. Есть группа ребят, которая может всех завести, - лидеры; они могут быть настроены как агрессивно, так и позитивно, могут включиться в работу и вести группу. Если ведущий не контролирует процесс, то группа ничего не делает. |

2 этап. Работа со сложными участниками. Мозговой штурм. С какими участниками группы сложно работать? Ответы группы: с агрессивными, пассивными, шушукающимися в группах...

Требуется: взять три характеристики сложных участников и посмотреть, что стоит за их поведением и что может сделать ведущий для облегчения работы с ними. Вызываются три добровольца - это три роли. Каждому участнику предлагается высказаться в своей роли, ответить на вопрос: почему я себя так веду в группе (что стоит за тем или иным поведением). Затем тренер предлагает желающим попробовать предпринять какие-то действия, чтобы участник включился в работу, сделать его своим союзником...

В заключение делаются обобщение и выводы:

- Положительное отношение ко всем участникам.
- "Звезда" - его поведение может быть демонстративным; в этом случае не уделяйте ему слишком много внимания, держите наравне со всеми.
- "Тянущийся к лидеру" - у него адекватное поведение; опора в работе должна делаться на его поддержку и понимание. Чтобы "Звезда" не помешала (ведь "Тянущиеся к лидеру" ориентируются на "Звезду"), вам придется использовать ваши личные, лидерские качества и обаяние.
- "Изолированный" - испытывает дефицит внимания (хотя он может получать его в другой группе и не обязательно страдает), поэтому к нему нужно относиться внимательнее. Он не будет лезть вперед и проявлять активность. Необходимо использовать правило "одного"

микрофона" для того, чтобы и этого члена группы услышали. Имеет смысл повторить, резюмировать его ответ, дать положительную характеристику. Если "Изолированный" не хочет говорить, нужно не давить на него, а поддержать.

- "Пренебрегаемый/Отверженный" - необходимо сразу пресечь отрицательное отношение или скепсис в отношении него, выраженные вербально. Продемонстрируйте максимальный интерес к этому человеку. Может быть, даже стоит подчеркнуть исключительность его мысли, ответа, мнения, меняя таким образом стереотип представления о нем.

| Роли сложных участников  | Как ведущему строить свое поведение  |
|--|--|
| <b>Все время отмалчивается</b><br>Неактивен<br>С трудом отвечает на вопросы  | Задавайте несложные вопросы. Вовлекайте в работу по парам. В ролевой игре предоставляйте доминирующие роли. Поддерживайте инициативу. Проводите опрос по кругу.  |
| <b>Всезнайка</b><br>Все время встречает<br>Не дает действовать другим  | Корректно напомните о важности работы каждого участника. Поблагодарите за активность и управляйте процессом включения других участников в работу.  |
| <b>Спорщик</b><br>Спорит с участниками группы и с ведущим<br>Проверяет ведущего на компетентность  | Переводите спор в дискуссию.<br>Переформулируйте некорректно изложенную мысль.<br>Обратите внимание на каждую высказанную мысль и оцените ее. Попросите участников открыто излагать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения.<br>Попробуйте создать для такого человека ситуацию неуспеха. Ведите с уверенностью свою работу дальше, а этому человеку предложите пообщаться отдельно, после занятия. |
| <b>Отвлекается на посторонние разговоры</b>  | Стройте работу с чередованием активной работы и информационной.<br>Давайте отвлекающимся индивидуальные задания.<br>Объясните, что вам сложно говорить одновременно с ними.  |
| <b>Сопrotивление</b><br>Ведут себя некорректно, могут крепко выругаться. Демонстративное неповиновение<br>Вызов ведущему, открытое выражение недоверия. Варианты того, что стоит за поведением: провоцирование ведущего на агрессию; участник пытается понять, похоже ли поведение ведущего на поведение остальных взрослых. Возникает в том случае, если ведущий не обращает внимания на выходки сопротивляющегося участника. | Поговорите индивидуально.<br>Скажите, что у каждого члена группы есть право покинуть ее. Если в группе сопротивляется один, не тратьте на него много времени, дайте ему выразить гнев по поводу того, что он должен участвовать в группе, и продолжайте работу.<br>Если он язвит, разговаривает, проявляет враждебность, попросите рассказать, что заставляет его вести себя таким образом.<br>Используйте активные методы работы.                             |
| Всеми средствами <b>привлекает к себе внимание.</b><br>Основная цель - постоянно быть в центре внимания всей группы.   | Избегайте позитивного невербального подкрепления (улыбки, одобрительные кивки), когда видите, что участник работает на публику. Установите каждому лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками. Можно: "Я вынужден прервать тебя, другим тоже надо высказаться". Обращайтесь к другим участникам, особенно к застенчивым.   |
| <b>Хамское поведение</b> - осознанное попираание общепринятых норм.  | Исключите из внимания хама субъект его хамства, так как это поведение рассчитано на партнера. Подчеркнуто демонстрируйте этичность собственного поведения. Обратитесь с настоятельной просьбой об изменении поведения. Нельзя отвечать таким же хамством.  |



### Упражнение "Разработай и проведи занятие" (2 часа)

**Задача:** закрепить знания волонтеров о структуре занятия и научить их самостоятельно моделировать занятия.

**Инструкция:** Этап 1. Ведущий: "Сейчас было много теории, а теперь мы приступаем к практике. Через некоторое время мы станем участниками семинара на тему: "Польза утренней зарядки/О пользе чистке зубов и т.п." (может быть несколько тем на выбор). Всей группой вам будет необходимо пройти путь планирования семинара: определить цели 30-минутного семинара, его задачи, тематическое содержание. У вас для этого есть 10 минут. Работа группы. Подведение итогов выполненного - 5 минут".

Этап 2. Ведущий: "Разделитесь на 3 группы. Каждая группа разрабатывает одну треть тем семинара: методы, условия. У вас есть 15 минут. Теперь ваша задача - объединить эти разработанные темы и соотнести их с поставленной целью и задачами. 5 минут".

Этап 3. "Теперь вам необходимо собрать все разработки в единую структуру семинара, подготовить необходимые условия и выбрать 2-4 ведущих семинара. 5 минут".

Этап 4. "Продемонстрируйте свой семинар. Два-четыре ведущих семинара, остальные - участники занятия. 30 минут".

Этап 5. Анализ продемонстрированного семинара по критериям: соответствие цели и задачам; верность определения содержания, выбора методов и материалов; выдержанность структуры; поведение ведущих. Обратная связь - 15-20 минут.

*Примечание:* можно проводить не 30-минутное занятие, разработанное всей группой, а изначально разбить группу на две малые группы, которые будут разрабатывать занятия по одной или разным темам и демонстрировать их друг другу.

## 5.9. МЕТОДИКИ-ПОМОЩНИКИ

Несколько слов о различных видах игр и их задачах.

**Игры на знакомство** - это начало групповой работы, знакомство с участниками группы, а также способ выразить себя, свое настроение, состояние, характер, представить группе каждого ее члена. Такие игры - важный шаг к тому, чтобы каждый член группы чувствовал себя комфортно и уверенно.

**Игры на запоминание имен** помогают запомнить имена всех участников группы для облегчения дальнейшего общения. Такие игры применяются, как правило, при планировании проведения нескольких занятий, если участники не знакомы. На единичном семинаре делать это нет необходимости.

**Игры на снятие тактильного барьера** позволяют снять неловкость, скованность, стеснение, которые возникают, когда человек попадает в незнакомую группу. Один участник груп-

пы может позволить себе спокойно подойти к другому, положить руку ему на плечо, поправить ему прическу и т.п. Все начинают чувствовать себя увереннее, комфортнее. Игры на снятие тактильного барьера лучше проводить сразу после игр на знакомство, чтобы создать в группе атмосферу доверия и высокой работоспособности.

**Игры на освоение пространства** (любые игры с передвижением). Во время этих игр можно передвигаться по помещению, бегать, прыгать, чтобы почувствовать себя уверенно, комфортно.

**Игры на внимание.** Их задача - сконцентрировать внимание участников, подготовить их к предстоящей работе, повысить работоспособность. Эти игры целесообразно проводить в начале работы, а также когда группа устала.

**Игры на доверие.** Формирование доверительных отношений в группе. Эти игры целесообразно проводить не в первую или единственную встречу, а при длительной работе с группой, когда уже сформировалась атмосфера доверия.

**Игры на снятие агрессии.** Во время проведения семинара между участниками могут возникнуть конфликты, проявиться негативные эмоции. Задача этих игр - помочь "выпустить пар", громко крича, топая ногами, размахивая руками, разрывая газету, изображая борьбу с кем-то и делая все, на что хватит фантазии ведущего.

**Игры на поднятие эмоционального тонуса.** Их функция - развеселить, поднять настроение, создать атмосферу умиротворения, радости и приподнятости духа, позволить участникам поблагодарить друг друга за хорошую работу. Такие игры целесообразно проводить в конце занятий.

**Игры-разбивки** проводятся в случае, если нужно разбить группу на команды, мини-группы. Эти игры легко придумать самим или переделать из любой знакомой игры, проявив немного фантазии.

Нижеприведенные простые игрушки и упражнения - помощники в работе с группой - можно использовать при подготовке волонтеров, а волонтеры могут применять их в своей работе при знакомстве с группой, формировании мини-групп, в качестве разминок. Тренер также может воспользоваться методиками-помощниками, приведенными в пособии для волонтеров. Это далеко не все существующие игры. Мы объединили их в группы, но некоторые из них могут попадать и в другие разделы. Например, игры на знакомство служат и для запоминания имен, а разминки могут решать сразу несколько задач. При подборе игр ведущему стоит оценивать их с точки зрения всех тех задач, решению которых они могут способствовать.

### 5.9.1. Игры на знакомство

#### Правильный маршрут

**Задача:** запомнить имена участников группы.

Участники образуют круг. В центре стоит ведущий. Он берет в руки мяч, говорит "Я хочу бросить мяч ..." и, называя имя участника, кидает мяч тому, кого назвал. Участник ловит мяч, говорит "Спасибо", называет имя ведущего и имя следующего, кому он собирается бросить мяч. Каждый последующий участник благодарит того, от кого он получил мяч, и называет имя следующего, выбирая из тех, кому до этого мяч еще не бросали. После того как мяч побывал в руках у всех участников, упражнение начинается сначала в той же самой последовательности.

В передачу можно включить несколько мячей.

### Приветствие

Участники собираются в центре зала. Ведущий говорит: "Вот и наступил новый день, давайте поздороваемся друг с другом. Делать это мы будем необычным образом. Я буду называть способ приветствия и показывать одно движение. А вы должны по моему сигналу за 10 секунд поздороваться этим способом как можно с большим количеством человек". Способы приветствия: как папуасы, как гусары, как деловые люди, как старые приятели и т.п.

### Узнай друга лучше

Участники образуют два круга. Под музыку один круг двигается по часовой стрелке, другой - против. Когда музыка останавливается, из участников, составлявших внешний и внутренний круги, образуются пары, участники которых отвечают друг другу на различные вопросы. Вопросы могут быть подготовлены тренером заранее или же могут спонтанно задаваться самими игроками.

### Бегущая табличка

Итогом блока на знакомство может стать своеобразное соревнование. Участникам раздаются таблички с вопросами о членах группы, о помещении.

Ведущий: "Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, но не будет смотреть на него до моей команды. На листе изображена табличка, в каждой графе которой написано по одному вопросу. Например: "Кто умеет играть на гитаре? У кого день рождения в январе?". Вам необходимо опросить присутствующих, чтобы как можно быстрее ответить на вопросы, вписывая имена членов группы в качестве ответов. Свое имя вписывать нельзя. Тот, кто первый соберет правильную информацию/ответы, получит приз". В течение некоторого времени все участники отвечают на вопросы таблички, взаимодействуя друг с другом. А затем подводятся итоги и определяется победитель.

| <b>"КТО ВПЕРЕД? ПОТОРОПИСЬ, ТЕБЯ ЖДЕТ ПРИЗ!"</b>                   |   |                                     |   |
|--|---|-------------------------------------|---|
| У скольких людей в нашей группе имена начинаются на гласную букву? | У кого любимый спортсмен - Шумахер?           | У кого дома есть собака?            | Кто любит ходить на дискотеки?                      |
| У кого день рождения в апреле?                                     | Кто не любит маслины?                         | Сколько ребят учатся в одной школе? | Кто читал про Гарри Поттера?                        |
| Кто в течение прошлого месяца был в кинотеатре?                    | У скольких людей в группе есть родные сестры? | Кто бегает по вечерам или по утрам? | Кто умеет кататься на скейте?                       |
| Какого цвета туфли у ведущего?                                     | Кто любит много говорить по телефону?         | Кто летом был за границей?          | Кто очень хорошо разбирается в проблеме наркомании? |

### Имена с покрывалом

Группа делится на две мини-группы, которые становятся в шеренги друг против друга. Двое ведущих натягивают посередине между командами покрывало.

**Инструкция:** "Сейчас участники обеих мини-групп сядут на корточки так, чтобы их не было видно за натянутым покрывалом. По команде тренера в каждой группе быстро встает один участник (о том, кто именно это будет, вы предварительно договариваетесь в своих командах). Вставшему участнику из одной группы необходимо как можно быстрее назвать имя вставшего участника из другой. Тот, кто сделал это первым, приносит очко своей команде. Условие: каждый участник команд должен оказаться в роли встающего. Предстоят 10 раундов".

### Мои особенности и преимущества

Участники должны нарисовать на чистом листе сюжет на тему "Мои особенности и преимущества" или сделать надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

## 5.9.2. Игры-разбивки

С помощью нескольких описанных ниже игр/упражнений можно разделить участников группы на мини-группы.

### Листочки на спине

1 вариант. Перед началом занятия разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые - количество цветов по количеству мини-групп) перемешиваются, раздаются либо прикрепляются на спину каждому участнику. Когда необходимо разделить группу, участников просят найти людей, имеющих такой же по цвету жетончик, как и у них. Цвет обозначает команду. Поиск можно осуществлять в произвольной форме, либо ведущий задает определенные условия, например, двигаться прыжками.

2 вариант (усложненный). На маленьких листках с клеевой основой заранее написаны названия предметов или животных. Число названий соответствует числу необходимых команд, а количество одинаковых листочков - тому, сколько человек должно быть в команде. Участники становятся в круг лицом друг к другу. Глаза закрыты. Тренер прикрепляет листки на спины так, чтобы сами участники их не видели. Когда листки прикреплены, участники могут открыть глаза, но все должны молчать. Стоящие рядом помогают друг другу без слов выяснить, что написано у каждого на спине. "Представители одной породы" должны найти друг друга, используя только язык общения животного, указанного у них на спине. Таким образом члены новых мини-команд находят друг друга.

### Ноев ковчег

Каждому участнику ведущий на ухо называет животного. Общее количество выбранных жи-

вотных не должно превышать число команд, необходимое для дальнейшей работы. Затем игроки закрывают глаза и пытаются найти своих сородичей, издавая соответствующие звуки. Когда все животные нашли друг друга, образуются команды.

### 5.9.3. Игры на сплочение и доверие

Эти игры помогают сформировать и развить доверие участников группы друг к другу.

#### Лягушки и крокодил

Все участники - это лягушки, а ведущий - крокодил. Когда крокодил просыпается, лягушки должны прятаться от него на кувшинках (листах бумаги, разложенных на полу). С каждым пробуждением крокодила листы бумаги сворачиваются, часть из них убирается. Те лягушки, которые находятся вне кувшинок, съедаются крокодилом, т.е. выходят из игры. Главная задача - чтобы все лягушки смогли расположиться на минимальном количестве кувшинок.

#### Машина

Ведущий говорит: "Сейчас мы начнем строить машину. Загадайте, какую часть машины будет изображать каждый из вас, и в полной тишине, по одному, подходите и начинайте эту часть показывать. Можно издавать нужные звуки". Ведущий первым показывает (лучше - руль), и к нему подходят участники группы. Когда машина собрана, можно поблагодарить всех и узнать, какую часть изображал каждый участник.

Подобную игру можно провести, используя образ животного (создать образ зверя - символа группы).

#### Ноги в руки

Участники группы выстраиваются в линию и кладут правые руки на плечи друг другу. Каждый участник поднимает левую ногу, а стоящий следом за ним левой рукой эту ногу подхватывает. По команде группа начинает прыгать либо на месте, либо вперёд до определенного ведущим места.

Игру можно проводить как командное соревнование.

#### Время года

**Инструкция:** "Ваша задача - разбиться на четыре группы по временам года, в которые вы родились, без использования слов, а также не изображая числа на пальцах, не рисуя цифры в воздухе, не показывая на циферблат часов".

После того как участники разбились на группы, дается следующая инструкция: "Теперь каждой из четырех групп нужно подготовить небольшую пантомиму, отражающую ее время года. Через некоторое время вы продемонстрируете свою пантомиму, а остальные команды постараются отгадать время года вашей команды".

**Фигура**

Все участники группы встают в тесный круг, прижавшись друг к другу плечами. Задача: закрыв глаза, перестроиться в квадрат или другую фигуру, которую задаст ведущий. Ведущий стоит в центре и следит, чтобы глаза у ребят были закрыты.

Для того чтобы выявить в группе лидеров, ведущему необходимо проследить, кто из участников организует работу, как игроки переговариваются между собой, кто активен или пассивен.

**Автобус**

Ведущий дает установку: участникам необходимо попасть в два автобуса (в роли автобуса может выступать скамейка, три стула или какое-то ограниченное пространство, куда должны встать участники). Когда все разместились в два автобуса, ведущий говорит, что один автобус сломался и всем необходимо пересест в один автобус.

**Свечка**

Все участники стоят плотно в кругу, вытянув вперед руки ладонями вверх. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на раскрытые ладони партнеров. Те подхватывают его и передают ладонями от одного к другому. Игра проходит молча.

**Два паровозика**

Условие: Просторное, безопасное помещение; ведущий следит за безопасностью. Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают "паровозиком". Голова "паровозика" "зрячая", остальные вагоны - "слепые". "Паровозики" двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего "вагона", тот переходит на место "паровозика". Все участники должны побывать в роли "паровозика".

**Слепой и поводырь**

"Поводырь" ведет "слепого" участника (с завязанными глазами) на другой конец комнаты, устными рекомендациями помогая ему преодолевать препятствия. Остальные наблюдают.

Внимание! Степень доверия участников к тем или иным членам группы может быть разной. Чтобы предотвратить возможное напряжение, разбивку на пары лучше провести в зависимости от предпочтений или попросить участников найти свою пару по какому-то признаку, например, по размеру ладони.

**Паровозик доверия**

Участники выстраиваются в одну линию друг за другом. Все, кроме первого участника, закры-

вают глаза и берут за талию впереди стоящего. Первый участник водит "паровозик" по помещению между препятствиями (например, из стульев). Задача "водящего" - провести всю цепочку по наиболее безопасному маршруту. Задача каждого в цепочке - движением тела направлять следом стоящего по правильному пути.

#### 5.9.4. Игры для разрядки и разминки

##### **Ветер дует на тех, кто любит...**

Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга.

**Инструкция:** "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".

Ведущий первые два раза называет характеристики и не занимает свободный стул, а затем наравне с участниками может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

##### **Шумахер**

Стоя в кругу, ведущий, указывает на любого человека и называет какую-либо фигуру. Указанный человек, а также его соседи справа и слева должны изобразить нужную фигуру. Если они не сделали это быстро, в течение трех секунд, то стоящий в центре становится водящим. Примеры возможных фигур:

Слон: человек в середине - показывает нос, соседи - уши.

Дерево: в середине - руки вверх, по бокам - в стороны.

Кенгуру: в середине - руки в виде сумки, по бокам - кенгурята.

Обезьяна: в середине - ничего не вижу (рукой закрывает глаза), слева от нее - не слышу (руками закрывает уши), справа - не говорю (рукой закрывает рот).

Шумахер: в середине - держится за руль, по бокам - колеса.

##### **Пересеки круг**

Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимает руки вверх - все также поднимают руки вверх, если опускает вниз - все опускают вниз. Он поворачивает согнутые в локтях руки направо - значит, и все поворачивают направо, он поворачивает руки налево - все повторяют и т.д. При этом ведущий просит тех участников, которые в процессе упражнения ошибутся, быстро пересечь круг, встать напротив и продолжить делать упражнение на новом месте. Когда участники освоятся, ведущий усложняет задание.

Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что делает он (например, если он поднимает руки вверх - все должны их опустить, если он поворачивает руки направо - участники должны повернуть их налево и т. д.). Тот, кто ошибся, пересекает круг и продолжает делать упражнение.

### **Борцы сумо**

**Задача:** снятие агрессии, разрядка.

Участники образуют пары и встают друг к другу спинами на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы можно было развернуться в прыжке. Далее их задача заключается в том, чтобы изобразить борцов сумо: подготовка к движению (тело напрягается, наклон вперед, колени полусогнутые, готовность к прыжку и повороту на 180 градусов), затем прыжок и крик. Желающие могут поменяться парами и повторить упражнение.

### **Ипподром**

Все участники садятся в круг или полукругом. Ведущий сидит так, чтобы всем было хорошо его видно. Ведущий инструктирует, а группа следует его инструкциям:

- Есть ли у нас ладони? Участники показывают. А колени? Отлично! Именно так выйдут кони на поле ипподрома. Все вместе. Медленное похлопывание поочередно ладонями по коленям.
- Кони вышли на старт. Одной рукой бьем по колену, как бы взрывая землю. Старт! Побежали! Быстрое похлопывание.
- Бежим! Бежим! По мостовой - удары кулаками в грудь поочередно (кинг-конг).
- По песочку - быстро тереть ладони друг о друга.
- По болоту - обхватить руками колени, с чавканьем, помогая руками, переставлять ноги (как будто тянем из грязи).
- Барьер! - поднять руки и с громким криком имитировать преодоление препятствия.
- "Финал!" - кричат девушки, "Ура, мы победили!" - кричат юноши.

## **5.10. УПРАЖНЕНИЯ НА БЫСТРЫЙ ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ**

В ходе тренинга порой возникают ситуации, когда тренеру необходимо оформить переход от одной логики ведения занятия к другой или от одного упражнения к другому. Бывают ситуации другого типа: когда группа психологически "устала", ей надо дать возможность расслабиться, отдохнуть, отвлечься от последней серии упражнений, успокоиться. Наконец, случается так, что сам тренер нуждается в психологической паузе, отдыхе.

Одним из приемов, помогающих справиться с подобными ситуациями, является включение в



тренинг упражнений на расслабление и быстрый отдых. В основе этого типа упражнений лежат техники расслабления из аутотренинга. Ниже приводятся несколько примеров упражнений на расслабление и быстрый отдых из практики тренингов.

### **Две минуты отдыха**

**Инструкция:** "Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вы привыкли делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты".

Дав инструкцию, тренер и сам может присоединиться к тем, кто отдыхает. В эти две-три минуты он может наблюдать за отдыхающей группой, советоваться с коллегой, просто обдумывать последующую логику занятия. Дать группе две-три минуты для отдыха или больше - решает сам тренер.

### **Земляничная поляна**

**Инструкция:** "Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Перенеситесь мысленно на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там".

### **Расслабление**

**Инструкция:** "Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, спокойно положите руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь...".

## **5.11. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Главная задача этих упражнений - создать ощущение завершенности и законченности занятия. Их можно использовать также для снижения эмоционального напряжения в группе (например, после ролевой игры). Несколько подобных упражнений приведено в приложении "Багаж волонтера" Пособия для волонтера).

### **Виртуальный подарок**

Группа стоит в кругу. Ведущий говорит, что у него в руках невидимая глина, из которой можно вылепить что угодно. Каждый будет лепить из нее подарок для своего соседа справа. Все происходит в полной тишине. Подарок дарится, из него лепится новый - для следующего соседа, и так до тех пор, пока каждый не получит подарок и не подарит что-то своему соседу. После этого можно обсудить, кто что дарил и почему.

### Надписи на спине

К спине каждого участника прикрепляется листок, и каждый берет фломастер или маркер.

Задание: участники должны написать на прикрепленных к спинам листках, что им нравится в том человеке, к чьей спине прикреплен листок, и что хотелось бы ему пожелать. Задачу можно усложнить - например, писать то, что хотелось бы изменить в этом человеке.

### Ладонка

Каждый обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце - что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, и он в течение 30 секунд пишет снаружи ладони то, что ему нравится в хозяине "ладони". Так "ладонка" проходит по всему кругу.

## **5.12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫЯСНЕНИЯ ОЖИДАНИЙ И ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

В начале каждого занятия необходимо выяснить ожидания участников. Это важно как для обучающихся, так и для тренера.

В конце каждого занятия или всего семинара-тренинга необходимо получить от участников обратную связь. Это позволит узнать о впечатлениях участников занятия/акции, об их эмоциональном состоянии и пожеланиях на будущее.

Методы получения обратной связи разнообразны: от вопроса "Кто хотел бы поделиться своими мыслями?" до достаточно глубокого, эмоционального и содержательного анализа работы. Выбирая метод, необходимо учитывать количество привлеченных людей, особенности группы (в том числе, готовность участников раскрывать своих чувства). В случае большого количества участников выслушать мнение каждого будет трудно, в особенности для нетерпеливой части группы. Поэтому можно использовать то, что позже легко обобщить (анкеты, рисунки и др.). Если же группа небольшая - лучше не упускать возможность услышать эмоциональную оценку прошедшего занятия или семинара, попробовать проанализировать впечатления участников. Ниже приведены несколько упражнений на выявление ожиданий волонтеров и получение обратной связи.

### Мои ожидания

**Задача:** выяснить первоначальные ожидания участников и оценить степень их удовлетворения.

**Материалы:** листы ватмана, маркеры, цветные самоклеющиеся листочки, фломастеры.

Существует несколько вариантов проведения этого упражнения.

1. Тренер предлагает каждому участнику коротко рассказать о том, чего он ожидает от работы на семинаре (тренинге и т.п.) и на какие вопросы хочет получить ответы. Все высказыва-

ния фиксируются на ватмане. Это делается для того, чтобы в конце занятия или семинара проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие - нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

2. Тренер просит участников написать свои ожидания на цветных листочках. Он предупреждает, что на одном листочке можно написать только одно ожидание или один вопрос. Затем листочки прикрепляются на ватман и зачитываются. Такой вариант упражнения помогает, если члены группы стесняются говорить о своих ожиданиях.

3. Группа делится на несколько мини-групп (по 3-4 человека). Тренер предлагает каждой мини-группе написать на больших листах ватмана по несколько ожиданий и вопросов. На выполнение этого упражнения уходит 7-10 минут. После того как работа в мини-группах завершится, представители каждой из них зачитывают свои ожидания и вопросы. Затем листы вывешиваются на стену. По ходу работы участники могут вычеркивать те ожидания, которые оправдались, и вопросы, на которые получены ответы. Невычеркнутые ожидания анализируются в конце работы. Ответы на вопросы обсуждаются во время дискуссии.

### **Простая обратная связь**

Участники продолжают друг за другом фразу: "На сегодняшнем семинаре я узнал, почувствовал...". При высказывании по кругу ведущему следует побуждать участников к конкретным ответам.

### **Журналист**

**Материалы:** заранее на листах бумаги формата А4 рисуются три лица - улыбающееся, печальное и нейтральное; маркеры. Листы с рисунками кладутся на пол.

Тренер предлагает участникам группы встать рядом с одним из рисунков в соответствии с их настроением на данный момент. С импровизированным микрофоном в руках, войдя в роль журналиста, тренер может задавать участникам разные интересующие его вопросы: "Почему ты встал именно здесь?", "Что заставляет тебя так чувствовать?" и т.д.

### **Человек**

**Материалы:** листы бумаги формата А4, маркеры.

Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором нужно нарисовать контуры человека. Когда это сделано, можно начинать процесс оценивания: в каждой части тела участник записывает свою оценку занятия, полученных знаний.

Голова - какие знания ты получил на занятии?

Руки - какие навыки ты приобрел на занятии?

Живот - какие эмоции, ощущения у тебя от этого занятия?

Ноги - что осталось непонятным?

Если участники группы не готовы говорить и слушать друг друга, это упражнение может быть

анонимным: работы прикрепляются на стену так, чтобы каждый видел оценку, данную другими. Если участники группы не возражают, ответы можно обсудить. Это потребует времени, но полученная обратная связь и информация очень важны.

Возможен вариант, когда все рисунки просто отдаются тренеру, который их анализирует и дает оценку ходу занятия. Группа также может рисовать одного большого человека, прикреплять листки к соответствующим частям тела и отвечать на вопросы.

Желательно предложить листки четырех различных цветов: для каждого вопроса - свой цвет.

## **Рыбы**

**Материалы:** заранее из бумаги вырезаются два вида рыб. Одна рыба - хищная, другая - миролюбивая. Хищная рыба символизирует то, что участники не стали бы брать с собой из занятия или семинара. Миролюбивая - то, что хотели бы сохранить в памяти. Каждый участник получает по три рыбы каждого вида.

В середине помещения лентой огораживаются "море" (для хищных рыб) и "аквариум" (для миролюбивых).

Участникам дается время, чтобы написать на рыбах свои мысли.

Затем каждый участник запускает своих рыб в аквариум или море. По усмотрению тренера или настроению группы можно перед запуском рыб громко зачитать написанное. В случае если не все готовы открыть свои мысли, на рыбах могут быть написаны только нейтральные позиции. Если рыбы запускаются без комментариев, все, что на них написано, тренер позже обобщает и оценивает. Нельзя забывать, что тренер может допускать ошибки в толковании некоторых позиций участников.

## **Оценочное голосование**

Группе объясняется, что тренер будет зачитывать утверждения, к каждому из которых участники должны быстро выразить свое отношение - молча, при помощи следующих сигналов:

- поднятые вверх обе руки - "полностью согласен";
- поднятая вверх одна рука - "согласен";
- скрещенные на груди руки - "не знаю", "не могу решить";
- опущенный вниз большой палец одной руки - "не согласен";
- опущенные вниз большие пальцы обеих рук - "совершенно не согласен".

Варианты утверждений:

- мне понравилось это занятие;
- мне было комфортно и спокойно;
- мне хотелось бы подробнее обсудить тему занятия;
- я бы предпочел перейти к другой проблеме;
- мне кажется, что значительная часть изложенной информации изучается в школе;
- я бы хотел узнать больше об ИППП (СПИДе, методах контрацепции, взаимоотношениях юношей и девушек и пр. - в зависимости от темы занятия).

Анкета оценки занятия

"\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. (дата)

## Анкета оценки занятия

Тема занятия: .....

**Пожалуйста, заполните эту анкету.  
Ваши ответы помогут нам  
усовершенствовать следующие занятия.**

Что на занятии понравилось вам больше всего?

.....  
.....

Что вам не понравилось?

.....  
.....

Что из занятия оказалось для вас наиболее полезным и почему?

.....  
.....

Какие новые знания и навыки вы получили на занятии?

.....  
.....

Какие вопросы остались для вас неясными?

.....  
.....

Как вы будете использовать информацию и навыки,  
полученные на занятии?

.....  
.....

**Спасибо!**

## Мини-эссе

После завершения всей учебной программы целесообразно попросить участников в устной или письменной форме ответить на следующие вопросы:

- Что, на ваш взгляд, является самым ценным из того, чему вы научились в группе?
- Над чем вам еще нужно поработать?
- Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
- Что вам не понравилось в программе или в группе?
- Что нового вы узнали о себе?
- Что нового вы узнали по теме программы?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились?

### 5.13. ПРИТЧИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАБОТЕ

Любой рассказ, притча, письмо, отрывок-"откровение" может нести в себе определенную смысловую нагрузку. Тренеру важно ее уловить и использовать, чтобы усилить эффект всего мероприятия или отдельной его части (игры, упражнения), сделать акцент, поставить точку в обсуждении вопроса.

#### Притча "Мудрец и молодой человек"

**Акцент:** важность личной ответственности в поведении, а также умения оценить риск.

"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 покрепче 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: "Все в твоих руках!".

#### История про девочку

**Акцент:** некоторые вещи кажутся очень сложными и даже невозможными, но всегда можно отыскать решение и преодолеть трудности.

Летним утром на крыльце дачного домика сидела девочка и смотрела на дорогу. Она ждала папу, который обещал приехать и уж сегодня точно научить ее играть в бадминтон. Прошло некоторое время - никто не появлялся. Часы пробили два, девочку позвали обедать, но она ни за что не соглашалась уйти с крыльца, боясь пропустить долгожданный момент. Ведь ей так

давно хотелось научиться играть в бадминтон. Так прошел почти целый день. Наконец, уже ближе к вечеру, отец приехал.

"Папа! - закричала девочка, едва отец вышел из машины. - Пошли быстрее, ты же обещал научить меня сегодня играть!". Отцу, уставшему после работы и долгой дороги, совсем не хотелось прыгать с ракеткой, но он боялся обидеть дочь отказом.

Нужно было что-то придумать, и он, как ему показалось, придумал. На задней странице журнала, давно валявшегося в машине, была фотография политической карты мира. Отец разрезал эту фотографию на несколько частей и сказал дочери: "Знаешь, мне нужно поужинать перед игрой. Пока я буду есть, собери эту карту - и тогда я с удовольствием тебя поучу".

Девочка радостно схватила части разрезанной фотографии и побежала в комнату, а отец облегченно вздохнул, уверенный, что на ближайший вечер занятие для его дочери обеспечено. Но уже через полчаса она вбежала в комнату с радостным криком: "Папа, я собрала фотографию, пойдём играть!". "Боже мой, как тебе это удалось?" - спросил потрясенный отец. "Понимаешь, пап, - ответила дочка, - я начала складывать эти бумажки на большом куске стекла, которое ты собирался вставлять в окно на террасе. И случайно заметила, что на обратной стороне кусочков с картой есть фотография девочки. И когда я сложила девочку, у меня сложился весь мир...".

### **История про Будду**

**Акцент:** иногда за особенностями человека, его поведением, словами или внешностью стоит то, что нелегко рассмотреть, но сделать это очень важно.

Давным-давно в одном из буддистских монастырей древнего Китая жил старый монах. Однажды во сне он услышал голос, который сказал ему: "Ты должен отлить из золота статую Будды!". Проснувшись утром, старик рассказал о своем сне настоятелю монастыря и с его благословения принялся за работу. Через несколько дней золотая статуя была готова: она вышла такой красивой, что ее поставили в главном храме. Каждый, кто ее видел, замечал, что от статуи исходит какой-то чудесный свет, и вскоре люди из разных городов стали приезжать в монастырь, чтобы поклониться золотому Будде.

Но однажды в храм прибежал мальчик из ближайшей деревни и предупредил монахов, что к монастырю приближаются разбойники. "Их много, очень много, - сказал мальчик, - они хотят разграбить монастырь, а вас всех - убить! Уходите скорее!" Тогда один из старых монахов, понимая, что статую Будды унести с собой не удастся, обмазал ее толстым слоем глины и бросил в печь для обжига.

Разбойники не обратили внимания на глиняного Будду - им было нужно золото. Не найдя его, они в ярости убили всех монахов и разорили монастырь. Некрасивая, почти бесформенная глиняная скульптура осталась лежать на развалинах... Через много лет, уже в наше время, ее нашли археологи и поместили в музей.

Там она и стояла, пока в один из дней какой-то молодой человек не назначил своей девушке свидание возле этой глиняной статуи. Он пришел вовремя, а его возлюбленная опаздывала. Прошло полчаса. Молодой человек по-прежнему стоял у статуи, и, нервничая, начал машинально постукивать пальцами по плечу Будды. Вдруг под его пальцами глина слегка треснула. Молодой человек, опасаясь, что его обвинят в порче исторической ценности, в ужасе отскочил от статуи и уже было собрался отойти от нее подальше, как вдруг заметил, что из образо-

вавшейся на поверхности глины трещины идет какой-то странный свет... Он позвал работников музея, и те с удивлением подтвердили: "Да, под глиной что-то есть".

Собранный совет экспертов принял решение расколоть глиняную оболочку. Когда под ударами молоточков она осыпалась, потрясенные люди увидели золотую статую Будды необыкновенной красоты...

### **Мальчик и морская звезда**

**Акцент:** каждому нужно сделать в жизни что-то важное и полезное.

Жил на свете мальчик. Его дом стоял на берегу океана, он любил прибегать на берег и играть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится мальчик. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но мальчику ничего этого было и не надо. Он мог просто играть с ней и разговаривать. Они дружили.

Но однажды на океане поднялся страшный шторм. Небо и землю как будто перевернуло и разметало разбушевавшимися волнами. Мальчик долго ворочался в постели, не мог заснуть, боясь за стены, и крышу, и дерево во дворе. Утром, проснувшись, он первым делом побежал к океану. На берегу, вдоль всей кромки моря, лежали, задыхаясь, умирая от прямых лучей солнца, морские звёзды. Их было много: тысячи, десятки тысяч!

Мальчик посмотрел в воду, но его любимой звезды там не было. Тогда он взглянул на берег. Звезда, его звезда, наверное, была здесь, на берегу, одна из тысяч умирающих звёзд. И тогда мальчик начал подбирать морские звёзды и бросать их одну за другой в океан. Он бросал их в волны, не останавливаясь и не отдыхая. Вскоре подошли люди. Они стали смеяться над мальчиком и спрашивать:

- Ты что это, глупыш, делаешь? Надеешься, что сможешь спасти их всех?

Тогда мальчик, на минуту остановившись, посмотрел на них и ответил:

- Понимаете, здесь жила моя звезда. Я играл с ней. Я с ней дружил. И если я спасу всех этих звёзд, может быть, среди них окажется и моя. Если я отпущу в океан звезду, я смогу что-то изменить в её жизни.

Люди задумались. Они снова посмотрели на мальчика, продолжавшего возвращать в океан звёзд. А потом один из пришедших взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в воду. Другие люди последовали его примеру. Они стали поднимать звёзды с песка и бросать их в океан. И каждый думал: "И я что-то изменил в жизни этой звезды. И я сделал в своей жизни что-то полезное".

### **Спасатели детей**

**Акцент:** "спасение" бывает разным. Притчу можно использовать в теме "профилактика", чтобы показать смысл профилактики - работать не только с уже возникшей проблемой, но и на ее предупреждение.

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Приглядевшись, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал



звать его на помощь. И они вместе стали спасать детей. Увидев третьего путника, они позвали на помощь и его, но тот, не обращая внимания на их призывы, побежал к повороту реки, откуда плыли дети. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы справитесь и вдвоем. А я доберусь до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить новое несчастье".

### **Притча о трех одурманенных**

**Примечание:** В этой старинной истории довольно точно описано действие разных наркотических веществ. Алкоголь возбуждает, толкая на необдуманные поступки, заставляет человека переоценивать свои возможности. Гашиш (конопля, марихуана) искажает восприятие мира, вызывает бессмысленную веселость. Опиаты притупляют ощущения. Но как бы субъективно ни чувствовал себя принявший наркотик человек, проблемы и трудности его не уменьшаются и окружающий мир остается таким же, каким был.

Произошла эта история много-много лет назад на Востоке. Трое купцов ехали в город Исфахан - один на лошади, другой на верблюде, третий на осле. Хоть и торопились они, но не успели к закрытию городских ворот. Стража замкнула ворота прямо перед носом путешественников, с тем чтобы открыть их, по строгим законам того времени, только с восходом солнца. Рассчитывали уставшие купцы на удобный ночлег в теплом караван-сараяе, а пришлось располагаться под открытым небом у городских стен. Расседлали животных, уселись на тюки, грустно посмотрели друг на друга. Тот, кто ехал на лошади, достал флягу с водкой и крепко к ней приложился. Хозяин верблюда закурил трубку с гашишем. Приехавший на осле тоже закурил, но в его трубке был опиум.

Прошло некоторое время. Становилось все холоднее, и невыносимо было осознавать, что совсем рядом, за воротами - гостеприимный караван-сарай с чайханой, где можно попить душистого чая, поесть горячего плова, отдохнуть в тепле...

Купец, который выпил водки, вскочил со своих тюков, подбежал к городским воротам, стал колотить в них и кричать, чтобы ему открыли. Без толку: городские законы суровы, ибо мало ли разбойников ходит ночью по дорогам?

Тогда пьяный обратился к своим спутникам:

- Давайте сломаем ворота и войдем в город!

- Зачем ломать, давайте лучше через замочную скважину пролезем! - сказал на это накурившийся гашиша и захихикал.

- А зачем нам вообще в город? - не открывая глаз, тихо возразил куривший опиум. - Ведь здесь так тепло, хорошо, благодатно...

Поспорили-поспорили купцы, да и утомонились, уснув на холодной земле...

## **5.14. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

### **Образец письма родителям/педагогам**

**Задача письма:** сообщить родителям или администрации школы о проводимой профилактической программе и заручиться их согласием на участие в ней подростка.

## Образец письма родителям/педагогам

Уважаемый .....  
(родитель/опекун/директор школы/учитель)!

.....

*Ваш (сын, дочь, ученик) будет принимать участие в учебной программе по подготовке волонтеров для профилактики ВИЧ/СПИДа и других инфекций, передаваемых половым путем, среди молодежи. Полученная подготовка позволит ему/ей не только осуществлять на добровольных началах работу с подростками по профилактике ВИЧ/СПИДа, но и самому/самой избежать заражения этими серьезными болезнями.*

*Например... (сюда добавьте краткое описание программы)*

*ВИЧ/СПИД - серьезная проблема для нашей страны, а молодежь - одна из наиболее уязвимых в плане заражения этой болезнью групп. Поэтому, чтобы избежать заражения, молодым людям особенно нужны информация и умения. Знания в области профилактики ВИЧ/СПИДа помогают им принимать ответственные решения об отсрочке момента вступления в половые отношения или о своей безопасности. Исследования показали, что такого рода знания наиболее действенны, если молодые люди получают их, причем от своих же сверстников, до наступления половой активности.*

*Для нас очень важны Ваши заинтересованность и поддержка.*

*Если у Вас возникнут какие-либо вопросы по программе обучения, не раздумывая, свяжитесь с нами.*

Искренне Ваш,

.....  
(ФИО тренера или администратора программы)  
.....

Анкета "Итоговая оценка волонтерами учебной программы" (45 мин)

## Итоговая анкета

1. Какие знания оказались наиболее полезными для тебя и твоей работы?

.....  
.....

2. Какие навыки и умения оказались наиболее полезными для тебя и твоей работы?

.....  
.....

3. Что бы ты изменил в своей работе в результате пройденной учебной программы?

.....  
.....

4. Что бы ты добавил к учебной программе?

.....  
.....

5. Что бы ты убрал из учебной программы?

.....  
.....

6. Какая еще дополнительная подготовка была бы для тебя полезной?

.....  
.....

7. Какие предложения и замечания есть у тебя по программе?

.....  
.....

8. Как бы ты оценил всю учебную программу по 10-балльной шкале (0 - очень плохо, 10 - отлично)? (отметь соответствующую точку на шкале)



9. Посоветуешь ли ты пройти такую программу своим друзьям?

.....  
.....

**СПАСИБО! Желаем успеха!**

## Анкета "Оценка усвоения информации по теме "ВИЧ/СПИД"

Инструкция: "Отметьте, пожалуйста, крестиком одно из утверждений. Если у вас возникают какие-то сомнения по поводу правильности ваших ответов или вы не знаете, как ответить на вопрос, пожалуйста, отметьте это в столбце "Вопросы/Сомнения" (желательно с пояснением затруднения), и мы постараемся Вам помочь".

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





(например) ФОНД "ЗДОРОВАЯ РОССИЯ"

\_\_\_\_\_  
*(название организации, на базе которой проводилась обучающая программа или которая являлась ее организатором)*

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

**об участии в программе  
"Подготовка волонтеров к работе  
в области профилактики ВИЧ/СПИДа  
среди подростков и молодежи  
по технологии "равный - равному"**

Настоящее свидетельство выдано

\_\_\_\_\_  
*(фамилия, имя, отчество)*

в том, что он(а) с " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.  
по " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

принял(ла) участие в обучающей программе по подготовке волонтеров в области профилактики ВИЧ/СПИДа по технологии "равный-равному"

**Тренеры программы** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

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.М. 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. Колесов Д. Биология и психология пола. - М.: Флинта, 2000.
12. Командный тренинг как метод привлечения и сплочения добровольцев: Электронное пособие. - Тверь: Твой выбор, 2003.
13. Кон И. Подростковая сексуальность на пороге XXI века. - Дубна, Феникс, 2001.
14. Легальные и нелегальные наркотики: Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков. - В 2-х частях//Под ред. В.А.Ананьева. - С-Пб.: Иматон, 1998.
15. Лидерс А. Психологический тренинг с подростками. - М.: Академия, 2003.
16. Лозовой В. Профилактика наркомании: школа, семья. - Екатеринбург, 2000.
17. Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП: Руководство для преподавателей. - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), 1996.

18. Ментс М. ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. - СПб.: Питер, 2002.
19. Мойта М., Сантуш М. Поговорим о сексуальности. - М.: РАПС, 1996.
20. Молодежь против СПИДа: Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП. - Международная Федерация обществ КК и КП, 2000.
21. Мне не все равно, а тебе? Шаг за шагом от наркотиков: Руководство для волонтеров. - С-Пб.: Центр профилактики наркомании, 2002.
22. О'Квин Д. Допечатная подготовка: Руководство дизайнера/Пер. с англ. - М.: Изд. дом "Вильямс", 2002.
23. Покровский В. и др. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение. - М., 2000.
24. Популярно о СПИДе. - М.: Просветительский центр "ИНФО-Плюс", 2002.
25. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под ред. М. Р. Битяновой. - СПб.: Питер, 2002.
26. Работа с добровольцами/Сост. Н.А.Тернова. - М.: Российское общество Красного Креста, 2001.
27. Словарь терминов по СПИДу. - М.: Просветительский центр "ИНФО-Плюс", 2002.
28. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М.: Генезис, 2000.
29. Собкин В., Кузнецова Н. Российский подросток 90-х: Движение в зону риска. - М.: ЮНЕСКО, 1998.
30. Создание печатных материалов: Руководство/Под ред. В.А. Пчелина, - М.: РОО "СПИД инфосвязь", 2004.
31. СПИД в вопросах и ответах. - М.: Просветительский центр "ИНФО-Плюс", 2002.
32. Справочник для тренеров по системе обучения "равный - равному": ВИЧ/СПИД и репродуктивное здоровье. - Рига, 2003.
33. Участие детей и молодежи в процессах принятия решений/Сборник ресурсных материалов. Опыт реализации проектов. - Киев: ЮНИСЕФ, 2002.
34. Учебный модуль "Молодежный информационный центр" - составлен по итогам работы программы "Молодежные информационные центры" в рамках сотрудничества Правительства Украины и Детского фонда Объединенных наций (ЮНИСЕФ) в программе "Здоровье и развитие молодежи" за 1997-2000 гг.
35. Фельдштейн Д. Психология взросления. - М.: Флинта, 1999.
36. Цукерман Г. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - М.: Интерпракс, 1994.
37. Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию. - М.: Центр "Подвал", 2000.



38. Энциклопедия сексуальной жизни для подростков. - М.: Дом, 1994.
39. Я обучаю сверстника. - Минск: Фиалта, 2001.
40. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП. - Новосибирск: "Гуманитарный проект", 2000.
41. Я хочу стать тренером. Программа обучения волонтеров "равные - равным". Практическое руководство по подготовке тренеров в области профилактики ВИЧ/СПИДа среди учащихся старших классов общеобразовательных учреждений/Автор-составитель О.Е.Пазына. - 2-е изд., испр., доп. - Саратов: СРОО "Центр Международного Взаимопонимания", 2003.

# ИНФОРМАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

## (Основные сайты)

### 1. [www.aids.ru](http://www.aids.ru)

Крупнейший регулярно обновляемый русскоязычный веб-сайт о ВИЧ/СПИДе. СПИД: Научимся жить. Как избежать заражения. Если у вас ВИЧ. Вопросы и ответы. Дискуссия. Популярно о медицинских, социально-правовых, психологических аспектах эпидемии.

### 2. [www.infoshare.ru](http://www.infoshare.ru)

Веб-сайт РОО "СПИД инфосвязь". Полностью посвящен вопросам ВИЧ/СПИДа и правам человека в области здравоохранения. Содержит последнюю статистику, каталог библиотеки, по которому можно выбрать и заказать наиболее интересные материалы, базу данных российских и международных организаций, работающих в области ВИЧ/СПИДа, а также подборку законодательных актов по правам человека в области здравоохранения и результаты исследований.

### 3. [www.aidsprint.ru](http://www.aidsprint.ru)

На сайте размещены различные информационные материалы российских организаций (плакаты, буклеты, стикеры и т.п.).

### 4. [www.hiv-aids.ru](http://www.hiv-aids.ru)

Веб-сайт журнала "Шаги" для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.

### 5. [www.medlux.ru](http://www.medlux.ru)

Веб-сайт корпорации "Медицина для Вас". Содержит информацию о законодательных актах в области ВИЧ/СПИДа, материалы публикаций СМИ, список медицинской литературы.

### 6. [www.gay.ru](http://www.gay.ru)

Российский национальный веб-сайт гомосексуалистов и лесбиянок. Содержит информацию о пунктах анонимного обследования на ВИЧ, телефонах доверия в городах России, тексты публикаций по ВИЧ/СПИДу, советы ВИЧ+, истории жизни с ВИЧ/СПИДом.

### 7. [www.msfnholru.org](http://www.msfnholru.org)

Веб-сайт Фонда "СПИД: Восток-Запад". Содержит информацию об основных проектах и кампаниях. (Информация на английском языке)

### 8. [www.aidsrussia.org](http://www.aidsrussia.org)

Веб-сайт Канадско-Российского проекта по СПИДу. Помимо информации о проекте, содержит регулярно обновляемые новости по ВИЧ/СПИДу, данные об организациях г. Санкт-Петербурга и ссылки. Все тексты на русском и английском языках.

### 9. [www.sibin.ru](http://www.sibin.ru)

Веб-сайт общественной организации "Сибирская Инициатива" (г. Барнаул). Профилактика ВИЧ/СПИДа, наркомании на Алтае и в Сибирском регионе.

### 10. [www.tomsk.aids.ru](http://www.tomsk.aids.ru)

Веб-сайт общественной организации "Сибирь-СПИД-помощь" (г. Томск). Профилактика ВИЧ/СПИДа, информация о различных аспектах проблемы, форум, ссылка на различные серверы.

### 11. [www.aidsjournal.ru](http://www.aidsjournal.ru)

Интернет-журнал "СПИД, секс, здоровье".

### 12. [www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)

Веб-сайт проекта "Здоровая Россия 2020".

# ГЛОССАРИЙ

**Агрессия** - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

**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.

**Антиген** - вещество, обычно органического происхождения, стимулирующее иммунный ответ. Иммунная система распознает это вещество как чужеродное и производит антитела для борьбы с ним.

**Безопасный/защищенный секс** - сексуальный контакт с использованием презерватива, при котором отсутствует риск заражения ВИЧ и другими 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.).

**Вербальное общение** - общение с использованием устной или письменной речи.

**ВИЧ** - вирус иммунодефицита человека, вызывающий впоследствии развитие СПИДа.

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

**Гендер** - а) общее значение: различие между мужчинами и женщинами по анатомическому полу; б) социологическое значение: социальное (полоролевое) деление, не всегда совпадающее с анатомическим полом.

**Гетеросексуальность** - предпочтение сексуальных отношений с людьми противоположного пола.

**Гомосексуальность** - предпочтение сексуальных отношений с людьми своего пола.

**Группа малая** - относительно небольшое количество непосредственно контактирующих людей, объединенных общими целями или задачами.

**Закрытая поза** - телесное выражение негативных эмоций (недоверия, страха, сомнения, игнорирования и т.д.), часто выражающееся в скрещивании, рук, ног, "съезживании" тела.

**Иммунная система** - совокупность органов, тканей и клеток, обеспечивающих развитие иммунного ответа. К центральным 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 анало-

гичным чужеродным агентом.

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

**Иммуномодуляторы (модуляторы иммунного ответа)** - природные или синтезированные вещества, которые стимулируют, направляют или восстанавливают нормальный иммунный ответ. К таким веществам относятся интерфероны, интерлейкины, гормоны вилочковой железы и моноклонные антитела.

**Иммуностимуляция (иммуномодуляция, иммунотерапия)** - метод лечения, который заключается в восстановлении или укреплении поврежденной иммунной системы.

**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 участвующие в его защите от болезнетворных микроорганизмов.

**Латекс** - вещество, из которого производят презервативы; отличается непроницаемостью для ИППП, включая ВИЧ.

**Лейкоциты** - "белые клетки крови", играющие важную роль в борьбе организма с инфекционными заболеваниями.

**Маскулинность/Фемининность** - понятия, отражающие представления о совокупности мужских или женских социально-психологических качеств.

**Невербальное общение** - общение, при котором не используется речь, а средством передачи информации являются мимика, жесты, телодвижения и т.д.

**Опportunистические инфекции** - заболевания человека с ослабленной иммунной системой, вызванные условно патогенными микроорганизмами, которые, как правило, не являются болезнетворными для обычного человека. Многие из таких микроорганизмов присутствуют в латентной 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 человека, увеличивающие его шансы подвергнуться опасности заражения ВИЧ. Такое поведение включает в себя незащищенные половые контакты, использование нестерильных игл и шприцев для инъекций, введение зараженного наркотика.

**Презерватив** - изделие из латекса, плотно надевающееся на мужской половой член в состоянии возбуждения непосредственно перед половым актом. При правильном использовании является эффективным средством защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ, а также от нежелательной беременности.

**Промискуитет** - беспорядочные, ничем не регулируемые половые контакты.

**Пубертатный возраст (пубертат)** - период полового созревания.

**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, характерное для определенного заболевания.

**СПИД** - синдром приобретенного иммунодефицита.

**Тест на антитела к ВИЧ** - анализ, определяющий не наличие вируса или заболевания, а присутствие в крови антител, вырабатываемых в ответ на заражение ВИЧ.

**Фасилитация** (от англ. facilitate - облегчать, помогать, способствовать) - обусловленное социальным контактом взаимовлияние людей, повышающее их активность, а также скорость, продуктивность или качество их деятельности.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## (От авторов-составителей)

Уважаемые коллеги, вы ознакомились с пособием по подготовке волонтеров. При его создании были использованы не только многочисленные теоретические и методологические материалы, но и практические разработки специалистов из Иванова, Иркутска, Оренбурга, Саратова, имеющих многолетний опыт подготовки волонтеров для проведения профилактических программ среди молодежи, а также международный опыт такого рода работы.

Объективная сложность обсуждаемой междисциплинарной проблематики, многоаспектность дидактических задач и наличие разнообразных подходов к их решению, заданная ограниченность объема пособия - все это требовало от авторов выстроить логически выдержанную систему причинно-следственных связей по рассматриваемым вопросам с изложением как теоретических, так и прикладных тем.

Имея в виду главную задачу - представить всесторонний комплексный подход к решению задач по созданию эффективной системы волонтерских услуг в области профилактики ВИЧ/СПИДа в молодежной среде, - авторы постарались уделить особое внимание вопросам формализации отношений субъектов профилактической деятельности и логистике мероприятий, проводимых по технологии "равный - равному". Эти вопросы имеют большое значение не только для развития структуры управления профилактической работой, но и непосредственно для практиков, которые нередко сталкиваются с многочисленными организационными и идеологическими трудностями, косностью, ханжеством и невежеством, тормозящими внедрение прогрессивных профилактических технологий.

Будучи открытыми к предложениям, рекомендациям и возможным критическим замечаниям, авторы надеются, что данное Пособие станет хорошим подспорьем в профилактической работе по предупреждению заболеваний, в том числе и ВИЧ-инфекции, среди российской молодежи.

Мы искренне желаем нашим коллегам плодотворной работы на этом благородном поприще.

# Пособие для тренеров

**“Подготовка волонтеров для работы по профилактике  
ВИЧ-инфекции среди молодежи”**

**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"**



Проект "Здоровая Россия 2020"

тел. (095) 933-58-54

[www.fzr.ru](http://www.fzr.ru)

Тираж 3 000 экз.

Распространяется бесплатно