

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко



ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Методическое пособие
для педагога-тренера

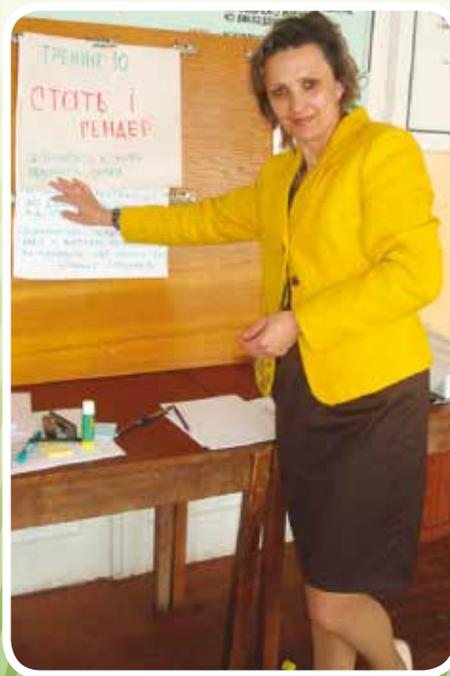


Проект финансируется
Европейским Союзом

Воронцова Т. В.
Пономаренко В. С.

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

Методическое пособие для педагога-тренера



Киев
2012

Одобрено комиссией по основам здоровья Научно-методического совета по вопросам образования Министерства образования и науки Украины (Письмо ИИТСО от 29.04.2010, № №1.4/18—1668)

Экспертизу осуществляли:

Институт проблем воспитания Академии педагогических наук Украины
Общественный Совет по вопросам сотрудничества с Церквями и религиозными организациями при Министерстве образования и науки, молодежи и спорта Украины

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Защити себя от ВИЧ: методическое пособие для педагога-тренера. – К.: Алатон, 2011. – 208 с.
ISBN 978 – 966 – 7107 – 22 – 3

Пособие является частью учебно-методического комплекта для преподавания по программе тренингового курса «Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ/СПИДа», одобренной комиссией по вопросам инновационной деятельности и экспериментальной работы (Письмо ИИТСО от 04.08.10, №1.4/18—316). Целевая аудитория этого курса – ученики и студенты старшего подросткового и юношеского возраста.

Тренинговый курс реализует современную педагогическую методику развития жизненных навыков, базирующуюся на гуманистических идеалах, уважении к правам человека, деликатном отношении к гендерным проблемам.

Пособие содержит базовую информацию по проблеме ВИЧ/СПИДа, программу тренингового курса, данные о ее концепции и методологических принципах, практические рекомендации по внедрению программы в учебном заведении, материалы для проведения тренингов.

Предназначено для тренеров, учителей, воспитателей, психологов, методистов, лиц, принимающих решения.

ББК 68.4(4УКР)9я721



Данная публикация стала возможной благодаря поддержке Европейского Союза. Взгляды авторов, изложенные в данной публикации, не обязательно отображают позицию Европейского Союза. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

ПРЕДИСЛОВИЕ



«В слишком многих странах мира официальный заговор молчания о СПИДе лишает людей информации, которая может спасти им жизнь».

*КОФИ АННАН,
седьмой Генеральный секретарь ООН (1997–2006 гг.)*

С тех пор, как был открыт новый вирус, эпидемия ВИЧ/СПИДа охватила весь мир и на данный момент уже унесла десятки миллионов жизней, оставила сиротами десятки миллионов детей.

На фоне беспрецедентных потерь в течение последнего десятилетия человечеству удалось достичь прогресса в борьбе с эпидемией. В большинстве стран мира благодаря внедрению политики универсального доступа к профилактике, лечению и уходу уменьшается количество новых случаев ВИЧ-инфицирования, снижаются показатели смертности от СПИДа, улучшается качество жизни людей, живущих с ВИЧ. Однако регион Восточной Европы и Центральной Азии остается единственным в мире, где эпидемия продолжает набирать силу, хотя темпы ее возрастания несколько снизились.

Опыт многих стран мира показывает, что для эффективного противодействия эпидемии одной лишь информации недостаточно. Даже когда люди, осведомленные о путях передачи ВИЧ-инфекции и методах защиты от нее, знают об опасности употребления алкоголя и наркотических веществ, они не всегда могут защитить себя из-за невозможности противостоять отрицательному влиянию окружения, строить равноправные отношения, преодолевать стрессы, отказываться от опасных предложений или обсуждать необходимость использования презервативов.

В докладе Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу (UNAIDS) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Молодежь и ВИЧ/СПИД» (2002) приведены десять мероприятий, которые должны быть частью профилактической работы с молодежью во всех странах мира:

1. Положить конец замалчиванию проблемы ВИЧ/СПИДа.
2. Обеспечить молодых людей информацией.
3. Вооружить их жизненными навыками для применения этих знаний на практике.
4. Создать службы, ориентированные на молодежь.
5. Развивать добровольное и конфиденциальное тестирование на ВИЧ-инфекцию и консультирование по вопросам ВИЧ/СПИДа.
6. Работать с молодежью, показывать важность профилактических мероприятий.
7. Привлекать к работе молодых людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.
8. Создавать благоприятное окружение, оказывающее помощь.

9. Охватить молодежь наиболее уязвимых групп.
10. Закреплять сотрудничество и отмечать успехи.

В данном пособии вашему вниманию предлагается программа профилактического курса для учеников и студентов старшего подросткового и юношеского возраста, которая может внедряться в общеобразовательных, профессионально-технических и высших учебных заведениях. Издание состоит из четырех частей:

- Часть 1 посвящена проблеме ВИЧ/СПИДа. В ней представлены актуальная статистика, базовая информация и ответы на вопросы о ВИЧ и СПИДе.
- В части 2 изложена концепция профилактического курса, описана методика развития жизненных навыков, приведены рекомендации по организации и проведению тренингов.
- Часть 3 охватывает процесс внедрения курса. Представлена программа курса и описаны этапы его внедрения – от подготовки учителей до процедур оценивания.
- В части 4 представлены разработки тренингов, содержащие план, описание и иллюстрации основных активностей.

Желаем успехов и приглашаем к сотрудничеству!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Данный курс является усовершенствованной версией курса «Школа против СПИДа», разработанного в 2004 году при финансовой и организационной поддержке Детского фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) и личной поддержке координатора программ Елены Трофимовны Сакович.

На протяжении 2005–2008 годов данный курс внедрялся на национальном уровне при финансовой поддержке Международного Альянса по ВИЧ/СПИДу в Украине. Особая благодарность сотруднику этой организации Елене Петровне Пурик, которая в течение этих лет была координатором образовательных программ.

Благодарим тренеров-координаторов проекта в областных институтах последипломного педагогического образования, которые за пять лет обучили 2500 педагогов для внедрения данного курса в учебных заведениях.

В 2009–2010 годах в рамках проекта Немецкого общества технического сотрудничества (GTZ) «Профилактика ВИЧ/СПИДа в Восточной Европе» курс «Школа против СПИДа» был существенно доработан и отпilotирован в девяти ПТУЗ из четырех областей Украины. Особая благодарность за это Мартину Каде, Анн-Лауре Райн, а также менеджеру проекта Дарье Богдан.

Благодарим всех, кто проводил пилотирование курса, в особенности молодых людей – участников тренингов. Они предоставили неоценимые комментарии, фото- и видеоматериалы, которые помогли усовершенствовать и сделать наглядными новые пособия.

Выражаем благодарность академику Ивану Дмитриевичу Беху – директору Института проблем воспитания АПН Украины, который постоянно дает авторам полезные советы, а также заведующей кафедрой превентивного воспитания упомянутого института Оржеховской Валентине Михайловне за участие в создании программы курса.

Особая благодарность Олегу Викторовичу Ересько, Светлане Сергеевне Фицайло, Елене Александровне Патрикеевой и Виктории Васильевне Деревянко, которые развивают современное превентивное образование в Украине и поддерживают внедрение профилактических программ.

Авторы

ЧАСТЬ I



ПРОБЛЕМА ВИЧ/СПИДА И ШКОЛА

1. Базовые понятия

- 1.1. Специальная терминология.....8
- 1.2. Толерантная лексика.....9

2. ВИЧ/СПИД: актуальная статистика

- 2.1. Ситуация с ВИЧ/СПИДом
в мире..... 10
- 2.2. ВИЧ/СПИД в Украине 11

3. Базовая информация

- 3.1. ВИЧ и СПИД: эпидемия
или грандиозная афера?..... 12
- 3.2. Происхождение ВИЧ..... 12
- 3.3. ВИЧ – неустойчивый вирус 13
- 3.4. Пути передачи ВИЧ 13
- 3.5. Условия заражения..... 13
- 3.6. Среднестатистические
риски 13
- 3.7. Статистика и реальность 14
- 3.8. Методы защиты от ВИЧ..... 14
- 3.9. Как ВИЧ не передается 14
- 3.10. Диагностика: симптомы –
ненадежные признаки 14
- 3.11. Диагностика: тестирование
на ВИЧ-инфекцию..... 15

- 3.12. Стигма 16
- 3.13. Дискриминация людей,
живущих с ВИЧ: ее формы,
проявления и опасность 16

4. ВИЧ/СПИД: вопросы и ответы

- 4.1. Что спрашивают об ИППП 17
- 4.2. Общие вопросы
о ВИЧ и СПИДе..... 18
- 4.3. Тестирование на ВИЧ..... 19
- 4.4. О симптомах 20
- 4.5. Безопасно или опасно? 21
- 4.6. СПИДофобия 22
- 4.7. ВИЧ и право 24
- 4.8. Как защититься от ВИЧ 24
- 4.9. Жизнь с ВИЧ..... 25

5. Молодежь в центре эпидемии.....26

6. Превентивное образование

- 6.1. Роль учебного заведения
в профилактике ВИЧ-инфекции..... 27
- 6.2. На чем базируются эффективные
профилактические программы 27

**В процессе подготовки использованы
следующие публикации:**

1. Young people and HIV/AIDS opportunity in crisis / Unated Nations Children's Fund, Joint Unated Nations Programme on HIV/AIDS and World Health Organization. – Geneva, 2002.
2. СПИД в вопросах и ответах. – М. : Просветительский центр «ИНФО-плюс», 2002.
3. Популярно о СПИДе. – М. : Просветительский центр «ИНФО-плюс», 2002.
4. Словарь терминов по СПИДу. – М. : Просветительский центр «ИНФО-плюс», 2002.
5. Люди и ВИЧ. Книга для равнодушных. – 2-е изд. – Международный Альянс по ВИЧ/СПИДу в Украине, 2004.
<http://www.aids.ru/prevent/teen/index.html>
6. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О. М. Балакірева, Н. О. Ринган, Р. Я. Левін та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007.

1. Базовые понятия

1.1. Специальная терминология

Людам, работающим в области профилактики ВИЧ-инфекции, важно знать и применять специальную терминологию. Это слова, исключая моральную оценку определенного явления и употребляющиеся для выделения аспектов, которые имеют значение для профилактики.

Важно также понимать слова (фразы и аббревиатуры) иностранного происхождения. Их англоязычные аналоги приведены в скобках.

ВИЧ (HIV) —

В — вирус
И — иммунодефицита
Ч — человека

СПИД (AIDS) —

С — синдром
Н — приобретенного
И — иммунного
Д — дефицита

ИППП (STD) —

И — инфекции
П — передающиеся
П — половым
П — путем

ПИН (IVDU) —

П — потребители
И — инъекционных
Н — наркотиков

МСМ (MSM) —

Ч — мужчины, вступающие в
С — сексуальные контакты с
М — мужчинами

КСП (commercial sex workers) —

К — коммерческие
С — секс-
П — работники

ЖСБ (women in sex business) —

Ж — женщины
С — секс-
Б — бизнеса

Аутрич (outreach) — мероприятия, целью которых является профилактическая работа консультантов, социальных работников или членов антиСПИДовских организаций «в поле», то есть там, где собираются (учатся или работают) представители целевой группы.

Целевая группа (target group) — социальная группа, на которую нацелена профилактическая или социальная работа. Обычно особенности поведения или жизненные обстоятельства делают данную группу уязвимой для инфицирования ВИЧ. Целевой группой могут быть молодые люди, поскольку они начинают половую жизнь и экспериментируют с психотропными веществами. Другие примеры целевых групп — ЖСБ, ПИН, водители-дальнобойщики и т. д.

Метод обучения «равный — равному» (peer education) — метод, заключающийся в том, что отдельные подготовленные представители целевой группы проводят профилактическую работу в своей среде.

Снижение риска (harm/risk reduction) — меры, применяемые для снижения риска/вреда от употребления наркотиков.

ВИЧ-положительный, ВИЧ-отрицательный (HIV-positiv, HIV-negativ) — в отличие от термина «ВИЧ-инфицированный», означает, что человек прошел тест и знает свой ВИЧ-статус.

Дискордантная пара (discordant couple) — сексуальные партнеры или супруги, из кото-

рых один является ВИЧ-положительным, а другой – ВИЧ-отрицательным.

Первичная профилактика ВИЧ-инфекции – профилактические меры для здоровых людей (образование, распространение информационных материалов, социальная реклама, проведение конкурсов, концертов и т. д.).

Вторичная профилактика – профилактические меры, проводящиеся среди уязвимых групп, например ПИН (снижение риска) или ЖСБ (пропаганда презервативов).

Третичная профилактика – меры по минимизации последствий болезни (антиретровирусная терапия, юридические консультации для людей с ВИЧ и т. д.).

Антиретровирусная (АРВ) терапия – комбинация препаратов, при помощи которых можно продлить бессимптомный период ВИЧ-инфекции на неопределенное время. Благодаря доступности АРВ-терапии во многих странах ВИЧ-инфекция признана не смертельным, а хроническим заболеванием.

1.2. Толерантная лексика

Лексика, которую мы употребляем в разговорах о ВИЧ и СПИДе, отражает наши представления об этой проблеме и отношение к людям, которых она непосредственно касается. Чтобы сформировать у молодых людей, их родителей и ваших коллег трезвую оценку ситуации и гуманное отношение к людям, живущим с ВИЧ, старайтесь избегать следующих слов и фраз.

«Чума XXI века» – сравнение ВИЧ с чумой признано неудачным. Ведь чума распространяется клопами и воздушным путем, поэтому она намного опасней.

«Страшная болезнь» – страх плохой советчик. Он пробуждает чувство безысходности и обреченности, заставляет людей «сторониться» проблемы, избегать любой информации о ней. Страх затуманивает разум и ослабляет волю, тогда как именно эти качества нужны человеку, чтобы защититься от ВИЧ.

«Невинные жертвы ВИЧ/СПИДа» – когда так говорят, то априори имеют в виду, что другие люди в чем-либо виноваты. Но давайте не будем забывать, что СПИД – это болезнь, а не наказание за преступление и не расплата за грехи, как утверждают некоторые экзальтированные личности.

«Вирус СПИДа» – это распространенная ошибка. Вирус, вызывающий СПИД, называется ВИЧ.

«Заразиться СПИДом» – заразиться можно только ВИЧ, но не СПИДом.

«Группа риска» – устаревшее и часто дискриминационное высказывание, которое стараются не употреблять в антиСПИДовских организациях. Имеется в виду, что некоторые социальные группы вследствие определенных обстоятельств (в первую очередь бедности или дискриминации) не способны обезопасить себя от заражения. Поэтому уместней было бы говорить «уязвимая группа».

2. ВИЧ/СПИД: актуальная статистика

2.1. Ситуация с ВИЧ/СПИДом в мире

Статистика – необходимая часть информационных материалов о ВИЧ и СПИДе. Ниже приведены некоторые факты из доклада объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЕЙДС):

- Число новых ВИЧ-инфицированных и количество смертей от СПИДа во всем мире сокращается и, как сказано в докладе, «мир начинает поворачивать распространение ВИЧ вспять».

- Общее число людей, живущих с ВИЧ, в 2011 году достигло уровня 34 млн.

- В 2011 году ВИЧ-инфекцией заболели 2,5 млн человек. Это приблизительно на 20 % меньше, чем на пике эпидемии в 1999 году (3,1 млн человек).

- Число смертей в результате СПИДа за последние пять лет также сократилось почти на 20 % и в 2011 году составляло 1,7 млн (по сравнению с 2,1 млн в 2004 году).

- Снижение уровня смертности связано с введением антиретровирусной терапии для ВИЧ-положительных людей в основном в развивающихся странах. Число людей, принимающих антиретровирусные препараты, возросло с 700 тыс. человек в 2004 году до

более 5 млн в 2009 году. Только за 2009 год количество человек, которые начали получать АРТ, возросло на 30 % (на 1,2 млн человек).

- Профилактические меры относительно передачи ВИЧ от матери к ребенку привели к уменьшению на 24% общего числа новых случаев инфекции среди новорожденных.

- Молодежь совершила настоящую революцию в области профилактики ВИЧ/СПИДа за счет более ответственного полового поведения. Семь стран достигли, как минимум, 25-процентного снижения распространенности случаев ВИЧ-инфекции среди молодых женщин, посещающих женские консультации.

- Страны Африки остаются наиболее серьезным очагом заболевания. Около 70% всех новых случаев заражения ВИЧ происходят именно в данном регионе. Однако в Южной Африке, Замбии, Зимбабве, Уганде и Эфиопии ситуация начинает стабилизироваться.

- Восточная Европа и Центральная Азия остаются единственным в мире регионом, где отмечается резкий всплеск новых заболеваний и смертей от СПИДа. Так, в Центральной Азии и Восточной Европе число людей, инфицированных ВИЧ, за последние десять лет увеличилось почти втрое.

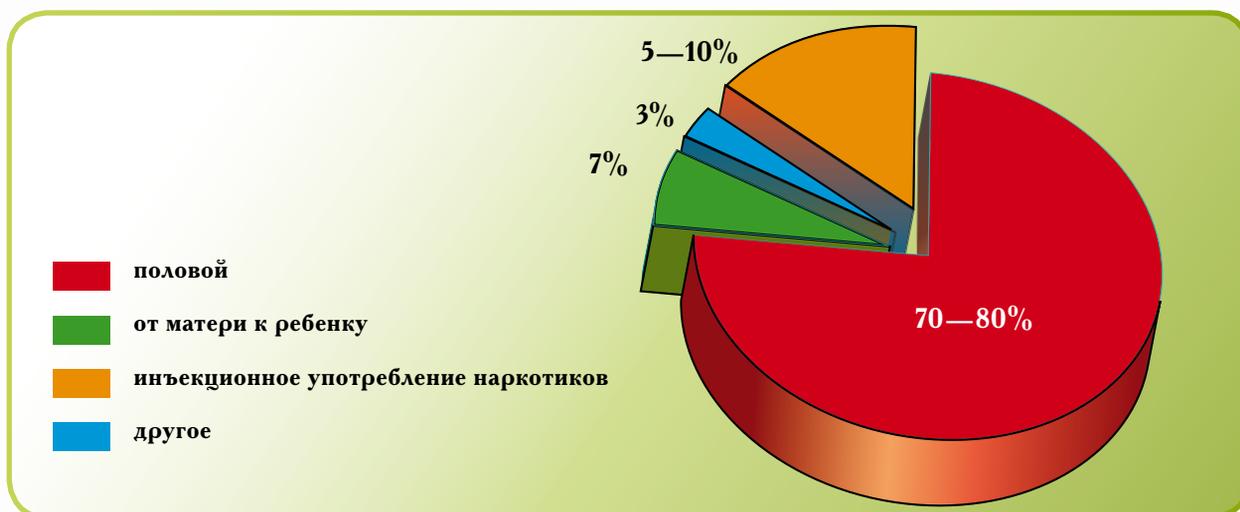


Рис. 1. Распределение путей передачи ВИЧ-инфекции в мире

2.2. ВИЧ/СПИД в Украине

По данным Украинского центра профилактики и борьбы со СПИДом, ситуация с ВИЧ/СПИДом в Украине развивалась следующим образом:

- За период с 1987 по 2011 год в Украине официально зарегистрировано 202 787 случаев ВИЧ-инфекции среди граждан Украины, в том числе 46 300 случаев СПИДа и 24 626 случаев смерти от заболеваний, обусловленных СПИДом.

- Начиная с 2004 года Украина мобилизовала национальные и международные ресурсы для внедрения программ профилактики и борьбы с ВИЧ/СПИДом. Через несколько лет появились признаки стабилизации эпидемической ситуации. Например, благодаря внедрению антиретровирусной терапии (АРТ) уменьшился ежегодный прирост показателя смертности от обусловленных СПИДом заболеваний.

- В половозрастной структуре новых случаев ВИЧ-инфекции преобладают лица возрастной группы 25–49 лет, доля которой постепенно растет (с 2007 г. по 2011г.: 62,8%; 62,5%; 63,8%; 64,8%; 66,3% соответственно), и мужчины, удельный вес которых имеет тенденцию к снижению (с 2007 г. по 2011г.: 56,2%; 55,4%; 55,1%; 56,4%; 54,5% соответственно).

- Вместе с тем, в последние годы наблюдается устойчивая тенденция к снижению доли

случаев заболеваний ВИЧ-инфекцией в возрастной группе 15–24 года среди всех впервые зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции – с 2003 по 2011 гг: 22,8%, 20,3 %, 18%, 15%, 13%, 12%, 11% и 9% соответственно, что «может свидетельствовать о некоторых признаках стабилизации эпидемической ситуации по ВИЧ-инфекции в целом через изменение поведения молодежи на менее рискованное» (ВИЧ-инфекция в Украине. Информационный бюллетень № 37).

- Основной путь передачи ВИЧ-инфекции с 1995 по 2007 год был связан с инъекционным употреблением наркотиков. Однако в 2008 году доля полового пути впервые превысила парентеральный, и эта тенденция продолжает сохраняться (рис. 2). Это свидетельствует о постепенном выходе эпидемии за пределы сообществ потребителей инъекционных наркотиков и необходимость профилактической работы с общим населением.

Год	Женщины				Мужчины			
	0-14	15-17	18-24	25-49	0-14	15-17	18-24	25-49
2007	1711	86	1742	4037	1738	28	848	7016
2008	1777	90	1669	4704	1872	13	727	7519
2009	1923	57	1620	3011	1842	11	678	7933

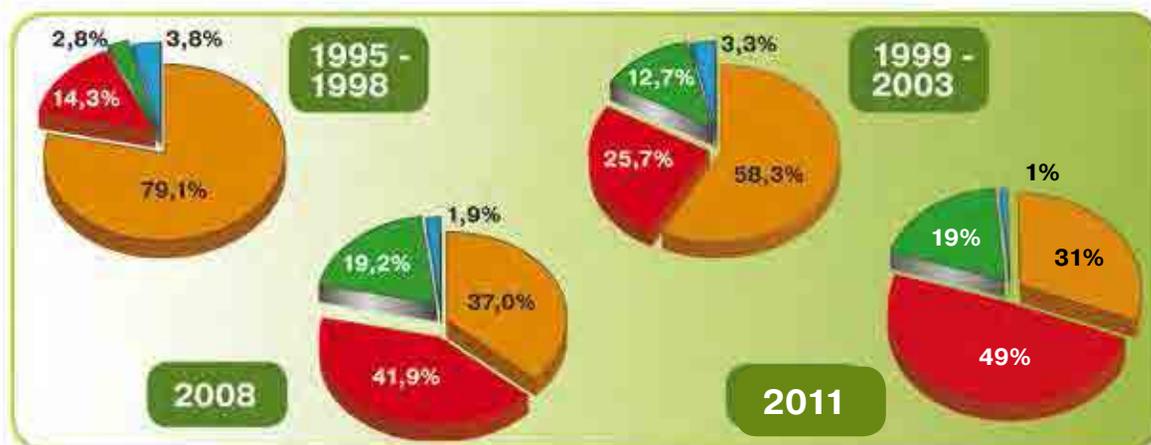


Рис. 2. Распределение путей передачи ВИЧ-инфекции в Украине (по данным Украинского центра профилактики и борьбы со СПИДом Минздрава Украины)

3. Базовая информация

3.1. ВИЧ и СПИД: эпидемия или грандиозная афера?

Различные виды приобретенных (неврожденных) иммунодефицитов были известны и до открытия ВИЧ. Они являются следствием неблагоприятного воздействия окружающей среды, стрессов или инфекционных заболеваний.

Некоторые люди, среди них и отдельные ученые, до сих пор сомневаются, что именно ВИЧ вызывает СПИД. Этим скептикам называют «СПИД-диссидентами».

Некоторые из них вообще не верят в существование ВИЧ. Другие верят, но не соглашаются с тем, что именно эта инфекция вызывает СПИД. Остальные предполагают, что ВИЧ является лишь одной из причин СПИДа, но не единственной и не главной. Все они считают проблему СПИДа надуманной, результатом сговора ученых и фармацевтических компаний с целью нажиться за счет средств, выделяемых на борьбу с эпидемией.

Данный тезис нередко используют политики в попытке оправдать собственную бездеятельность. Так, когда накануне Международной конференции по проблемам СПИДа президент ЮАР неожиданно заявил, что он не верит в связь между ВИЧ и СПИДом, его обвинили в том, что он оправдывает свое нежелание тратить средства на лечение ВИЧ-инфицированных.

В ответ на заявления «СПИД-диссидентов» более 5 тыс. ученых подписали декларацию о том, что ВИЧ является причиной СПИДа. Среди них – 11 нобелевских лауреатов, директора ведущих научных учреждений, президенты академий наук. Все подписавшие присягнули, что они не работают на фармацевтические компании.

В декларации приведены доказательства того, что СПИД вызывают вирусы ВИЧ-1 и ВИЧ-2. Это доказано так же неоспоримо, как в случае кори или ветрянки.

Один из ведущих исследователей СПИДа Энтони Фалуччи отказался подписать данную декларацию. В интервью газете «Вашингтон пост» он сказал: «Это все равно, что допустить саму возможность их («СПИД-диссидентов») правоты. Это

так же, как если бы группа людей стала утверждать, что Земля плоская, а всем специалистам аэрокосмической отрасли пришлось бы делать заявления, что Земля на самом деле круглая».

3.2. Происхождение ВИЧ

Еще ни разу в истории человечества открытие вируса не получало такого общественного резонанса и привлечения к исследованию такого огромного числа ведущих ученых. Это позволило за короткое время узнать о ВИЧ намного больше, чем о некоторых давно описанных инфекциях, совершить ряд открытий в сфере вирусологии, иммунологии, эпидемиологии и молекулярной биологии.

Однако на сегодняшний день не созданы эффективная вакцина против ВИЧ и лекарства, способные вылечить от СПИДа. Одной из причин, тормозящих данный процесс, является отсутствие достоверных данных о происхождении ВИЧ. Именно поэтому со времени открытия вируса ученые пытались найти ответ на этот вопрос.

Сначала предполагали, что ВИЧ создали то ли в американских, то ли в советских военных лабораториях. Позже эту версию отвергли, ведь на то время еще ни у одного ученого в мире не было оборудования и технологий, которые сделали бы возможным конструирование вируса методами генной инженерии.

На сегодняшний день наиболее вероятной считается гипотеза о происхождении ВИЧ от вируса иммунодефицита обезьян (ВИО) вследствие его мутации. Для доказательства данной гипотезы нужно было найти ВИО, потомком которого мог стать ВИЧ.

Существует два вида ВИЧ: ВИЧ-1 и ВИЧ-2. ВИЧ-1 наиболее распространен в Европе, в том числе и в Украине. Он считается потомком ВИО, найденного у шимпанзе вида *Pan troglodytes*. ВИЧ-2 распространен в Западной Африке. Его связывают с ВИО, имеющимся в популяции черных мангабеев (*Cercopithecus atus*).

Второй вопрос, на который должны были ответить ученые: как вирус попал в человеческую популяцию? В случае с

ВИЧ-2 все объясняется просто, ведь мангабеи в Африке живут рядом с людьми. С ними играют дети, в некоторых районах Африки употребляют в пищу их мясо.

С ВИЧ-1 все сложнее. Подобный к нему вирус иммунодефицита обезьян за все время исследований выявлен только у четырех (!) шимпанзе. Да и контакт человека с этими агрессивными животными не так очевиден, как с мангабеями. Поэтому ученым приходится допускать, что тот или иной вид шимпанзе, в популяции которого циркулирует подобный к ВИЧ-1 вирус, еще не пойман или же вирус попал в человеческую популяцию от других обезьян, возможно, уже вымерших.

По еще одной версии, ВИЧ-1 мог попасть к людям через полиомиелитную вакцину, изготавливавшуюся из почек шимпанзе. Последние могли содержаться рядом с мангабеями, которые, возможно, были носителями ВИО. Он мог мутировать сначала в организме шимпанзе, а впоследствии – и в организме вакцинированного человека. Вот такая долгая цепочка в гипотезе, которую очень сложно доказать.

И еще одна версия: ВИЧ – не обезьянья инфекция, а мутация вируса иммунодефицита человека, существующего уже на протяжении нескольких сотен, а то и тысяч лет. Почему же об этом никто не знал? Потому что это была легкая форма ВИЧ-инфекции, которая не слишком досаждала людям, – так считает автор данной гипотезы профессор Роберт Гарри из США.

В 2000 году американские и бельгийские ученые провели параллельные исследования, чтобы приблизительно определить дату «рождения» ВИЧ-1. Обе группы пришли к выводу, что это произошло между 1910-м и 1940 годом.

3.3. ВИЧ – неустойчивый вирус

По последствиям для жизни и здоровья человека ВИЧ является опасной инфекцией. Но это очень неустойчивый вирус. Он может существовать только в жидкостях организма и быстро гибнет за его пределами. По этому поводу существует множество мифов и ошибочное толкование научных фактов. Например, нельзя сравнивать данные лабораторных исследований с поведением вируса в естественных условиях.

Доказано, что в лабораторных условиях ВИЧ может жить трое суток даже после высыхания жидкости. Но в научных экспериментах используются концентрации вируса, как минимум, в 100 тысяч раз превышающие те, что существуют в природе.

А в концентрациях, в которых вирус содержится в инфицированных жидкостях организма, он гибнет на протяжении нескольких минут, почти одновременно с их высыханием. Другое дело – кровь внутри иглы. Там вирус живет несколько суток.

3.4. Пути передачи ВИЧ

Хотя ВИЧ можно выделить из многих жидкостей организма (слюны, слез, пота, мочи), его опасные концентрации наблюдаются только в крови, выделениях половых органов (сперме, вагинальном секрете) и в грудном молоке. В связи с этим выделяют три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. *Половой* – при сексуальных контактах.

2. *Через кровь*:

- при переливании инфицированной крови;
- в случае инъекционного употребления наркотиков с помощью общих игл и шприцев;
- при выполнении медицинских, косметических или гигиенических манипуляций нестерильными колющими или режущими инструментами.

3. *От инфицированной матери к ребенку* – во время беременности, родов, вскармливания грудным молоком. Этот путь называют вертикальным, или перинатальным.

3.5. Условия заражения

Заражение может произойти при следующих условиях:

- наличии ВИЧ;
- достаточном количестве инфекции;
- попадании ВИЧ в кровообращение через слизистые оболочки или поврежденную кожу.

3.6. Среднестатистические риски

При незащищенных сексуальных контактах:

- одnorазовый сексуальный контакт – 0,1 % (один на тысячу);

- при наличии ИППП, эрозий или при травматических видах секса – 1 % (один на сотню);

- риск для женщин вдвое выше, чем для мужчин;

- больше всего рискуют девушки-подростки, особенно при первом половом контакте.

Через кровь:

- при переливании инфицированной крови – около 100 %;

- при употреблении инъекционных наркотиков общими инструментами – 30 %;

- при случайном уколе иглой с остатками крови – 0,3 % (три на тысячу);

- при попадании зараженной крови на ранки, в глаза или на слизистые оболочки – 0,1 % (один на тысячу).

От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку (без профилактического лечения) – 30 %.

3.7. Статистика и реальность

Несмотря на то, что среднестатистические риски инфицирования при сексуальных контактах намного ниже, чем при контактах с кровью, преимущественное большинство людей в мире инфицировано именно половым путем.

Немало случаев передачи инфекции зафиксировано при одном-единственном сексуальном контакте.

3.8. Методы защиты от ВИЧ

Благодаря тому, что пути передачи ВИЧ ограничены, защититься от него несложно. Меры по защите от ВИЧ делятся на две группы: осуществляющиеся на государственном уровне и те, которые должен соблюдать каждый человек.

На государственном уровне необходим контроль донорской крови и органов. Важно также придерживаться мер безопасности в медицинских учреждениях во избежание заражения через нестерильные инструменты.

На личном уровне меры безопасности элементарно просты. Во всем мире их фор-

мулируют как азбуку безопасности, или метод ABCD:

Abstinence – англ. «воздержание». Означает воздержание от сексуальных контактов.

Be Faithful – англ. «быть верным». Означает взаимную верность неинфицированных сексуальных партнеров.

Condoms – «презерватив, кондом». Означает применение презерватива каждый раз, когда есть даже малейшее сомнение относительно ВИЧ-статуса полового партнера.

Don't Share Needles, ... – англ. «не делиться иглами...». Значит избегать общего использования медицинских и косметических колющих и режущих предметов.

3.9. Как ВИЧ не передается

Многолетний опыт эпидемии показывает, что вирус иммунодефицита человека НЕ передается воздушно-капельным, бытовым путем или через укусы насекомых-кровососов.

НЕЛЬЗЯ инфицироваться ВИЧ, если есть, пить, заниматься спортом, ездить в транспорте, плавать в бассейне, пользоваться полотенцем, туалетом или общей ванной с ВИЧ-положительными людьми. ВИЧ никогда НЕ передается при объятиях, дружеских поцелуях, кашле, чихании, насморке или потении.

В связи с этим жить и учиться рядом с ВИЧ-положительными вполне безопасно, если придерживаться приведенных выше несложных правил (ABCD).

3.10. Диагностика:

симптомы – ненадежные признаки

Мы привыкли, что болезни проявляются определенными симптомами. Ветрянка – сыпь, отравление – тошнотой и поносом, язва желудка – болью. Но в случае с ВИЧ-инфекцией все по-другому. Ведь ВИЧ поражает иммунную систему, обеспечивающую сопротивление организма инфекциям. Поэтому диагностировать ВИЧ с помощью симптомов невозможно. Ведь это симптомы не собственно ВИЧ, а заболевания, возникшего на фоне иммунного дефицита.

Однако выделяют ряд симптомов, наблюдающихся у многих инфицированных. Так, через 1–4 недели после зараже-

ния у человека могут появиться признаки острой стадии ВИЧ-инфекции. Она характеризуется высоким содержанием ВИЧ (виремия) и сниженным на 20–40 % числом Т-лимфоцитов (CD4) (рис. 3). Иногда при этом наблюдаются повышение температуры и симптомы, похожие на симптомы гриппа. Но они бывают не у всех, а те, у кого они проявляются, часто не замечают их или считают обычной простудой.

Несмотря на высокое содержание вирусов в организме, анализ на антитела к ВИЧ (самый недорогой и достоверный тест) в этот период будет отрицательным.

Антитела образуются лишь через 1–3 месяца после заражения. С этого момента количество вирусов в организме существенно снижается, а число Т-лимфоцитов восстанавливается до 80–90 % от их предыдущего уровня.

ВИЧ продолжает развиваться, продуцируя миллиарды новых вирусов ежедневно, а иммунная система с помощью антител эффективно уничтожает их, удерживая инфекцию под контролем. Так протекает бессимптомная стадия ВИЧ-инфекции, которая может продолжаться много лет. В этот период узнать о своем статусе можно только по результатам анализа крови на наличие антител.

Однако в бессимптомной стадии многие люди отмечают увеличение лимфоузлов,

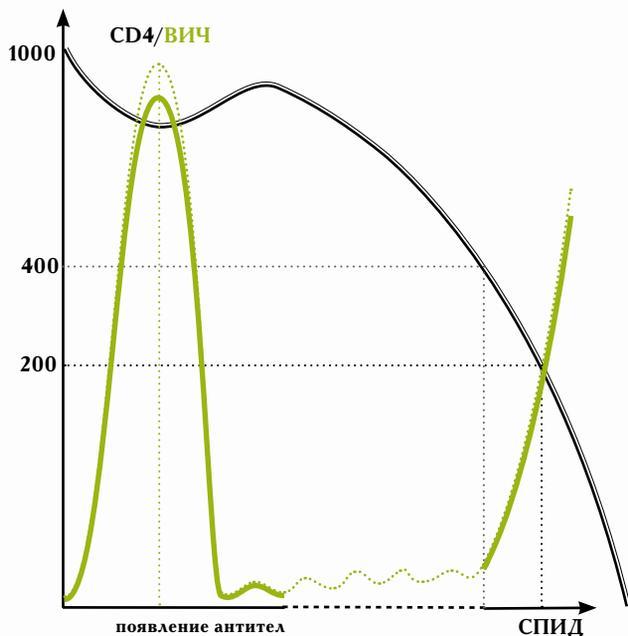


Рис. 3. Протекание ВИЧ-инфекции по показателям вирусной нагрузки и числу Т-лимфоцитов (CD4)

потливость, потерю веса, некоторые страдают бессонницей и поносом. Конечно же, данные симптомы характерны и для многих других заболеваний. Поэтому, не зная результатов теста на ВИЧ, невозможно определить, являются ли они признаком ВИЧ-инфекции.

3.11. Диагностика: тестирование на ВИЧ-инфекцию

Это единственный достоверный способ узнать о наличии или отсутствии ВИЧ в организме человека.

Тестирование на антитела к ВИЧ методом иммуноферментного анализа (ИФА) – самый надежный способ диагностики. Его достоверность – 99 %. Но он начинает действовать не ранее чем через 1–3 месяца с момента заражения. Существуют и другие методы диагностики ВИЧ-инфекции, однако они менее надежны и стоят дороже, чем ИФА.

Тестирование можно пройти во всех центрах борьбы с ВИЧ/СПИДом, во многих государственных и частных медицинских учреждениях. Оно является добровольным, анонимным, конфиденциальным и бесплатным.

Добровольность означает, что никто не имеет права заставить человека пройти обследование на ВИЧ-инфекцию, за исключением доноров крови и некоторых категорий медиков и ученых.

Анонимность означает, что клиент не обязан называть свое имя, если он этого не хочет.

Конфиденциальность касается результатов тестирования. Она означает, что пациент имеет право на сохранение врачебной тайны. Разглашение диагноза без его согласия преследуется по закону.

Бесплатность означает, что в государственных медицинских учреждениях этот анализ проводят бесплатно. В частных клиниках тестирование стоит от 5 до 15 у. е.

До теста и после него человеку предлагают консультацию. Консультант объясняет процедуру проведения теста, сообщает, когда будут готовы результаты. В случае отрицательного результата информирует о путях заражения и методах защиты от ВИЧ. Если тест положительный, консультант предоставляет психологическую

помощь и настраивает пациента на практические действия.

3.12. Стигма

Стигма (клеймо) – убеждение, существующее в обществе относительно того, что определенные качества людей или их поведение постыдны и аморальны.

Относительно СПИДа бытует представление, что это болезнь «изгоев» – потребителей инъекционных наркотиков, женщин секс-бизнеса, гомосексуалов и развратников. Поэтому когда узнают, что кто-то ВИЧ-инфицирован, к нему начинают относиться с отвращением.

Но несмотря на то, что подобное отношение к любому человеку не заслуживает уважения, на самом деле оно не имеет реальных оснований. Ведь часть людей в начале эпидемии были заражены при переливании инфицированной крови или в больнице. Дети инфицируются перинатальным путем. Многие люди заразились, находясь в браке и храня верность своему мужу или жене. Очень часто инфицируются подростки, которые впервые влюбляются, или во время одного или двух экспериментов с наркотиками.

И наоборот, женщины секс-бизнеса и гомосексуалы стали больше использовать презервативы, а потребители наркотиков – одноразовые шприцы.

Наибольшая угроза стигмы заключается в том, что человек может подумать: «Я (или мой парень, девушка) не употребляю наркотиков и не занимаюсь секс-бизнесом. Меня это не касается, мне ничего не нужно знать об этом, и я не обязан менять свое поведение». Но это не так! Больше всего рискуют те, кто не знает о проблеме или не хочет применять эти знания на практике.

3.13. Дискриминация людей, живущих с ВИЧ: ее формы, проявления и опасность

Стигма в действии – это уже *дискриминация* (нарушение или лишение человека прав из-за его национальности, расы, возраста, пола или состояния здоровья).

Дискриминация людей с ВИЧ и членов их семей имеет различные формы и проявления: от требований изолировать их от

общества до увольнений с работы, неприема в школу, угроз и оскорблений в их адрес.

Некоторые считают, что ВИЧ-инфицированных нужно изолировать, как, например, больных дизентерией. Но, как уже отмечалось, ВИЧ – это инфекция, пути передачи которой ограничены, и поэтому нет необходимости вводить карантин или изолировать больных.

Изоляция такого количества людей была бы жестокой, а главное – бессмысленной, поскольку не дала бы желанных результатов. Ведь если люди возложат ответственность за свою безопасность на государство, а сами не будут защищаться, например, при сексуальных контактах или инъекциях, они будут очень рисковать. У ВИЧ нет специфических симптомов, его невозможно распознать по сыпи или другим внешним признакам. Человек может много лет жить с ВИЧ, иметь абсолютно здоровый вид, ничего не зная об этом и инфицировать других.

Менее радикально настроенные считают: «Хорошо, пускай себе живут, но не ходят в школу, где учатся наши дети, не работают на наших предприятиях, не делают прическу в наших парикмахерских, не лечат зубы в нашей поликлинике». Эти требования кажутся более сдержанными. Но лишь на первый взгляд. На самом деле они также продиктованы незнанием и нежеланием что-либо менять в себе, соблюдать элементарные меры безопасности (на государственном и личном уровнях), которые могут защитить от ВИЧ.

От таких и других подобных проявлений дискриминации страдает большинство людей, живущих с ВИЧ, их жены и мужья, родители и дети. Но если хотя бы на минуту представить последствия этого, то начинаешь понимать, что перенесение ответственности за свою жизнь и здоровье на других людей или государство не понижает, а наоборот – повышает риск инфицирования.

Тем, кто относится к людям, живущим с ВИЧ, жестоко, избегает их, нелестно высказывается в их адрес, неплохо вспомнить моральную заповедь: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе». Ведь может случиться так, что и они окажутся в тяжелом положении, а никто не подаст им руки.

4. ВИЧ/СПИД: вопросы и ответы

Педагогам, внедряющим программу в области профилактики ВИЧ/СПИДа, приходится отвечать на многочисленные вопросы коллег, учеников и их родителей. Это говорит о том, что проблема ВИЧ/СПИДа очень актуальна и люди нуждаются в точной научной информации.

Вряд ли вы сможете избежать и индивидуальных консультаций. Некоторые ученики могут задать вам вопрос, который неловко обсуждать публично, или захочет посоветоваться с вами наедине.

Вам могут задать вопрос, ответ на который следует искать у врача, например, о чем говорят некоторые симптомы. Вы снимете с себя ответственность, если сразу предупредите, что диагноз ставит только врач. Но можете рассказать о том, что знаете, сославшись на источник.

Избегайте неправдивой и ненаучной информации. Так, местная радиостанция Южной Африки сообщила, что от СПИДа может вылечить сексуальный контакт с девственницей. Этот миф быстро распространился, и его жертвами стали многие девочки. Были зафиксированы случаи изнасилования двух- и трехлетних детей.

4.1. Что спрашивают об ИППП

Что такое ИППП?

Это – **Инфекции, Передающиеся Половым Путем**. Некоторые из них могут передаваться и другим путем, например, через кровь, но основным является половой путь. Самые распространенные ИППП – гонорея, хламидиоз, сифилис, трихомоноз, генитальный герпес, генитальные бородавки, гепатит В, ВИЧ и другие.

Возбудителями ИППП являются микробы, вирусы, грибки и даже паразиты. ВИЧ, гепатит В, генитальный герпес – это вирусные ИППП. Сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз – бактериальные.

Большинство бактериальных ИППП можно вылечить, если своевременно и правильно их лечить. Вирусные ИППП чаще всего неизлечимы. Иногда их побеждает иммунная система, иногда они остаются в организме человека на всю жизнь.

В чем угроза ИППП?

Они очень распространены среди сексуально активной молодежи.

ИППП увеличивают риск инфицирования ВИЧ в десятки раз.

Они чреваты серьезными последствиями для здоровья мужчин и женщин. Например, поражением репродуктивных органов, внематочной или проблемной беременностью, бесплодием, раком шейки матки. ИППП также могут привести к поражению сердца, головного мозга и даже к смерти. Некоторые из них особенно опасны для новорожденных. Они могут вызвать серьезные патологии и даже смерть.

Как узнать об ИППП?

Общими симптомами ИППП являются:

- сыпь, язвы, пупырышки, бородавки вокруг половых органов;
- зуд и жжение половых органов;
- частое мочеиспускание, сопровождающееся болью и жжением;
- боли внизу живота (у женщин);
- необычные выделения из половых органов;
- неприятный запах выделений;
- повышение температуры тела;
- опухание лимфоузлов.

Что делать при выявлении у себя данных симптомов?

Обнаружив подобные симптомы, следует прекратить сексуальные контакты и обратиться к врачу. Желательно одновременное лечение обоих партнеров. В противном случае не исключено повторное заражение.

Как защититься от ИППП?

Самой надежной защитой от ИППП является сексуальное воздержание и обоюдная верность неинфицированных сексуальных партнеров (супругов). Ни один контрацептив не гарантирует стопроцентной защиты от ИППП, хотя при правильном их подборе и использовании риск инфицирования существенно снижается.

Так, презервативы в сочетании со спермицидами дают очень высокий уровень защиты от большинства ИППП.

Что касается некоторых ИППП, иногда передающихся при бытовых контактах (например, сифилис), важно придерживаться личной гигиены (иметь индивидуальное полотенце и т. д.).

Слышала, что некоторые ИППП передаются так же, как ВИЧ, но они намного заразнее его.

Да. Вирусы гепатитов В и С в 300 раз заразней ВИЧ.

4.2. Общие вопросы о ВИЧ и СПИДе

Что означает СПИД? Объясните детально.

Аббревиатура СПИД означает:

- Синдром — комплекс симптомов.
- Приобретенного — не врожденного.
- Иммунного — касающегося иммунной системы, которая защищает организм от инфекции.
- Дефицита — недостаточная функция, отсутствие защиты со стороны иммунной системы.

СПИД — последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией. ВИЧ-инфекция постепенно возникает вследствие заражения ВИЧ. Попадая в организм, ВИЧ постепенно разрушает иммунную систему. СПИД начинается, когда возникает общий иммунодефицит.

Что нам известно о ВИЧ?

Аббревиатура ВИЧ означает:

- Вирус — микроскопический возбудитель инфекционных болезней. В отличие от микробов, вирусы можно увидеть только под электронным (а не обычным) микроскопом. Вирусы являются возбудителями гриппа, герпеса, ветрянки и многих других заболеваний, в том числе некоторых видов рака.
- Иммунодефицита — состояние иммунной системы, при котором она не способна защитить организм от инфекций и злокачественных опухолей.
- Человека — вид организма, в котором размножается вирус.

Для того, чтобы размножиться, вирус должен проникнуть внутрь клетки (в нашем случае — клетки иммунной системы). Размножаясь в клетках и одновременно уничтожая их, ВИЧ приводит к иммунному дефициту. Заболевания, развивающиеся на фоне иммунного дефицита, называются оппортунистическими. К ним относятся: респираторные инфекции (туберкулез, пневмония); желудочно-кишечные инфекции (кандидозный стоматит, диарея); инфекции, поражающие головной мозг (токсоплазмоз, менингит), и другие. У некоторых людей на фоне иммунодефицита возникают злокачественные опухоли, например, саркома Капоши.

Может ли заболеть СПИДом тот, кто не инфицирован ВИЧ?

Нет. СПИД — это иммунодефицит, который является последствием ВИЧ-инфекции. Бывают другие виды иммунодефицитов. Некоторые имеют врожденный характер, другие возникают вследствие перенесенных заболеваний, сильных стрессов или недостаточного питания.

Кто более уязвим для ВИЧ — мужчины или женщины?

Физиологически женщины более уязвимы для ВИЧ. Ведь площадь слизистой оболочки вагины значительно больше, чем площадь слизистой оболочки на мужском половом органе.

Девочки-подростки более уязвимы для ВИЧ, чем женщины в возрасте от 18 до 45 лет. Из-за недоразвитости шейки матки объем выделений недостаточен для создания барьера для проникновения ВИЧ.

Повышается ли риск инфицирования при менструации?

Да, особенно для женщины.

Правда ли, что заражаются лишь те, у кого много сексуальных партнеров?

Для заражения ВИЧ бывает достаточно и одного сексуального контакта. Но для людей, у которых множество сексуальных партнеров, объективно возрастает риск инфицирования, в частности, если они не пользуются презервативами.

Кто такие ВИЧ-долгожители?

Приблизительно у 5 % людей даже в продолжительных периодах заболевания не наблюдаются симптомы его развития. Количество вирусов в крови остается низким, а число лимфоцитов пребывает в норме. Таких людей называют долгожителями, или «нон-прогрессорами». Их тщательно обследуют, стараясь объяснить данный феномен. Существуют три гипотезы: либо эти люди инфицированы ослабленной разновидностью ВИЧ, либо их иммунная система реагирует по-особенному, либо сопротивление организма обусловлено генетически.

Существует ли вакцина против ВИЧ?

Вакцины помогли человечеству преодолеть такие опасные вирусные инфекции, как оспа и полиомиелит. Но несмотря на беспрецедентные усилия, эффективной вакцины против ВИЧ пока что нет. Задача усложняется тем, что ВИЧ – чрезвычайно мутагенный вирус и вакцина против него должна быть достаточно универсальной. Но ученые не теряют надежды. Разработка эффективных вакцин проводится в двух направлениях: создание профилактической вакцины, защищающей от инфицирования, и лечебной вакцины, блокирующей развитие ВИЧ-инфекции в организме.

Более десяти перспективных вакцин сегодня находятся на разных стадиях клинических исследований.

Существуют ли лекарства от СПИДа?

Лекарств, способных полностью уничтожить вирус в организме человека и восстановить функцию разрушенной иммунной системы, пока что не существует. Разработаны антиретровирусные препараты, которые продлевают бессимптомный период ВИЧ-инфекции.

Что такое АРВ-терапия?

• Это лечение антиретровирусными препаратами, предотвращающими размножение ВИЧ. Благодаря этому продлевается бессимптомный период ВИЧ-инфекции. Пока что эти лекарства слишком дороги и доступны не каждому нуждающемуся в них. К тому же, у каждого шестого есть противопоказания к ним.

• Тот, кто начал АРВ-терапию, должен каждый день принимать множество

лекарств по достаточно сложной схеме. Некоторые из них нужно принимать натощак, другие – после приема пищи или через некоторое время после нее.

• Начав лечение, очень важно не прерывать его и не пропускать прием медикаментов, ведь в противном случае может возникнуть резистенция, вирус совершит мутацию и эти препараты перестанут действовать на него. Тогда врачам придется назначать другие комбинации АРВ-препаратов. А их не так уж и много.

4.3. Тестирование на ВИЧ

Что такое антитела?

Для борьбы с патогенными микроорганизмами иммунная система образует особые вещества – антитела. Наличие антител в организме человека означает, что он переболел инфекционным заболеванием или сделал прививку. Наличие в крови антител к ВИЧ говорит о том, что человек ВИЧ-инфицирован.

Какой период называют «окном»?

Это период с момента инфицирования, в течение которого образуются антитела, которые можно обнаружить в организме. Он продолжается от одного до трех месяцев с момента заражения, в некоторых случаях – дольше.

Какие бывают анализы на ВИЧ?

Самый достоверный и распространенный тест – ИФА (иммуноферментный анализ). Он показывает наличие или отсутствие в крови антител к ВИЧ. Его рекомендуют делать не ранее чем через 3–6 месяцев с момента заражения.

В случае положительного результата ИФА назначают подтверждающий анализ – иммунный блоттинг (иммуноблот).

Существует анализ, выявляющий не антитела, а белки самого вируса. Его название – полимеразная цепная реакция (ПЦР). Он может дать результат уже через 10 дней после заражения, но нередко этот результат ложноположительный и поэтому требует подтверждения методом ИФА.

Если результат ИФА отрицательный (например, еще не закончился «период

окна»), можно ли в это время заразить своего сексуального партнера?

Да, инфицирование партнера возможно еще до образования антител.

Существует ли анализ, с помощью которого можно определить, кто из партнеров был инфицирован раньше?

Нет, такого анализа не существует.

Можно ли определить с помощью анализа, когда именно ты был инфицирован?

Анализ этого не покажет.

Для чего мне проходить тест на ВИЧ, если лекарства дорогостоящие и недоступны?

Мы приведем преимущества и недостатки обследования на ВИЧ-инфекцию. Решение вы должны принять самостоятельно, взвесив все «за» и «против».

1. *Определенность имеет множество преимуществ.* Если вы сомневаетесь относительно своего ВИЧ-статуса, вам лучше пройти тест по следующим причинам:

– если вы не инфицированы, для вас будет облегчением узнать об этом;

– если вы инфицированы:

• на ранней стадии заболевания вам будет проще принять диагноз и нормализовать свое эмоциональное состояние;

• вы сможете защитить своего сексуального партнера;

• вы сможете принять решение избегать сексуальных контактов или пользоваться презервативами;

• у вас будет возможность принять сознательное решение относительно рождения детей;

• если вы не мыслите себя без материнства (отцовства), вы сделаете все возможное для защиты малыша;

• вы сможете раньше начать заботиться о своем здоровье, полноценно питаться, избегать стресса и лишнего риска;

• у вас будет больше возможностей принимать новые лекарства, ведь с каждым годом число получающих их увеличивается;

• вы сможете раньше начать лечение и, вероятно, проживете дольше. Будем

надеяться, что к тому времени изобретут лекарства, которые победят ВИЧ.

2. *Недостатки обследования на ВИЧ-инфекцию:*

• информация о том, что вы инфицированы, может причинить много горя. Ваше эмоциональное состояние будет зависеть от того, как вы подготовились к этой новости, какую поддержку получаете со стороны своей семьи и друзей, как вы относитесь к болезни и смерти;

• в первые месяцы после постановки диагноза люди больше всего страдают от неуверенности и страха. Они думают, как жить дальше и приспособиться к жизни с ВИЧ;

• семья и друзья также страдают из-за этого. Они переживают за дорогого им человека и за себя (особенно если это сексуальные партнеры или те, кто совместно употреблял наркотики);

• последствием разглашения диагноза может быть потеря друзей, работы, попытки исключить из школы, оскорбления, угрозы и другие проявления дискриминации.

4.4. О симптомах

Как можно определить, что человек инфицирован ВИЧ?

По внешним признакам этого определить невозможно. Ведь вирус продолжительное время может существовать в организме, не проявляя себя. Об инфицировании можно узнать только из результатов теста на ВИЧ.

Какие общие симптомы ВИЧ-инфекции в первые недели заболевания? Где и что можно на себе пощупать, чтобы понять, ВИЧ это или нет?

«Пощупать» или увидеть признаки ВИЧ-инфекции в первые недели невозможно. Если вы находились в опасной ситуации, придется подождать хотя бы три месяца, а потом сдать анализы на ВИЧ.

Правда ли, что желтый налет на языке – один из характерных симптомов ВИЧ?

Неправда. Единственным достоверным признаком является положительный результат теста на ВИЧ.

Что такое бессимптомный период?

• Бессимптомным периодом называют период со времени инфицирования до появления симптомов, характерных для СПИДа.

• Продолжительность данного периода существенно отличается у разных людей и зависит от возраста, пола, состояния здоровья, от того, как человек заботится о себе. Даже без антиретровирусной терапии бессимптомный период может продолжаться более десяти лет.

• С появлением АРВ-терапии этот период длится неопределенное время. Считается, что, принимая лекарства, человек может дожить до старости, как, например, больные сахарным диабетом, принимающие инсулин.

• Во многих развитых странах, где антиретровирусная терапия широкодоступна, ВИЧ-инфекцию теперь считают не смертельным, а хроническим заболеванием.

• В бессимптомном периоде может не быть никаких проявлений данного заболевания. Иногда наоборот – болезни, связанные со сниженной функцией иммунной системы, возникают регулярно в течение многих лет, задолго до возникновения СПИДа.

Сколько может длиться бессимптомный период ВИЧ-инфекции, если человек не принимает антиретровирусных препаратов?

По данным американского исследования, симптомы СПИДа появились:

- к концу первого года – у 0 %;
- третьего года – у 3 %;
- пятого года – у 12 %;
- восьмого года – у 36 %;
- десятого года – у 53 %;
- четырнадцатого года – у 68 % пациентов.

4.5. Безопасно или опасно?

Как люди инфицируются ВИЧ?

• Доподлинно известно, что ВИЧ передается только со следующими биологическими жидкостями: кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко.

Другие жидкости организма (пот, слезы, слюна) содержат концентрации вируса, не представляющие никакой угрозы.

• Каждый раз, когда инфицированные жидкости попадают в кровь или на слизистые оболочки, человек может быть инфицирован.

• Кожа обычно является надежным барьером для проникновения ВИЧ, но лишь при условии ее целостности, отсутствия порезов, проколов, ранок, язв.

Я «сидел на игле» два года, но это уже в прошлом. Все это время я пользовался одноразовыми шприцами, а вот раствор собирал из общей ложки. Можно ли заразиться через ложку?

Можно. При инъекционном употреблении наркотиков возможно инфицирование не только через общий шприц, но и через иглу, ложку, фильтр, другие предметы, на которых могут быть остатки крови. Инфицирование через общее использование инструментов для введения наркотиков – основной путь распространения ВИЧ-инфекции в Украине.

Мой друг заразился ВИЧ через иглу. Я впервые попробовал героин после него, но вводил его не в вену, а в мышцу. Мог ли я заразиться?

Да. Заразиться можно при любой инъекции.

Передается ли ВИЧ при общем использовании игл, ножей, лезвий и других инструментов?

• Да. На режущих или колющих инструментах может остаться кровь другого человека. Если она инфицирована, кто-то может пораниться этим инструментом и может заразиться ВИЧ. Поэтому крайне опасно делать насечки на коже, пирсинг и татуаж в домашних условиях совместно с другими людьми.

• В России недавно зарегистрирован случай заражения отца от своего 24-летнего сына через бритву для бритья. Но подобные случаи единичны. Ведь ВИЧ гибнет одновременно с высыханием крови и для того, чтобы произошло заражение, крови должно быть много и она должна быть свежей.

При какой температуре гибнет ВИЧ? Надежно ли уничтожается он при кипячении?

ВИЧ живет только при температуре человеческого тела. Вне этой среды он быстро гибнет. Кипячение и в целом термическая обработка убивают его.

Можно ли заразиться ВИЧ в маникюрном салоне?

Только если делать маникюр инструментами, на которых осталась инфицированная кровь предыдущего клиента. При этом еще более вероятным является инфицирование гепатитами В и С (их вирусы более стойкие, чем ВИЧ). Если инструменты обеззаражены, риска нет.

В летнем лагере моя дочь, как и ее подруги, проколола себе уши. Они сделали это общей иглой. Могли ли они заразиться ВИЧ?

Если среди девочек была ВИЧ-инфицированная, данная ситуация рискованна для тех, кто прокалывал уши после нее (если иглу не стерилизовали после каждого прокола).

Можно ли заразиться при прокалывании «пистолетом» многоразового использования? Серьга новая, только что из упаковки.

Прокалывание «пистолетом» безопасно, ведь с кровью контактирует только серьга. Если она новая, риска нет.

Помогите, я не знаю, что и думать. У мальчика текла кровь из носа, я смывала ее рукой под струей воды. Потом узнала, что он ВИЧ-положительный. Какова вероятность заражения? Я не могу ни есть, ни спать.

Неповрежденная кожа – надежный барьер для ВИЧ, тем более что вы смывали кровь водой. На будущее знайте, что ради вашей безопасности рекомендуется при контактах с любой кровью использовать перчатки (не только из-за ВИЧ, но и чтобы уберечься от других опасных инфекций, в том числе вирусного гепатита).

Можно ли инфицироваться ВИЧ, занимаясь контактными видами спорта?

Не зафиксировано ни одного случая, когда человек, занимающийся спортом, был бы инфицирован при этом или заразил других людей. Яркий пример – баскетболист Мейджик Джонсон, который сначала ушел из большого спорта, а потом вернулся.

Гипотетически это может произойти, если кровь ВИЧ-положительного спортсмена попадет на рану другого. В связи с этим целесообразно при возникновении кровотечения провести следующие процедуры: остановить кровь, а потом обработать рану антисептиком и закрыть ее пластырем или повязкой. При оказании помощи травмированному человеку всегда надевать резиновые или латексные перчатки.

Почему комары не передают ВИЧ-инфекцию? Объясните детально.

• Во-первых, это доказано эпидемиологически. Если бы ВИЧ передавался комарами, ареал его распространения был бы другим. На самом деле территории с наибольшей распространенностью ВИЧ-инфекции не совпадают с территориями наибольшей распространенности комаров.

• Во-вторых, если бы это было так, в мире регистрировались бы случаи заражения детей и пожилых людей не через кровь или от инфицированной матери. А этого не происходит.

• В-третьих, комары при укусах впрыскивают свою слюну, а не кровь предыдущей жертвы. Возбудители некоторых инфекционных заболеваний (например, малярийный плазмодий) способны размножаться в слюне насекомых, а ВИЧ – нет.

• Насекомые не жалят двух людей подряд. После укуса они некоторое время «отдыхают». Этого достаточно, чтобы ВИЧ погиб в организме комара.

Опасно ли сдавать кровь на станции переливания крови?

Это благородно и на сегодняшний день вполне безопасно. Для забора крови используются предназначенные для этого одноразовые комплекты. Если вы не уверены, посетите станцию переливания крови, где вам объяснят, как происходит эта процедура. По крайней мере, вы всегда можете отказаться, если объяснения вас не удовлетворят.

4.6. СПИДофобия

Что такое СПИДофобия?

СПИДофобия – это страх перед заражением ВИЧ, выходящий за пределы здравого смысла. Когда человек ощущает необоснованный страх, с которым он не способен справиться самостоятельно, ему следует обратиться к психологу или психиатру.

У меня СПИДофобия. Я это точно знаю и не отрицаю. Я постоянно боюсь заразиться ВИЧ и при первых признаках недомогания думаю об ЭТОМ. Неделю назад я был в парикмахерской и своей побритой шеей контактировал с раковиной для мытья головы после того, как к ней прикасался другой мужчина, также с побритой шеей. Через пять дней – простуда, температура, кашель. Если у меня найдут ВИЧ (с помощью ПЦР), еще можно как-нибудь помочь?

В описанной вами ситуации не было риска заражения. Сдавать кровь на ПЦР нет необходимости. К тому же, данный анализ считается ненадежным, он часто дает ложноположительный результат. А в вашем случае только этого и не хватало. Простуда и кашель не имеют никакого отношения к ВИЧ.

Более года назад у меня были небезопасные контакты с особой легкой поведением. После этого развилась острая СПИДофобия. Все это время периодически (раз в два-три месяца) делал анализы на ВИЧ. Всего сделал ИФА пять раз, последний – через 13 месяцев. Все результаты отрицательные. Но успокоиться не могу. Я слышал о случаях, когда тесты в течение долгого времени (до нескольких лет) давали отрицательный результат, а потом оказывалось, что человек был инфицирован. На самом ли деле подобное случается и какова вероятность этого?

Вероятность выявления антител до трех месяцев – 90 %, до шести месяцев – практически 100 %. Во всем мире зафиксировано лишь несколько случаев превышения этого срока. К сожалению, при СПИДофобии не помогают успокоиться

ни результаты анализов, ни статистика, ни другие логические аргументы. Вам необходима консультация специалиста.

Двадцать лет работаю в детском доме. Два месяца назад к нам поступили ВИЧ-инфицированные дети. Нам сказали, что это безопасно, но я ужасно боюсь и ничего не могу с собой поделать. Я обхожу их десятой дорогой, не хожу в столовую, не снимаю резиновых сапог и перчаток, но не могу преодолеть страх. Почему этих детей не заберут в специальный интернат? Ведь существуют интернаты для больных, например, туберкулезом.

Это ярчайший пример того, как СПИДофобы портят жизнь не только себе, но и своим коллегам, работодателям, а главное – людям, живущим с ВИЧ. Их необоснованные страхи являются причиной того, что большинство ВИЧ-положительных детей и подростков не ходят в школы и детские сады.

- Во-первых, создавать специальные интернаты для этих детей нет никакой необходимости. ВИЧ НЕ передается бытовым путем.

- Во-вторых, это не имеет смысла. Никто не может гарантировать, что в вашем коллективе инфицированы только дети, ведь анализ на ВИЧ-инфекцию добровольный и конфиденциальный.

- В-третьих, СПИДофобия – это психическое расстройство. Его нужно лечить, а если вам не удастся от нее избавиться, придется искать другую работу, на которой вы, впрочем, тоже не будете обезопасены от контактов с ВИЧ-инфицированными людьми.

Единственный надежный способ защититься от ВИЧ – придерживаться правил безопасности со всеми окружающими так, как будто каждый инфицирован. Эти меры элементарно просты и не включают ни одной из названных вами (избегать общения, не ходить в столовую, постоянно носить резиновые перчатки и тем более – сапоги).

Администрация интерната допустила ошибку, сообщив персоналу о ВИЧ-статусе этих детей. Лучше бы она провела общий тренинг безопасного поведения в условиях

эпидемии ВИЧ/СПИДа и рассказала о том, как избегать незащищенных сексуальных контактов и контактов с кровью других людей.

Есть ли возможность избавиться от СПИДофобии без помощи психиатра?

Попробуйте представить, что ВИЧ-инфекцией заболел человек, от общения с которым вы ни за что не откажетесь. Это помогает охладить эмоции и включить разум с тем, чтобы узнать о мерах безопасности, которых следует придерживаться. Если это не помогло, вам не обойтись без квалифицированной помощи.

4.7. ВИЧ и право

В некоторых больницах перед госпитализацией людям предлагают пройти обследование на ВИЧ, гепатит, сифилис и принести соответствующую справку. Мне не совсем понятно, что за этим стоит. Допустим, мне нужно обследоваться в больнице. Я сдал анализы, у меня обнаружили ВИЧ. Если я приду с этой справкой, то меня:

- 1) будут лечить с радостью;**
- 2) будут лечить, но только за деньги;**
- 3) пошлют лечиться в другое место;**
- 4) просто пошлют?**

За этим стоит нарушение закона о добровольном и конфиденциальном обследовании на ВИЧ-инфекцию. Как именно медицинское учреждение нарушит закон, предусмотреть тяжело. На практике встречаются все приведенные варианты, кроме, пожалуй, первого: «Будут лечить с радостью». Скорее всего, пациента направят в СПИД-центр или специализированный стационар.

Может ли ВИЧ-положительный педагог работать в школе и обязан ли он сообщить директору о своем диагнозе?

Диагноз «ВИЧ-инфекция» не является препятствием для любой профессиональной деятельности. Разглашение ВИЧ-статуса – личное дело каждого. Человек принимает это решение, взвешивая все «за» и «против». Чаще всего разглашают свой диагноз известные люди, которые стараются внести вклад в борьбу со стигмой и

дискриминацией людей, живущих с ВИЧ. Человек обязан сообщить об этом только своему сексуальному партнеру.

Мой знакомый хочет лечить зубы в частной клинике, но там отказывают ВИЧ-положительным. Придется ли ему отвечать за то, что он не сообщит врачу свой ВИЧ-статус?

Закон подобной ответственности не предусматривает. Все врачи должны соблюдать одинаковые меры безопасности по отношению к своим пациентам так, как будто каждый из них – ВИЧ-инфицированный.

Я анонимно сдала кровь на ВИЧ и получила положительный результат. Повторный анализ подтвердил это. Врач стал требовать от меня назвать фамилию и имя, чтобы направить информацию в инфекционную больницу. Кому еще сообщат об этом?

Закон гарантирует вам право на анонимное и конфиденциальное обследование на ВИЧ-инфекцию. Никто не имеет права требовать от вас представиться, если вы этого не хотите. Информацию о вашем диагнозе никто никуда не имеет права передавать. Вам могут лишь посоветовать обратиться в СПИД-центр. Если вы это сделаете, то и СПИД-центр не имеет права сообщать об этом кому-либо, кроме как по санкции прокурора или суда. Какими бы благородными мотивами ни объяснялось желание узнать о ВИЧ-статусе человека, закон запрещает сообщать диагноз дееспособного человека старше 15 лет кому-либо – его родственникам, друзьям, коллегам, брачным или половым партнерам. Разглашение диагноза без согласия пациента преследуется по закону.

Мне сказали, что поскольку я ВИЧ-положительный, то не смогу поехать за границу даже в турпоездку. Но как в турагентстве узнают об этом? Может, в больнице поставят штамп в моем паспорте?

Никакой отметки в паспорте не ставят. Лишь некоторые страны требуют справку о ВИЧ-статусе для получения визы. Так что вы можете путешествовать по миру и жить полноценной жизнью.

4.8. Как защититься от ВИЧ

Что означают слова: «Презерватив не обеспечивает 100-процентной защиты от ВИЧ»? Вирус проникает через молекулярную структуру материала или трещины, которые могут быть в нем?

Высококачественные презервативы, если они хранятся и используются с соблюдением правил, не пропускают вирус – на них нет трещин, и с молекулярной структурой все в порядке. Американские эксперты тщательно изучали этот вопрос и пришли к выводу, что даже при правильном использовании презервативов в 2 % случаев они рвутся, а в 1 % случаев – соскальзывают.

Возможно ли это – пользоваться презервативами в каждом без исключения сексуальном контакте?

Один мужчина из Южной Африки (наиболее пораженного ВИЧ/СПИДом региона) сказал, что он и многие его друзья даже не знают, что такое секс без презерватива, и прекрасно себя чувствуют.

Что нужно делать, если случайно поранился иглой с остатками инфицированной крови? Какова при этом вероятность заражения?

К счастью, вероятность инфицирования не слишком высока – 0,3 %. Это всего лишь три случая на тысячу подобных ситуаций. Если это произошло, нужно немедленно выдавить кровь из ранки и обработать повреждение дезинфицирующим средством (спиртом, йодом).

4.9. Жизнь с ВИЧ

Что может произойти, если жить рядом с больным СПИДом?

Живя рядом с больным СПИДом, вы не заразитесь. Нет необходимости в каких-либо особых мерах безопасности, если этот человек не является вашим сексуальным партнером и при условии, что вы придерживаетесь мер безопасности при контактах с кровью других людей.

Моя дочь и семилетняя внучка ВИЧ-положительные. Они часто бывают у нас. Но с нами живет еще одна моя дочь

с внуками (10 и 8 лет). Безопасно ли детям играть вместе? Что нужно предпринять для снижения риска заражения?

Ничего особенного делать не нужно, ведь ВИЧ не передается бытовым путем. Объясните своим домашним, как нужно вести себя при контактах с чужой кровью. В нынешних условиях эти навыки не менее важны, чем чистить зубы или мыть руки. Главное – не касаться крови других людей, хотя неповрежденная кожа и защищает от инфицирования. Если это произошло, нужно вымыть руки с мылом. Держите в аптечке перчатки для защиты рук при обработке ран или порезов.

Как помочь человеку, только что узнавшему о своем диагнозе?

Поддержать его морально, особенно в первые месяцы. Окружающим достаточно просто быть рядом, не показывать своего отчаяния, преодолеть собственные страхи и желание опекать, поучать, контролировать и искать причины. Ваша поддержка и уважение помогут человеку принять свой диагноз.

Я более года живу с ВИЧ-положительным мужчиной. Меня волнует вопрос, могу ли я родить от него ребенка (при условии, что я не инфицируюсь)? Уменьшает ли риск инфицирования искусственное оплодотворение?

Искусственное оплодотворение само по себе не уменьшает риска инфицирования, если сперму взяли у ВИЧ-положительного мужчины. Однако современные технологии делают возможным отделение вируса от спермы для искусственного оплодотворения.

Допустим, что у ВИЧ-положительных супругов родился здоровый мальчик. Он вырос, женился на здоровой девушке, и у них родился ребенок. Может ли этот ребенок быть инфицированным? То есть может ли ВИЧ-инфекция передаваться через поколение?

Рождение здорового мальчика у ВИЧ-положительных родителей возможно. А вот рождение ВИЧ-положительного ребенка у здоровых родителей – нет. ВИЧ – не наследственное заболевание и через поколение не передается.

5. Молодежь в центре эпидемии

Около 65 % ВИЧ-инфицированных в Украине – это молодые люди в возрасте 15–29 лет. Главной причиной инфицирования является употребление наркотиков и незащищенные половые контакты.

Сравнительные социологические исследования /6/ показывают, что значительная часть 15-летних юношей и девушек, учащихся в общеобразовательных учебных заведениях (ОУЗ), профессионально-технических учебных заведениях (ПТУЗ) и высших учебных заведениях (ВУЗ), демонстрируют рискованные практики поведения – употребляют психоактивные вещества и имеют опыт половых отношений (рис. 4).

Так, 46 % юношей и 25 % девушек – первокурсников ПТУЗ – каждый день

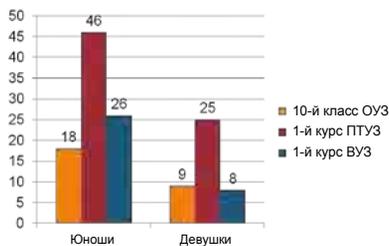
курят, среди учеников 10-х классов таких 18 % и 9 % соответственно, а среди первокурсников ВУЗов – 26 % и 8 %.

По крайней мере раз в неделю употребляют пиво 52 % первокурсников ПТУЗ, 38 % десятиклассников ОУЗ и 46 % первокурсников ВУЗов.

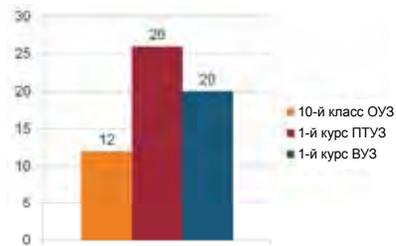
Наркотические вещества (марихуану, гашиш) употребляли, как минимум, 26 % первокурсников ПТУЗ против 12 % десятиклассников и 20% первокурсников ВУЗов.

Более 53 % юношей и 36 % девушек – первокурсников ПТУЗ – сообщили об опыте половых отношений. Среди десятиклассников ОУЗ таких, соответственно, 31 % и 13 %, а среди первокурсников ВУЗов – 43 % и 20 %.

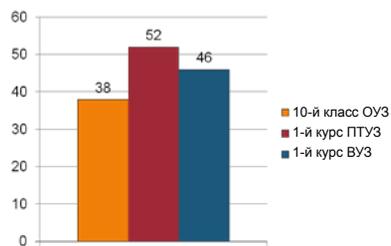
Ежедневно курят



Употребляли наркотики (марихуану и гашиш)



Употребляют пиво раз в неделю и чаще



Сообщили об опыте половых отношений

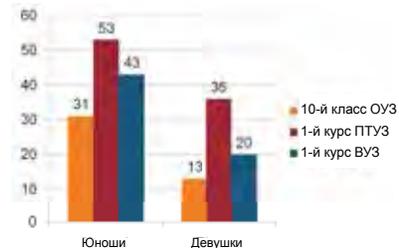


Рис. 4. Результаты социологического исследования «Здоровье и поведенческие ориентации учащейся молодежи Украины» /6/

6. Превентивное образование

6.1. Роль учебного заведения в профилактике ВИЧ-инфекции

Школа, профессионально-техническое или высшее учебное заведение являются идеальной средой для внедрения профилактических программ, в том числе и программ профилактики ВИЧ-инфекции. Тут существуют наилучшие возможности для оказания массового, эффективного и превентивного воздействия.

- *Массовость.* Абсолютное большинство детей и молодежи в возрасте до 18 лет в Украине охвачены системой общего среднего образования. Это тот период жизни, когда формируются самоидентичность человека, его личная система ценностей, взглядов и убеждений.

- *Эффективность.* Учебное заведение – это место, где молодежь и их наставники проводят вместе много времени. Это позволяет совмещать учебный процесс с воспитанием. Внедрение высококачественных профилактических программ облегчает данную задачу.

- *Превентивность.* Учебные программы позволяют тщательно спланировать и оказать воздействие, прежде чем в жизни молодого человека возникнут реальные риски и проблемы.

6.2. На чем базируются эффективные профилактические программы

Эффективные программы по профилактике ВИЧ/СПИДа обладают некоторыми общими качествами независимо от того, где их внедряют – в Украине, Южной Африке или в США. Они:

- имеют четко выраженную целевую группу;

- выбирают одну из уязвимых групп, которой уделяется недостаточно внимания (молодые люди на пороге половой жизни, бездомные дети, потребители инъекционных наркотиков);

- применяют эффективные приемы, среди прочего и методику «равный – равному»;

- предоставляют целевой группе материальные ресурсы и услуги;

- разрабатывают информационные материалы разрабатываются на языке, понятном для членов целевой группы;

- привлекают представителей целевой группы к планированию и проведению мероприятий (рассматривают их как сознательную силу, от которой зависит успех программы);

- организуют взаимоподдержку внутри целевой группы;

- мобилизуют духовный и творческий потенциал группы (организуют художественные конкурсы, театральные постановки, дни памяти и т. д.);

- поощряют положительные изменения в поведении и участие в программе;

- стараются создать благоприятное окружение (проводят разъяснительную работу среди родителей и общины).

Неэффективные профилактические программы также обладают общими характеристиками. Они:

- рассчитаны на размытые и неопределенные социальные группы (например, молодежь в целом);

- содержат неконкретные или нереалистичные призывы;

- рассматривают целевую группу в основном как объект влияния;

- составлены и внедряются людьми, которые мало осведомлены об условиях жизни конкретной целевой группы;

- применяют однобокие дидактические подходы (лекции, распространение информационных материалов);

- основаны на чувстве стыда, страха, применении репрессивных механизмов.

ЧАСТИНА II



ТРЕНИНГОВЫЙ КУРС «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДа: КОНЦЕПЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ»

1. Концепция тренингового курса

- 1.1. Базовые идеи курса 30
- 1.2. Цели и задачи..... 30
- 1.3. Принципы обучения 30
- 1.4. Методы обучения 31
- 1.5. Привлечение молодежи 31
- 1.6. Профилактика
на рабочих местах 31
- 1.7. Взаимодействие с родителями ... 31
- 1.8. Процедуры оценки 32
- 1.9. Учебно-методическое
обеспечение 32
- 1.10. Подготовка учителей 32
- 1.11. Преграды на пути
внедрения 32
- 1.12. Польза от внедрения курса... 32

2. Обучение здоровому образу жизни – основа эффективных профилактических программ

- 2.1. Современное представление
о здоровье..... 34
- 2.2. Необходимость обучения
здоровью 35
- 2.3. Главные задачи обучения
здоровью в учебном заведении 35

3. Образование на основе приобретения жизненных навыков – методика обучения здоровому образу жизни и элемент высококачественного образования

- 3.1. Что такое жизненные навыки..... 36
- 3.2. Особенности ООЖН 37
- 3.3. Состав и классификация ЖН... 38
- 3.4. Методология преподавания ЖН...38
- 3.5. Преграды на пути
внедрения ЖН 38
- Приложение II.1. Жизненные навыки,
благоприятные для здоровья..... 39*
- Приложение II.2. Жизненные навыки
в контексте профилактики ВИЧ/
СПИД/ИППП 40*

4. Тренинг – эффективный метод групповой работы

- 4.1. Педагогика сотрудничества
и развивающего обучения: источник
тренинга 42
- 4.2. Что такое тренинг 42
- 4.3. Содержание тренинга 43
- 4.4. Структура тренинга..... 44

5. Организация и ресурсное обеспечение тренинга

- 5.1. Типы тренинговых кабинетов.... 45
- 5.2. Оформление
тренингового кабинета..... 45
- 5.3. Ресурсное обеспечение тренинго-
вого кабинета 46

6. Полезные советы тренеру

- 6.1. Акцент на деятельность..... 48
- 6.2. Как установить доверие 48

6.3. Как справиться с непредвиденными обстоятельствами	48
6.4. Сложные вопросы	49
6.5. Личная поддержка участников ...	49

7. Обзор интерактивных методов

7.1. Работа в группах	50
7.2. Интерактивные презентации	51
7.3. Ответы на вопросы и опрос мнений	51
7.4. Мозговой штурм.....	51
7.5. Ролевые игры.....	52
7.6. Анализ историй и ситуаций	53
7.7. Дебаты	53
7.8. Другие методы	53

8. Собрание тренинговых активностей

8.1. Договоренность о правилах	56
8.2. Ожидания участников	56
8.3. Как получить и использовать обратную связь.....	57
8.4. Знакомство	58
8.5. Разминки – упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения	62
8.6. Как объединять в группы	65
8.7. Завершение тренинга	67

В процессе подготовки использованы следующие публикации:

1. School Health Education to Prevent AIDS and STD. A resource package for curriculum planners / World Health Organization and United Nations Education, Scientific and Cultural Organizations / Geneva, 1994.
2. Comprehensive School Health Education – Suggested Guidelines for Action. (UNESCO/WHO/UNICEF, Geneva, 1992).
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. – К., 2004.
4. Життєві навички і позитивна мотивація : презентація програмного документа: «Визнання освіти на основі життєвих навичок одним з найважливіших елементів формування позитивної мотивації серед дітей та молоді до здорового способу життя». – К., 2004.
5. Розвиток життєвих навичок – шлях до формування позитивної мотивації серед дітей та молоді України з метою ведення здорового способу життя: презентація міжнародного експерта ЮНІСЕФ, ВООЗ, ЮНЕЙДС Марі-Ноель Белот.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. – К. : Либідь, 2003. – 624 с.
7. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. – С.Пб. : Питер, 2002. – 128 с.

1. Концепция тренингового курса

Внедрение тренингового курса направлено на достижение двух базовых целей.

Первая – защита молодежи, которой приходится взрослеть и решать проблемы создания семьи и рождения детей в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Вторая – защита людей, живущий с ВИЧ. Они являются частью украинского общества и нуждаются не только в медицинской помощи, но и в возможностях для реализации своих неотъемлемых прав, таких как права на обучение и работу.

В результате внедрения данного курса в сочетании со многими другими мероприятиями, проводимыми на государственном уровне, ожидается снижение доли ВИЧ-инфицированной молодежи среди новых случаев заражения и преодоление негативного отношения общества к людям, живущим с ВИЧ.

1.1. Базовые идеи курса

В основу курса положены следующие базовые идеи:

- молодые люди нуждаются в информации и возможностях для формирования необходимых навыков, а также доступа к услугам и консультациям по вопросам репродуктивного здоровья, ВИЧ и ИППП;
- учебное заведение играет ведущую роль в профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи. Лишь оно способно обеспечить массовость, эффективность и превентивность такой профилактики;
- профилактические программы должны быть направлены не на изоляцию, а на интеграцию ВИЧ-положительных детей и молодежи в учебный процесс;
- в учебных заведениях следует внедрять только высококачественные программы, доказавшие свою эффективность на международном и национальном уровнях;
- профилактическую работу среди учащейся молодежи следует проводить в сотрудничестве с родителями;

- очень важно привлекать молодых людей к планированию действий и активному участию в программе.

1.2. Цели и задачи

Среди целей тренингового курса – воздействие на поведение молодежи с целью ее защиты в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа и формирование толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям.

Воздействовать на поведение человека необходимо комплексно, а не только информационно. Поэтому обобщенные задачи курса – это:

- предоставление учащимся достоверной и полной *информации* по проблеме ВИЧ/СПИД/ИППП;
- формирование соответствующего *отношения* к этой проблеме и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ;
- развитие необходимых *умений и навыков*, уменьшающих предрасположенность молодежи к рискованному поведению;
- пропаганда семейных *ценностей и ответственного полового поведения*;
- усиление *мотивации* к здоровому образу жизни;
- создание благоприятной *среды*, привлечение молодежи к реализации мероприятий курса, сотрудничество с родителями, педагогическим коллективом, налаживание межсекторального взаимодействия с учреждениями здравоохранения и общественными организациями, функционирующими в этой области.

1.3. Принципы обучения

В отличие от многих информационных кампаний, акцентирующих внимание на проблеме ВИЧ/СПИДа и ее негативных последствиях, главным принципом данного курса является сосредоточение на потенциале и позитиве.

Мотивация при этом основывается не на страхе перед СПИДом и людьми, живущими

с ВИЧ, а на том, что каждый способен защититься от заражения, если будет соблюдать простые меры безопасности.

Дополнительным преимуществом станут умения строить равноправные отношения со взрослыми, сверстниками и противоположным полом, достойно отстаивать свою позицию, отказываться от того, что представляет опасность, проявлять человечность и сочувствие к тем, кто в этом нуждается.

1.4. Методы обучения

Поскольку программной целью курса провозглашено воздействие на поведение, основным методом избрана современная педагогическая методика развития жизненных навыков, направленная на формирование здоровой и просоциальной личности, гармонично объединяющая функции обучения, воспитания и развития социально-психологической компетентности молодежи.

Данный метод позволяет создавать своеобразный «поведенческий иммунитет» к рискованному поведению в целом и к ВИЧ-инфицированию в частности.

В нем широко применяются тренинговые формы обучения с тем, чтобы привлечь к сотрудничеству не только активных учеников, но и тех, кого считают слабыми и пассивными.

1.5. Привлечение молодежи

Залогом успеха в реализации данного курса является привлечение молодежи к планированию и реализации мероприятий программы, тесное взаимодействие с педагогическим коллективом и родителями учащихся (для общеобразовательных учебных заведений).

Привлечение молодежи, как правило, не вызывает никаких проблем, ведь тематика курса тесно связана с реальными потребностями и проблемами молодежи. Молодые люди с удовольствием воспринимают информацию и активно обсуждают ее, распространяя в своей среде методом «равный – равному».

Они проявляют желание стать помощниками тренера, стремятся научиться тренинговым методикам, ведь чувствуют их потенциал и понимают, что это может им пригодиться.

Ребята с энтузиазмом участвуют во внеклассных мероприятиях, конкурсах и выставках. Они готовят научно-исследовательские работы по этой проблеме, проводят собственные социологические исследования, создают социальную рекламу.

1.6. Профилактика на рабочих местах

Внедрение курса обычно начинается с тренинга для педагогического коллектива.

На тренинге проходит презентация программы и учебно-методического обеспечения курса. Кроме того, педагоги глубже знакомятся с проблемой ВИЧ/СПИДа, получают ответы на свои вопросы.

Таким образом, курс выполняет еще одну важную функцию – профилактику ВИЧ/СПИДа на рабочих местах. Это важно, поскольку в учебных заведениях также работают люди сексуально активного возраста и они нуждаются в достоверной и взвешенной информации по этой проблеме.

1.7. Взаимодействие с родителями

Налаживание взаимодействия с родителями является наиболее актуальным для общеобразовательных заведений, поскольку учащиеся профессионально-технических и высших учебных заведений более автономны и часто живут далеко от дома, в общежитиях.

Накануне внедрения программы в школе проводится презентационный тренинг для родителей с участием директора школы, классного руководителя и, по возможности, врача.

В ходе тренинга родители знакомятся с программой, комплектом учебной литературы, информацией о проблеме ВИЧ/СПИДа в мире, Украине и их регионе, а также с тренинговыми методиками.

Обычно родители активно поддерживают внедрение данного курса. Наибольшую поддержку получают педагоги, внедряющие параллельные тренинговые программы для учителей и родителей. Таким образом, создается общее информационное пространство по проблеме ВИЧ/СПИДа для всей семьи. Это способствует улучшению отношений между родителями и детьми, дома они активно обсуждают происходившее на тренингах, выясняют вопросы, которые их волнуют.

1.8. Процедуры оценки

Проект предусматривает три вида оценки: текущая оценка, оценка качества курса и оценка его эффективности.

- *Текущая оценка* осуществляется непосредственно на тренингах. Для оценки знаний используют тесты и вопросы. Умения оцениваются путем наблюдения поведения в смоделированных ситуациях.

- *Оценка качества курса* осуществляется с помощью анкетирования его участников – учителей, учащихся, педагогического коллектива, родителей. Ее результаты применяют для совершенствования учебных материалов и организации учебно-воспитательного процесса.

- *Оценка эффективности обучения* позволяет выявить реальные изменения в знаниях, позициях, отношениях, намерениях, умениях и навыках учащихся. Ее осуществляют путем анонимного и конфиденциального анкетирования по специальной процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ».

Данный вид оценки является классическим для программ, цель которых – изменения в поведении учащихся. Он позволяет оценить эффективность программы и эффективность работы учителя.

При получении результатов, отличающихся от результатов других школ, у руководителей проектов есть возможность установить причины этого. Это может быть недостаточная квалификация либо низкая мотивация самого учителя, либо преграды, с которыми он столкнулся в процессе работы (не выделили достаточного количества часов, администрация школы не создала надлежащих условий и т. д.).

Указанная обратная связь важна и для учителя. В своей дальнейшей работе он будет обращать больше внимания на те аспекты, с которыми у учеников возникали проблемы.

1.9. Учебно-методическое обеспечение

Проект обеспечен комплектом учебно-методической литературы. Это:

- Методическое пособие для педагога-тренера «Защити себя от ВИЧ».

- Пособие для учащихся «Защити себя от ВИЧ. Тренинги жизненных навыков».

- Книга для индивидуального чтения «Для тебя» с важной информацией, которую не принято обсуждать при всех.

1.10. Подготовка учителей

Одним из главных условий эффективного внедрения данного курса является подготовка учителей. Ее проводят высококвалифицированные тренеры на семинарах-тренингах по 40-часовой программе. В результате подготовки учитель:

- получит целостное представление о программной концепции курса, базовую информацию по проблеме ВИЧ/СПИДа и исчерпывающие ответы на вопросы о факторах риска и методах защиты от него;

- ознакомится с методом обучения на основе развития жизненных навыков;

- овладеет современными методиками интерактивной групповой работы;

- вместе с другими курсантами отработает базовые тренинги;

- получит комплект учебно-методической литературы и набор анкет для оценки результатов обучения;

- после успешного окончания курсов получит сертификат тренера проекта.

1.11. Преграды на пути внедрения

Педагоги, участвовавшие во внедрении проекта «Школа против СПИДа» и пилотировании курса, столкнулись с объективными и субъективными трудностями и преградами.

1. *Объективные преграды.* Большинство из них связано с проектом за счет вариативного компонента учебного плана. Администрация учебных заведений не всегда выделяет часы на внедрение курса, даже несмотря на то, что существует приказ Министерства образования и науки об обязательном внедрении программ в тех учебных заведениях, где есть подготовленный педагог.

Сложнее всего было учителям, внедряющим программу вне расписания. Молодые люди с удовольствием посещали тренинги, но поскольку каждый день у них было много занятий, на внеклассные мероприятия у них объективно не хватало сил и времени.

2. *Субъективные преграды.* В процессе апробации определились и возможные субъективные трудности: СПИД-фобия, склонность к морализаторству, незнание психологических особенностей учащихся, трудности в общении с ними. Однако педагоги, участвовавшие в проекте, успешно преодолевали данные преграды и отмечали, что благодаря этому они стали лучшими учителями и настоящими друзьями своих учеников.

1.12. Польза от внедрения курса

Для эффективной адвокации курса ознакомьтесь с некоторыми его преимуществами для всех участников учебно-воспитательного процесса.

Молодые люди:

- Перестают бояться людей, живущих с ВИЧ.
- Чувствуют себя более уверенными и защищенными.
- Повышается уровень их самоуважения и самоконтроля.
- Улучшаются отношения с взрослыми (родителями и учителями).
- В классе создается особая атмосфера дружбы, доверия и поддержки.

Школа:

- Вносит существенный вклад в государственное дело – борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа.
- Защищает будущее поколение родителей, а значит – и детей, которые через несколько лет придут в школу.

- Участие в проекте повышает авторитет школы.

- Благодаря введению методики развития жизненных навыков повышается качество образования.

- В школе создается доброжелательная атмосфера. Это способствует снижению числа правонарушений, насильственного поведения и употребления психоактивных веществ в ученической среде.

- Педагогический коллектив получает информацию о ВИЧ/СПИДе.

Педагог:

- Избавляется от безосновательного страха перед людьми, живущими с ВИЧ.

- Овладевает современными педагогическими методиками, повышает свою квалификацию.

- Получает больше удовольствия от своего труда.

- Улучшает отношения с учениками. На уроках и тренингах они проявляют заинтересованность, в личном отношении – доверие и благодарность.

- Улучшает отношения с родителями учеников и коллегами-педагогами.

Родители:

- Получают информацию о ВИЧ и СПИДе.

- Чувствуют, что дети более защищены.

- Замечают, что они становятся более уверенными и ответственными.

- Отношения с детьми становятся более доверительными.

- Дети позже начинают половую жизнь, снижается риск употребления ими алкоголя и наркотиков.

2. Обучение здоровому образу жизни – основа эффективных профилактических программ

2.1. Современное представление о здоровье

До середины XX века здоровье трактовалось только лишь как отсутствие болезней. Здоровым считался каждый, кто не был болен. С развитием медицины и фармакологии увеличилась средняя продолжительность жизни людей и поменялось их представление о здоровье.

Теперь здоровье отождествляют с понятием общего благополучия (не только физического, но и психологического, и социального), а его уровень – с качеством жизни человека.

Основой современного представления о здоровье является определение ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия».

Если принять во внимание, что психологическое – это эмоциональное, интеллек-

туальное и духовное, получим пятимерную модель здоровья (рис. 5).

Такой подход к здоровью называется холистическим (*от англ. «whole» – целый, целостный*). Он учитывает не только физическое благополучие человека, но и соответствующее его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень его социализации и духовности, ведь каждое из пяти измерений важно для общего благополучия человека.

Уровни здоровья можно представить как бесконечность динамических состояний на линейке, на одном конце которой – преждевременная смерть, а на другом – идеальное здоровье.

Достижение высокого уровня благополучия зависит от многих факторов. Некоторые из них находятся вне нашего контроля (например, наследственность или состояние окружа-



Рис. 5. Холистическая модель здоровья

ющей среды). Но продолжительность жизни и крепкое здоровье зависят в первую очередь от образа жизни, то есть от нашего поведения.

Если мы ничего не делаем для своего здоровья, переживаем множество стрессов, имеем вредные привычки и склонность к неоправданным рискам, уровень и резервы здоровья снижаются.

А когда поддерживаем хорошую физическую форму, живем в гармонии со своим внутренним миром и с окружающим, противостоим негативному влиянию окружения, то обычно достигаем высокого уровня благополучия.

Здоровье человека непосредственно связано с его безопасностью. В аспекте профилактики ВИЧ-инфекции важно выделять личную безопасность человека – то, что он должен обеспечивать самостоятельно (например, защиту при сексуальных отношениях), и общественную безопасность – то, что должно обеспечиваться на государственном уровне (контроль донорской крови и т. д.).

2.2. Необходимость обучения здоровью

Современная молодежь страдает от таких связанных со здоровьем проблем, как курение, употребление алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ, ВИЧ/СПИД и инфекции, передающиеся половым путем, подростковая беременность, суициды.

Молодежь недостаточно социально адаптирована и подготовлена к жизни. И это во времена, когда наше общество переживает трансформацию всех сфер жизни, что ужесточает условия для выработки умения молодого человека эффективно отвечать на вызовы и решать проблемы.

Современная школа повышает требования к учебным результатам. Однако учителям нужно осознать, что здоровые дети более успешны в учебе, а умения, приобретенные на тренингах, помогают им достигать успехов как в учебе, так и в жизни.

2.3. Главные задачи обучения здоровью в учебном заведении

Сегодня школы, профессионально-технические и высшие учебные заведения должны обучать молодежь, как вести здоровый и продуктивный образ жизни, как быть достойным гражданином, как в будущем стать конкурентоспособным на рынке труда. Для этих целей необходимо создать благоприятную среду для здоровья и гармоничного развития детей и молодежи, в которой они будут чувствовать себя безопасно и комфортно, получают необходимую помощь и высококачественное образование.

Обучение здоровому образу жизни целесообразно базировать на конкретных действиях, а не на абстрактных призывах. Но и этого недостаточно. Знать, как следует себя вести, не значит соглашаться с этим и реализовывать в своей жизни. Поэтому особенностями обучения здоровью являются осуществление комплексного, прежде всего воспитательного, воздействия на ребенка, целенаправленное формирование его идентичности, ценностей и убеждений.

Итак, главная задача обучения здоровому образу жизни – создание условий для приобретения знаний, практических умений и отношений, способствующих сознательному выбору здорового и безопасного поведения, а также намерению придерживаться подобного поведения в своей жизни.



3. Образование на основе приобретения жизненных навыков – методика обучения здоровому образу жизни и элемент высококачественного образования

3.1. Что такое жизненные навыки

Жизненные навыки – дословный перевод с англ. Life Skills. Но в английском языке skills означает не только навыки (умения, отработанные до автоматизма), но и способность к чему-либо или компетентность. Поэтому термин «жизненная компетентность» был бы более точным, но в постсоветских странах принято понятие «жизненные навыки», и потому мы в дальнейшем будем использовать его, подразумевая под жизненными навыками ряд психологических и социальных компетентностей, помогающих людям ладить со своим внутренним миром и строить продуктивные отношения с окружающим.

По определению ВОЗ, жизненные навыки – это способность к адаптации, позитивному поведению и преодолению трудностей повседневной жизни.

Жизненные навыки способствуют формированию гармонично развитой личности, ее лучшей социальной адаптации, интеллекту-

альному и эмоциональному благополучию, позитивному и здоровому поведению. Особое место среди них принадлежит навыкам противодействия социальному давлению, помогающим молодежи научиться поступать независимо в современном мире. Поэтому их также называют «жизненными навыками, благоприятными для здоровья» (рис. 6).

Обучение жизненным навыкам является необходимым элементом высококачественного образования. Они повышают конкурентоспособность выпускников на рынке труда. И это не удивительно, ведь сегодня кандидату на приличную должность недостаточно совершенного владения профессией. Ему необходимо получить психосоциальные умения: критически и творчески мыслить, адекватно воспринимать себя и окружение, принимать взвешенные решения, строить конструктивные межличностные отношения, работать в команде, демонстрировать способность быть лидером, заинтересовывать и создавать мотивации для других, решать проблемы и управлять стрессами.



Рис. 6

3.2. Особенности ООЖН

Образование на основе приобретения жизненных навыков (ООЖН) – это эффективная педагогическая технология, направленная на формирование здоровой просоциальной личности. Оно гармонично сочетает функции воспитания (формирование идентичности, ценностей и убеждений) и развития социально-психологических компетентностей учащихся (их знаний, умений и навыков). Это способствует формированию своеобразного «поведенческого иммунитета» к рискованному поведению в целом и к ВИЧ-инфицированию в частности.

Образование на принципах развития жизненных навыков – это синтез наиболее успешного педагогического опыта и достижений психологической науки, в первую очередь гуманистической психологии и теории социального воздействия.

Данная психологическая технология чрезвычайно популярна во многих странах мира, в том числе в США, Западной Европе и на постсоветском пространстве.

Она доказала свою эффективность в профилактике вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), насилия и рискованного поведения, а также в профилактике ВИЧ/СПИДа.

Обучение здоровью на основе развития жизненных навыков внедряют ЮНИСЕФ, ВОЗ, ЮНЕСКО и другие влиятельные меж-

дународные организации с целью улучшения качества образования. В отличие от многих педагогических технологий, цель методики развития жизненных навыков – положительные изменения в поведении учащихся. Она предусматривает изменения не только в знаниях, но и в отношениях и привычках, которые будут стимулировать данные желаемые поведенческие изменения (рис. 7).

В основе данной методики – уважение к общечеловеческим ценностям и защита прав человека. Она настраивает на осознание своих прав и обязанностей, понимание прав других людей и уважение к ним, воспитывает достоинство, миролюбие, справедливость, коллективизм, чувство ответственности, уверенность в собственных силах, толерантность (признание того, что все люди разные, что существуют разные культуры), другие положительные качества.

Ее отличие от традиционных методов воспитания в том, что формирование личной системы ценностей происходит не путем морализаторства, а благодаря добровольному принятию через осознание их реальной пользы.

Методика развития жизненных навыков реализует концепцию лично ориентированного обучения и воспитания. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, этнические, религиозные и социально-экономические аспекты их жизни, предполагает деликатное отношение к гендерным вопросам.



Знания – информация, необходимая для понимания того, как внутренние и внешние факторы влияют на здоровье, поведение и образ жизни человека.

Отношения – психологические установки, определяющие, что людям нравится или не нравится, что стоит или не стоит их внимания. Отношения зависят от личной системы ценностей и социальных, культурных и моральных норм, пропагандирующихся в обществе.

Навыки (специальные и социально-психологические) – возможность самоорганизовать свою жизнь здоровым и продуктивным способом.

Рис. 7. Содержание жизненных навыков

Обучение осуществляется на примерах ситуаций, близких к реальной жизни детей и молодежи, с учетом уровня их развития, потребностей и проблем. Но при этом учитываются не только актуальные потребности и проблемы, но и те, которые вскоре могут возникнуть в зоне их ближайшего развития.

Предпочтение предоставляется интерактивным, а не информативным формам обучения; последние до сих пор преобладают в образовании и являются, безусловно, полезными, но не способными полностью обеспечить изменения в отношениях и поведении учащихся.

В отличие от обычных занятий, когда учитель в основном говорит, а ученики (студенты) слушают, широко применяются тренинги, предусматривающие активное участие каждого, творческое сотрудничество учеников друг с другом и с педагогом.

3.3. Состав и классификация ЖН

Четко определенного перечня ЖН не существует. Их насчитывается около двадцати. Среди них: принятие решений, критическое и творческое мышление, эффективное общение, умение решать проблемы, управление стрессами и т. д.

Не существует также единой общепризнанной классификации жизненных навыков. В некоторых программах, базирующихся на развитии ЖН, классификации жизненных навыков нет, они перечислены в произвольном порядке.

В других программах ЖН делятся на психологические и социальные.

В отдельных программах данная классификация углублена: среди социальных навыков выделяют навыки межличностного общения и навыки противодействия социальному влиянию. Психологические делятся на когнитивные (интеллектуальные) и эмоционально-волевые.

Чаще всего ЖН объединяют в три группы. Например: социальные, когнитивные и эмоционально-волевые навыки (см. приложение 1) или внутриперсональные (психологические), межперсональные (коммуникативные) и навыки противодействия социальному давлению.

3.4. Методология преподавания ЖН

Развитие жизненных навыков – это подход, сосредоточенный на учащих, попытка сделать процесс преподавания более дина-

мичным и привлекательным, возможность немедленной отработки ЖН с использованием интерактивных методов обучения.

Интерактивные методы (с привлечением учащихся) не являются синонимом жизненных навыков, но они – необходимый элемент и залог успешного обучения ЖН. Ведь сложно представить процесс анализа ценностей и отношений, если представлено лишь одно мнение; группа людей сформулирует больший перечень аргументов для возможного выбора, чем один человек; нельзя научиться межличностным отношениям, если просто послушать лекцию или прочесть книгу и т. д.

3.5. Преграды на пути внедрения ЖН

1. *Недостаточное понимание.* Существует возможность различного толкования термина «жизненные навыки». Некоторые понимают его как навыки, полезные для жизни, и зачисляют к ним владение компьютером, навыки оказания первой помощи, бытовые привычки и т. д.

Все это порождает путаницу и недопонимание, а то, что кажется непонятным, вряд ли способно привлечь внимание и получить поддержку. Поэтому важно помнить, что термин «жизненные навыки» касается лишь определенных социально-психологических компетентностей, помогающих людям лучше общаться и понимать друг друга, принимать взвешенные решения, избегать рискованных ситуаций и управлять стрессами. Необходимые знания и эти навыки очень важны, поскольку формируют определенные отношения, а позже – и здоровое, социально направленное поведение.

2. *Конфликт интересов.* Развивать ЖН лучше всего на базе соответствующих школьных предметов или профилактических программ. К сожалению, профилактика рискованного поведения, вредных привычек, ВИЧ/СПИД/ИППП до недавних пор считалась недостаточно серьезной проблемой, не стоящей внимания формальной системы образования.

Школьные предметы, в которых рассматриваются эти проблемы, не обладают таким статусом, как, например, иностранные языки или природоведческие науки. Кроме того, профилактика ВИЧ/СПИДа затрагивает деликатные темы, и не все хотят их обсуждать.

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

<p>НАВЫКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОЦИАЛЬНОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ (МЕЖПЕРСОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ)</p>	<p>Навыки, способствующие психологическому благополучию (внутриперсональные навыки)</p>	<p>Эмоционально-волевые навыки</p>
<p>1. Навыки эффективного общения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное слушание • умение четко выразить свое мнение • умение открыто выражать свои чувства без чувства боязни • владение «языком жестов» • адекватная реакция на критику • умение попросить об услуге, помощи <p>2. Навыки сопереживания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность понимать чувства, потребности и проблемы других людей • умение выразить это понимание • умение оказать помощь и поддержку <p>3. Навыки улаживания конфликтов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность различать конфликты взглядов и конфликты интересов • умение улаживать конфликты взглядов на основе толерантности • умение улаживать конфликты интересов путем конструктивных переговоров <p>4. Навыки противодействия социальному давлению (уверенного поведения, отказа, поведения в условиях давления, угрозы насилия, противодействия дискриминации):</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыки уверенного поведения • умение отстаивать свою позицию • умение преодолевать застенчивость • умение отказываться от опасных предложений • противодействие дискриминации <p>5. Навыки групповой работы и адвокации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение быть членом команды, работать на результат • умение выразить уважение к вкладу других людей • восприятие различных видов поведения • лидерские навыки • навыки воздействия и убедительности • навыки установления контактов и мотивирования. 	<p>Когнитивные (интеллектуальные) навыки</p> <p>1. Самосознания и самооценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность осознать свою уникальность • положительное отношение к себе, другим людям и жизненным перспективам • способность реально оценивать свои способности и возможности, преимущества и недостатки • способность адекватно воспринимать оценки других людей • способность осознать свои права, потребности, ценности и приоритеты • постановка жизненной цели <p>2. Анализ проблем и принятие решений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определить суть проблемы и причины ее возникновения • умение найти соответствующую информацию и достоверные источники • способность сформулировать, как минимум, три варианта решения этой проблемы • умение предвидеть последствия каждого варианта для себя и окружающих • умение оценить реалистичность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства • способность выбрать верное решение <p>3. Навыки критического мышления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение отличать факты от мифов, стереотипов и личных представлений • анализ отношений, ценностей, социальных норм, верований и факторов, влияющих на них • анализ влияния сверстников и средств массовой информации 	<p>Эмоционально-волевые навыки</p> <p>1. Навыки самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль проявлений гнева • умение преодолевать тревогу • умение переживать неудачи • умение справляться с горем, утратой, травмой, насилием <p>2. Управление стрессами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование времени • позитивное мышление • методы релаксации <p>3. Мотивация успеха и закалывание воли:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вера в то, что ты – хозяин своей жизни • настойчивость • способность концентрироваться на достижении цели • развитие упорства и трудолюбия

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИД/ИППП

Навыки, способствующие социальному благополучию (межперсональные навыки)	Навыки, способствующие психологическому благополучию (внутриперсональные навыки)	
	Когнитивные (интеллектуальные) навыки	Эмоционально-волевые навыки
<p>1. Навыки эффективного общения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать заинтересованность и активно воспринимать информацию о ВИЧ, СПИДе, ИППП • приводить аргументы в пользу воздержания от ранних сексуальных отношений, в пользу использования презервативов • выражать свои чувства без секса <p>2. Навыки сопереживания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать чувства и проблемы людей, которые испытывают необоснованные страхи перед заражением ВИЧ • объяснять им пути передачи ВИЧ и способы защиты от него • понимать чувства, потребности и проблемы людей, живущих с ВИЧ (особенно только что узнавших о своем диагнозе) • правильно выражать это понимание, оказывать им поддержку и помощь <p>3. Навыки улаживания конфликтов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отказываться от сексуальных отношений или обсуждать использование презерватива 	<p>1. Самосознания и самооценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознавать собственные ценности и отстаивать их в условиях социального давления <p>2. Анализ проблем и принятия решений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить надежные источники информации по вопросам репродуктивного здоровья, защиты от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем • определять возможные ситуации, рискованные относительно инфицирования ВИЧ и ИППП • определять варианты своих действий в подобных ситуациях (не менее трех для каждой из них) • оценивать последствия этих вариантов для себя и других людей (семьи, друзей, будущих детей) • принимать оптимальное решение с учетом своих ценностей, приоритетов, жизненной цели, а также чувств заинтересованных людей 	<p>1. Навыки самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать необоснованные страхи перед заражением ВИЧ бытовым путем • контролировать проявление негативных чувств по отношению к ВИЧ-положительным людям <p>2. Управление стрессами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при попадании в рискованную ситуацию пройти обследование на ВИЧ-инфекцию во избежание стресса, связанного с неопределенным ВИЧ-статусом • в случае положительного теста на ВИЧ как можно быстрее взять себя в руки и настроиться на борьбу за свою жизнь

<p>Навыки, способствующие социальному благополучию (межперсональные навыки)</p>	<p>Навыки, способствующие психологическому благополучию (внутриперсональные навыки)</p>	<p>Эмоционально-волевые навыки</p>
<p>4. Навыки противодействия социальному давлению (уверенного поведения, отказа, поведения в условиях давления, угрозы насилия, противодействия дискриминации):</p> <ul style="list-style-type: none"> • уверенно отказываться от предложений употребить алкоголь или наркотик • решительно отказываться от нежелательных сексуальных предложений • адекватно действовать в случае угрозы сексуального насилия • преодолевать застенчивость в случае необходимости обратиться к врачу по вопросам репродуктивного здоровья или покупки презервативов • противодействовать стигме и дискриминации людей, живущих с ВИЧ 	<p>3. Навыки критического мышления:</p> <ul style="list-style-type: none"> • различать факты и мифы об алкоголе, наркотиках, ВИЧ, СПИДе, ИППП • критически анализировать эталоны тела, пропагандируемые СМИ, опасные стереотипы относительно гендерных ролей и ВИЧ-положительных людей • анализировать отношения, ценности, социальные нормы и верования по проблемам, связанным с профилактикой ВИЧ/СПИД/ИППП • анализировать влияние сверстников и средств массовой информации на начало половой жизни, количество сексуальных партнеров, использование презервативов, употребление психоактивных веществ 	<p>3. Мотивация успеха и закалывания воли:</p> <ul style="list-style-type: none"> • верить в то, что можно защититься в условиях эпидемии • настроиться на успех в борьбе с вирусом, а также со стигмой и дискриминацией людей, живущих с ВИЧ
<p>5. Навыки адвокации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • убеждать друзей воздерживаться от сексуальных отношений, а если это не срабатывает – в необходимости использования презервативов • приводить аргументы в пользу доступа к информации по репродуктивному здоровью, рассказывать об организациях, предоставляющих услуги для молодежи 		

4. Тренинг – эффективный метод групповой работы

Удовольствие и учеба шагают плечом к плечу,
но удовольствие идет впереди.

Уильям Вордсворт

4.1. Педагогика сотрудничества и развивающего обучения: источник тренинга

В основу педагогики сотрудничества и развивающего обучения положены идеи советского психолога Л.С. Выготского, которые он сформулировал в 20-е годы XX в. В кратком изложении они сводятся к следующему:

1. Социальное окружение ребенка является основным источником его развития. Другими словами, все, чему научится ребенок, должны дать ему люди вокруг него.
2. При этом недостаточно учитывать то, что ребенок способен делать здесь и сейчас (например, какие задачи он может решать). Исследуя то, что он может выполнить самостоятельно, мы исследуем вчерашний день, так называемую зону актуального развития. Важно то, что ребенок может сделать завтра, какие процессы уже назревают.
3. Обучение происходит путем подражания. Подражание – это то, что ребенок не способен выполнить самостоятельно, но чему может научиться у других или в сотрудничестве с ними. То, что он сегодня может выполнить только во взаимодействии, а завтра – уже самостоятельно, и является зоной его ближайшего развития.

Идеи Выготского определяют сущность современного подхода к образованию, который называется педагогикой сотрудничества и развивающего обучения. Развивающее обучение – это процесс интериоризации, «вращения» внешнего коллективного социального взаимодействия во внутренний опыт ребенка, его образ мышления.

Обучение и воспитание осуществляются в процессе коллективной деятельности учащихся. Смысл работы учителя состоит не в том, чтобы доминировать, а в том, чтобы

направлять и регулировать эту совместную деятельность.

Практическое применение данного подхода означает, что:

1. Содержание обучения должно иметь превентивный характер, то есть ориентироваться на зону ближайшего развития детей с учетом уровня их актуального развития. Воспитание социально направленного и ответственного поведения целесообразно начинать до того, как учащиеся столкнутся с реальными проблемами в своей жизни.
2. Учебно-воспитательный процесс должен ориентироваться не только на усвоение учащимися опыта других людей, но и на формирование собственной стратегии самообразования, самовоспитания и саморазвития.
3. Для эффективного воздействия нужно использовать педагогические методы, основывающиеся на активном участии и сотрудничестве учащихся между собой и с учителем.

4.2. Что такое тренинг

Тренинг – форма групповой работы, обеспечивающая активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с учителем.

Тренинг – это тщательно спланированный процесс предоставления и пополнения знаний и навыков, изменения или обновления отношений, взглядов и убеждений.

Таким образом, в педагогике сотрудничества и развивающего обучения тренинг – это:

1. Новые подходы (сотрудничество, открытость, активность, ответственность).
2. Новые знания (интенсивное усваивание, уточнение).
3. Позитивные ценности, отношения, идеалы.
4. Новые умения и навыки (эффективной коммуникации, самоконтроля, лидерства,

работы в команде, анализа ситуаций и принятия решения).

Вы можете провести мозговой штурм, совместно с участниками формулируя определение тренинга. Они могут сказать, что:

«Тренинг – это что-то, не похожее на уроки».

«Тренинг – это то, что происходит в школе».

«На тренинге ученики не сидят за партами».

«На тренинге нет жесткой дисциплины».

«На тренинге все добровольно соблюдают правила».

«Тренинг – это то, что происходит под руководством тренера».

«На тренинге можно на равных общаться с тренером».

«На тренинге можно многому научиться».

«На тренинге не нужно учиться».

Эти мнения, на первый взгляд, противоречивы. Но все они ярко характеризуют процессы, происходящие на тренинге. Ведь хотя такие занятия являются формой организации учебного процесса, они не похожи на классические уроки.

На тренинге теряют силу многие правила, которые учащиеся привыкли соблюдать в школе (вставать, когда отвечаешь; сидеть за партами; не пересаживаться).

Однако данная форма работы подразумевает собственные правила, и первое из них – участники сами вырабатывают и берут добровольные обязательства соблюдать определенные правила (не опаздывать, не перебивать, быть доброжелательным, толерантным, корректным и т. д.). Учащиеся действительно не сидят за партами, а садятся полукругом или кругом, чтобы хорошо видеть друг друга и учителя, сидящего рядом.

Педагог, которого чаще всего называют тренером или фасилитатором (*от. англ. «facilitate» – облегчать, способствовать*), не доминирует, а лишь направляет деятельность группы.

Для этого, например, существует правило, что на тренинге все обращаются друг к другу по имени. Подобная практика оправдывает себя, помогает наладить контакт с группой и снять психологические барьеры.

Тренинг как форма педагогического воздействия прежде всего предусматривает использование активных методов групповой работы (например, ролевых игр). Именно

поэтому они очень нравятся детям и создают у них ощущение праздника, хотя в ходе тренинга можно научиться и понять намного больше, чем во время классического урока.

4.3. Содержание тренинга

Форма проведения тренинга имеет существенное значение, однако главным все-таки является его содержание. Чтобы реально повлиять на сознание и поведение учащихся, содержание тренинга должно:

- быть максимально приближенным к потребностям и проблемам участников;
- учитывать уровень их актуального развития и задачи ближайшего будущего;
- ориентироваться на формирование ценностей, знаний, умений и навыков, являющихся основой поведения;
- рассматривать деликатные темы, касающиеся репродуктивного здоровья и употребления психоактивных веществ, не изолированно, а в контексте других важных проблем.

Для получения реальных результатов необходимо открыто и детально обсуждать с учащимися такие темы, как сексуальность, пути заражения ВИЧ/СПИД/ИППП и методы защиты.

Сначала все учащиеся могут чувствовать себя неловко и стесняться обсуждать подобные вопросы. Чтобы скрыть это, они обычно нервно улыбаются или хихикают. Это нормальная реакция, и в процессе занятий она быстро пройдет.

Чтобы держать класс под контролем, можно использовать следующий прием: скажите, что вы тоже чувствуете себя неловко, но эти вопросы слишком *важны для них*, чтобы не говорить об этом.

Важно помнить, что у участников могут быть разные представления и даже разный жизненный опыт. Часть из них еще не имела половых отношений, другие уже начали половую жизнь. Не исключено, что кто-то стал жертвой сексуального насилия. Некоторые получили информацию об отношениях с противоположным полом от компетентного взрослого. Остальные что-то слышали об этом на улице или узнали из других сомнительных источников.

В любом случае следует решительно отказаться от менторского тона и морализаторства, иначе некоторые участники ощутят

себя изгоями и потеряют интерес к обсуждаемым темам.

4.4. Структура тренинга

У тренинга есть определенная структура (рис. 8).

Вступительная часть тренинга предусматривает решение следующих задач:

- оценка уровня усваивания материала предыдущего тренинга (получение обратной связи). Обычно это происходит в форме опроса (что больше всего запомнилось или понравилось на прошлом тренинге) или проверки домашнего задания;
- актуализация темы текущего тренинга и выявление ожиданий;
- создание доброжелательной и продуктивной атмосферы (данный этап называют общим термином «знакомство». Он проходит в форме самопрезентации или взаимопрезентации участников тренинга);

- поддержка демократичной дисциплины в форме принятия, уточнения или повторения правил группы.

Основная часть тренинга – несколько тематических заданий в сочетании с разминками (упражнениями для снятия мышечного и психологического напряжения).

В основной части тренинга иногда выделяют теоретический и практический блоки. Однако такое разделение достаточно условно. Ведь знания (как и умения и навыки) на тренинге приобретаются в процессе выполнения практических заданий (мини-лекции в форме беседы, презентации, взаимообучение, работа в группах).

Заключительная часть тренинга охватывает:

- подведение итогов;
- получение обратной связи по тематике текущего тренинга;
- релаксацию и процедуры завершения тренинга.



Рис. 8. Структура тренинга

5. Организация и ресурсное обеспечение тренинга

5.1. Типы тренинговых кабинетов

Проведение тренингов предусматривает такие формы работы, как: обсуждение в кругу, создание творческих проектов, мультимедийные презентации, работа в группах или в парах, проведение разминок, постоянное перемещение по кабинету.

Поскольку переставлять столы до и после каждого тренинга неудобно, в каждом современном учебном заведении целесообразно оборудовать тренинговый кабинет.

Помещение для тренингового кабинета должно быть просторным (площадью не менее 40 квадратных метров) либо состоять из нескольких отдельных комнат. В зависимости от целей, объемов запланированной работы и материальных мощностей заведения тренинговые кабинеты могут быть разных типов:

- Отдельный тренинговый кабинет, состоящий из одной просторной классной комнаты или классной комнаты и лабораторного кабинета.
- Отдельный тренинговый кабинет-комплекс, состоящий из помещения для проведения тренингов, кабинета для мультимедийных презентаций и методического обеспечения, а также лабораторного помещения (возможны варианты).
- Тренинговый центр, в который тренинговый кабинет входит как структурное подразделение вместе с кабинетом психологической разгрузки, кабинетами для методического, мультимедийного обеспечения, лабораторными помещениями, другими помещениями для проведения постоянно действующих семинаров-тренингов, введения различных превентивных проектов, воспитательных и учебных мероприятий по тренинговой методике.

В соответствии со специализацией, возможностями и потребностями учебного заведения может меняться как тип тренингового кабинета, так и расположение его структурных подразделений, их оснащение, наполняемость и оформление.

5.2. Оформление тренингового кабинета

В тренинговом кабинете должны быть определены и специально оформлены отдельные учебные секторы (зоны):

- зона для работы учащихся в кругу;
- зона для выполнения разминок, подвижных объединений и т. д.;
- зона для работы учащихся в небольших группах;
- рабочее место учителя-тренера;
- зона для расположения мультимедийной, множительной техники, фото-, видео-, аудиоаппаратуры и т. д.;
- место для размещения учебно-методических материалов.

Располагая учебные зоны, следует учитывать как размеры помещения, так и последовательность, удобство, легкость их использования в процессе проведения тренинга, взаимосвязи между ними, эстетичность оформления, наполняемость, мобильность и качество учебных и вспомогательных компонентов (столов, стульев, шкафов, полок, наглядных пособий, техники и т. д.).

В зависимости от типа тренингового кабинета учебные зоны могут вырастать до отдельного лабораторного помещения или целых структурных подразделений-комнат в формате кабинета-комплекса или тренингового центра.

При пространственном дефиците учебные зоны можно делать комбинированными или располагать так, чтобы их можно было легко реконструировать в другие.

Стены в тренинговом кабинете должны максимально использоваться как рабочие поверхности для демонстрации творческих работ участников, поэтому на них следует заранее нанести стойкое покрытие.

На стене должны быть также часы для контроля над соблюдением регламента, на окнах – вертикальные жалюзи для обеспечения затемнения при использовании мультимедийной техники.

На полу должно быть качественное цельное покрытие. Уют и комфорт тренингового

кабинета обеспечат уголок для кофе-пауз и комнатные растения.

5.3. Ресурсное обеспечение тренингового кабинета

Тренинговый кабинет обеспечивается двумя комплектами стульев для стационарной работы в кругу и за столом, а также шестью столами легкой конструкции для работы участников в небольших группах.

В современном тренинговом кабинете есть полное техническое обеспечение (компьютер, проектор и экран) для проведения мультимедийных презентаций и демонстрации видеоматериалов.

Для изготовления раздаточных материалов кабинет оборудуется принтером и ксероксом.

Цифровой фотоаппарат поможет зафиксировать самые интересные моменты ваших тренингов, а с помощью видеокамеры можно совершенствовать навыки презентации, невербального общения и т. д.

Проведение тренингов требует обеспечения канцтоварами. В школе легче всего «раздобыть» канцтовары, проведя презентационный тренинг для родителей. Обычно

растроганные родители без проблем обеспечивают тренинги всем необходимым.

В противном случае тренер может завести для каждого класса (группы) отдельную папку с перечнем всех необходимых материалов и предложить учащимся принести их.

Ниже приведен список того, что понадобится на тренинге (рис. 9):

- мел (белый и цветной);
- специальные фломастеры для флипчарта, если он у вас (счастливчик!) есть;
- бумага формата А2 или А3 для выполнения групповых проектов, записи правил группы и ожиданий участников. С этой целью можно приобрести отходы полиграфических предприятий или использовать обратную сторону плакатов, оставшихся после закрытия избирательных участков;
- листы формата А4 (белые и цветные), тетради или блокноты для записей;
- бейджики (для каждого участника);
- фломастеры, маркеры, клейкие и неклеящие листочки, безопасные булавки, скрепки, кнопки, ножницы, салфетки, мячик, бумажный скотч или ценники.



Рис. 9.



Рис. 10. Примеры тренинговых кабинетов

6. Полезные советы тренеру

6.1. Акцент на деятельность

Люди намного быстрее учатся, если стараются выполнить что-либо самостоятельно, вместо того чтобы слушать, как это сделали другие. Поэтому планируйте тренинг так, чтобы в нем было как можно больше собственной деятельности учащихся. Наилучший тренинг – это несколько практических задач, а в промежутке между ними – короткие дискуссии и так называемые разминки (упражнения на снятие мышечного напряжения).

Старайтесь давать понятные и простые инструкции. Если сам тренер и участники хорошо осознают, что нужно делать, то повышается вероятность успешного выполнения задания.

Если вы вдруг поймете, что задание не отвечает потребностям участников, будьте готовы обсудить его и сделать более приемлемым.

Следите за временем. Если задекларированное время вышло, а участники еще не закончили работу, добавьте еще немного времени. А когда вы заметили, что они закончили работу раньше, предложите двигаться дальше.

Не забывайте оценивать действия участников. При этом будьте максимально лояльными и доброжелательными. Даже если кто-то не справился с задачей, можно сказать: «Это было действительно сложное задание. Мне тоже было тяжело разобраться с ним». Обратитесь к остальной группе: «Кто может помочь?».

6.2. Как установить доверие

Вот несколько советов, как не превратить участников тренинга в личных врагов.

Первый касается тех, кто проводит тренинг с незнакомой аудиторией. Постарайтесь запомнить имена как можно большего числа участников. На первом же тренинге попросите всех четко записать имена на бейджиках или небольших листах бумаги и прикрепить их к одежде.

Это очень важно – обращаться друг к другу по имени (включая тренера), хотя некоторым учителям поначалу это может показаться неприемлемым. Но данный прием значительно облегчит вашу работу, поможет создать на тренинге дружественную атмосферу, устранить психологические барьеры и преодолеть отчуждение, которое может существовать между вами и вашими учениками.

Вы можете предложить и условные имена, например, Скарлетт, Белоснежка, Снегурочка, Дед Мороз и т. д. Если вы не можете преодолеть неловкость или переживаете за свой авторитет, представьтесь просто Тренером.

Старайтесь относиться одинаково ко всем участникам. Даже если вам кто-то не нравится, не проявляйте к нему антипатии и, наоборот, не демонстрируйте открытого расположения к тем, кто вам по душе.

6.3. Как справиться с непредвиденными обстоятельствами

Некоторые сложные ситуации можно и необходимо предусмотреть и подготовиться к ним. Так, кто-нибудь может высказывать опасные стереотипы, задавать вопросы о вашей личной жизни, провоцировать вас или демонстрировать проблемное поведение.

Реагируйте на превратные и опасные стереотипные высказывания, например: «Нельзя пускать ВИЧ-инфицированных детей в школу». Обсудите, к каким последствиям могут привести подобные высказывания, кто от этого пострадает и кому от этого будет польза.

Уверенно реагируйте на вопросы личного характера. Скажите: «Эта тема не подходит для публичного обсуждения. Если есть желание, поговорим об этом позже».

С каким бы энтузиазмом вы ни относились к своей работе, в группе может быть участник с неадекватными реакциями. Старайтесь не оставлять его где-то в углу комнаты. Когда все сидят в кругу, начинают

действовать компенсаторные возможности группы и все участники невольно включаются в работу.

Когда кто-то отказывается участвовать в тренинге (из-за религиозных убеждений или запрета родителей), спокойно разрешите подобную ситуацию. Если тренинг проводится в пределах школьного заведения, вам придется договориться с администрацией о пребывании этого ученика за пределами класса. Однако следует отметить, что подобное происходит крайне редко.

Избегайте морализаторства и воздерживайтесь от осуждения личных ценностей и убеждений участников, поскольку это может привести к обратному эффекту и вы наживете себе врагов.

Деликатные темы лучше всего обсуждать в однополых группах.

6.4. Сложные вопросы

Не бывает тренинга без сложных вопросов. Если у вас все прошло идеально, значит, это был не тренинг, а тщательно подготовленный спектакль. На каждом тренинге возникают неудобные вопросы, непредвиденные дискуссии – собственно, все, как в реальной жизни.

Кстати, от тренера никто и не требует знать ответы на все вопросы. Если вы чего-то не знаете, не произносите общих фраз, а лучше просто признайте это.

В некоторых случаях сложный вопрос целесообразно разделить на несколько частей. Например, как оказывать первую помощь и в то же время избегать контакта с кровью других людей. Разделите этот вопрос на несколько конкретных ситуаций (у вас есть резиновые перчатки; у вас нет резиновых перчаток, но в школе есть врач или медсестра; это произошло не в школе, и у вас нет резиновых перчаток, и так далее).

Эти вопросы можно превратить в задания. Предложите обсудить варианты ваших действий в группах. Потом в общей дискуссии разработайте памятку о том, как оказывать первую помощь.

Множество сложных вопросов не имеют одного правильного ответа. В таком случае старайтесь установить все важные аспекты. Например, когда вы обсуждаете тестирование на ВИЧ-инфекцию или обнаружение положительного ВИЧ-статуса, полезно обсуждать все преимущества и недостатки подобных решений.

6.5. Личная поддержка участников

Если вы работаете по этой программе, к вам будут обращаться с самыми разными вопросами и проблемами. Поэтому вы обязаны владеть информацией о услугах консультирования по вопросам репродуктивного здоровья и поддержки молодежи, существующих в вашем населенном пункте.

Также вам полезно заранее продумать, как вы будете реагировать на то, что некоторые подростки могут считать себя инфицированными ВИЧ или ИППП.

Главное – ведите себя так, чтобы молодые люди испытывали к вам доверие. Выслушивая тех, кто обращается к вам за советом, не навязывайте своего мнения и избегайте моральных оценок.

Проявляйте внимание и заботу о здоровье ваших учеников. Чаще всего вам придется отвечать на подобные вопросы: «У меня два месяца повышена температура (увеличены лимфоузлы, бессонница, потеря веса, желудочно-расстройства и другое). Я думаю, что у меня СПИД. Что мне делать?».

В таких случаях спокойно отвечайте, что все эти симптомы не являются признаком СПИДа. Они могут говорить о любых заболеваниях, и поэтому нужно обязательно обратиться к врачу.

Если кто-нибудь при этом отметил, что он находился в рискованной ситуации, скажите, что вы знаете, куда можно обратиться. Но не давите и не принимайте решения за человека. Если этот ученик решил действовать, помогите ему связаться с соответствующей службой. А если нет – время от времени спрашивайте (конечно же, конфиденциально), решил ли он что-то делать или до сих пор раздумывает.

7. Обзор интерактивных методов

Педагогические методы должны облегчать процесс доверительного и доброжелательного общения участников тренинга. Особенно это важно в таких деликатных вопросах, как сексуальность и половые отношения. У участников тренинга должна быть возможность открыто рассказывать о своих взглядах, опасениях и страхах. В противном случае им будет сложно понять, как ВИЧ поражает организм и что каждый из них может сделать, чтобы избежать этого.

Ниже приведены методы, обеспечивающие активное участие и взаимодействие учеников друг с другом и с учителем (тренером):

- работа в группах;
- интерактивные презентации;
- дискуссии, дебаты;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- анализ историй и ситуаций;
- выполнение проектов;
- творческие конкурсы.

К сожалению, чтобы стать высокопрофессиональным тренером, этой информации недостаточно. Нужно пройти соответствующую подготовку и ощутить преимущества данных методов на практике. Тут все важно: атмосфера и темп работы, заряженность тренера, его компетентность и актерские способности. Однако не следует считать, что тренером может стать лишь тот, кто обладает особенными способностями. Проведение тренинга – не искусство, а скорее, технология. Каждый педагог способен овладеть ею. Далее мы более детально ознакомимся с некоторыми методами групповой работы.

7.1. Работа в группах

Дискуссии и обсуждения можно проводить целым классом. Но они гораздо эффективней, когда проводятся в группах, в частности, если класс большой, а время ограничено.

Групповое обсуждение максимально повышает активность и вклад каждого участника. Дискуссия помогает учащемуся уточнить свои представления, осознать чувства и отношения.

Обсуждение в группах позволяет больше узнать друг о друге, стимулирует свободный обмен мнениями, повышает вероятность того, что ученики лучше поймут чувства и позиции других, будут больше считаться с ними.

Для организации обсуждения в группах тренер:

- четко формулирует цель: выучить тему, обсудить ситуацию, проблему, сформулировать вопрос, предложить идеи или варианты решений, выполнить проект, отрепетировать сценку или способ действия;
- сообщает, сколько времени отводится на это задание;
- формирует группы (желательно из 2–6 человек) разными приемами, примеры которых вы найдете в главе «Полезные советы тренеру»;
- размещает группы так, чтобы участники каждой сидели рядом и хорошо слышали друг друга;
- предлагает группам выбрать протоколиста, который будет записывать варианты и следить за соблюдением простых правил. После обсуждения по просьбе тренера протоколисты рассказывают о том, как проходило обсуждение и какое решение было принято.

Для оживления дискуссии рекомендуют перед обсуждением рассказать ситуацию из реальной жизни.

- Лучше всего начать работу с группами, состоящими из 2–4 человек. В неболь-



ших группах учащимся легче преодолеть застенчивость. Когда вы почувствуете, что участники стали уверенней, группы можно увеличить до 5–6 человек.

- Лучше не поручать участникам формировать группы по собственному желанию, ведь в таком случае «непопулярные» дети будут чувствовать себя обиженными. Формируя группы, следите за тем, чтобы их состав менялся как можно чаще.
- Подчеркните важность принципа «один за всех и все за одного» (другой вариант «плыть или тонуть вместе»). Все члены группы должны сделать свой вклад в решение поставленной задачи. Успех группы зависит от вклада каждого.
- В некоторых случаях целесообразно формировать группы по половому признаку.

Работа в группах развивает жизненные навыки активного слушания, сопереживания, сотрудничества, уверенного поведения и толерантности (уважения к чужому мнению).

7.2. Интерактивные презентации

Эта форма работы зарекомендовала себя как лучшая альтернатива лекциям. Проведение интерактивных презентаций требует наличия компьютера с проектором.

Хорошо, если у вас есть возможность показать на тренинге фильм или фотографии.

7.3. Ответы на вопросы и опрос мнений

Данная форма работы требует от тренера деликатности и толерантного отношения. Интересуясь мнением участников или проводя групповую дискуссию, помните о недопустимости грубого вмешательства с целью резко возразить или раскритиковать чье-либо мнение. Если тренер не будет позитивно воспринимать высказывания участников, они будут чувствовать неловкость и не станут участвовать в обсуждении.

Старайтесь избегать вопросов, требующих закрытых ответов «да» и «нет». Если вы стремитесь, чтобы участники заговорили, задавайте им открытые вопросы, требующие объяснения своего мнения. Например, вопрос: «Передается ли ВИЧ при бытовых контактах?» лучше задать так: «Какие ситуации мы называем бытовыми? Как вы

считаете, передается ли ВИЧ в данных ситуациях? Почему?».

Важно также не спешить и не требовать от участников немедленного ответа на вопрос. У них должно быть время на раздумья, но не слишком много. Для того чтобы тренинги проходили оживленно, нужно поддерживать темп.

7.4. Мозговой штурм

Мозговой штурм – это метод опроса, при котором принимаются любые ответы участников по обсуждаемому вопросу или теме.

На первом этапе участники активно предлагают идеи по обсуждаемой теме, ситуации или проблеме, среди прочего также нереалистичные, фантастические и нелогичные. Главная задача – количество идей, а не их качество.

При мозговой атаке запрещено оценивать высказываемые идеи. Каждое предложение принимается и записывается на доске или листе бумаги. Участники знают, что от них не требуется обоснования их предложения или объяснения, почему они так думают. Время для предложения идей обычно ограничено, по его истечении «подводят черту». Второй этап – оценка и обсуждение идей, ранжирование их по уровню значимости, разделение на группы и т. д.

Преимуществами данного метода является то, что он:

- позволяет за короткое время собрать максимальное количество различных мнений;
- помогает привлечь к работе тех, кто обычно пассивен и стесняется принимать участие в дискуссиях;



- активизирует воображение и творческие возможности участников, позволяет отойти от стереотипных представлений и стандартных схем;
- является интересным началом для последующего обсуждения в группах. Например, если мы проведем мозговой штурм на тему гендерных стереотипов, существующих в обществе (как мужчины и женщины должны жить, во что одеваться и чем заниматься), а потом проведем обсуждение в группах наиболее дискриминирующих высказываний, это будет достаточно эффективно.

Итак, для организации мозгового штурма необходимо:

- сформулировать вопрос, проблему или ситуацию и попросить участников выразить свои идеи и предложения;
- сообщить, сколько времени отводится для «генерации» идей;
- выбрать протоколиста;
- сообщить, что участники могут предлагать любые идеи, которые приходят им в голову;
- не обсуждать идеи сразу после того, как они были предложены;
- записывать их там, где будет видно всем;
- после «подведения черты» сообщить четкие критерии оценки;
- обработать вместе с участниками список идей: добавить новые, исключить те, которые не относятся к теме, распределить идеи по категориям, выбрать наилучшие и т. д.

7.5. Ролевые игры

Ролевая игра – это неформальная постановка, в процессе которой участники разыгрывают сценки или ситуации. При этом они представляют себя вымышленными персонажами, моделирующими реальные жизненные истории и ситуации.

Во время ролевой игры участники не действуют от своего имени, а демонстрируют поведение и выражают чувства условного персонажа. Обычно это намного легче, чем действовать от себя лично.

Ролевая игра – очень эффективный метод апробации новых моделей поведения. Она позволяет «примерять» их на себя. Действие «под маской» дает возможность сформировать собственные представления участников о том, как можно решить подобную ситуацию в реальной жизни. Это также помогает



лучше понять чувства их персонажей и развить навыки эмпатии (сопереживания).

Кроме того, благодаря ролевой игре у участника есть возможность лучше понять и выразить свои чувства, без боязни раскрыться и быть высмеянным окружающими. Это – чудесная возможность для практической отработки навыков в ситуациях, приближенных к реальности.

Ролевая игра требует определенных навыков от тренера и от участников тренинга. Чтобы организовать ее:

- опишите модельную ситуацию, которую нужно инсценировать;
- для начала расскажите участникам, как они должны действовать, или предложите сценарий;
- выберите желающих или раскрепощенных энергичных участников, чтобы продемонстрировать эту сценку перед классом. Выберите для себя одну из ведущих ролей;
- используйте вспомогательный реквизит: шляпки, карточки с именами, парики, костюмы, маски – все, что можно изготовить на месте, или приготовленное заранее;
- начинайте ролевую игру;
- если это возможно, обыгрывайте ситуацию с юмором;
- после окончания сценки обсудите ее;
- объедините класс в группы, пускай они разыграют между собой эту или подобную сценку. Так можно избежать неловкости, вызванной необходимостью выступать перед всем классом.



7.6. Анализ историй и ситуаций

Анализ историй и ситуаций – детальный разбор реальной или вымышленной истории, в которой описано, что произошло в жизни конкретного человека, семьи, школы или общества.

Это позволяет участникам проанализировать и обсудить ситуации, с которыми они могут столкнуться в реальной жизни. Учащиеся анализируют поведение персонажей, прогнозируют, оценивают последствия различных вариантов их поведения.

История может быть незавершенной, и тогда участники сами решают, какие последствия, возможно, будут иметь место и как именно нужно поступать, чтобы у нее был счастливый конец.

Главная ценность данного метода в том, что у участников есть возможность экспериментировать с «почти реальной жизнью» и испробовать разные варианты поведения в безопасных условиях, прогнозировать, «что из этого выйдет».

Преимуществами данного метода являются:

- выработка навыков комплексного анализа проблем и ситуаций с учетом многих факторов, действующих одновременно;
- он способствует приобретению навыков критического мышления и принятия решений;
- реалистичные, важные для подростков ситуации – мощный стимул для обсуждения в группах;
- он способствует развитию жизненных навыков, творческого и критического мышления, сотрудничества и групповой работы.

7.7. Дебаты

Дебаты – организованный процесс формулирования и защиты своих позиций двумя или более участниками по конкретной проблеме. Цель дебатов – всесторонне рассмотреть и обсудить проблему, отстаивая разные взгляды.

Для проведения дебатов сначала формулируют какую-нибудь проблему или вопрос, например: «СПИД – это беда или вина человечества?». Участникам предлагается занять определенную позицию по этой проблеме.

После этого на протяжении обусловленного времени они формулируют аргументы в защиту своей позиции и выбирают спикера,

который будет выступать от имени группы. Спикеры обмениваются речами, а после этого каждой команде предоставляется возможность опровергнуть аргументы оппонентов. Для организации дебатов важно соблюдать следующие рекомендации:

- Позвольте участникам выбрать позицию на свое усмотрение.
- Если у одной позиции слишком много сторонников, попросите желающих отстаивать противоположный взгляд или стать судьями.
- Дайте участникам время и возможность для изучения проблемы. Подготовьте для этого информационные материалы.
- Объясните правила проведения дебатов.
- Во время дебатов внимательно следите, чтобы ни один из участников не доминировал, стараясь выступить за счет времени другого.
- Следите, чтобы дебаты не выходили за пределы заданной темы.
- После окончания дебатов подведите итоги, объяснив, что аргументы обеих сторон внесли одинаковый вклад в прояснение проблемы.

Ценность данного метода состоит в том, что правильно организованные дебаты позволяют не только всесторонне рассмотреть проблему, ознакомиться с аргументами ее сторонников и противников, но и научиться вести дискуссию и отстаивать собственную позицию с уважением к оппоненту.

Дебаты развивают жизненные навыки самоконтроля, критического мышления, толерантности, адвокации и уверенного отстаивания своей позиции.

7.8. Другие методы

Научно-изыскательные работы, творческие конкурсы, спектакли, выставки, выступления агитбригад, отмечание международного Дня борьбы со СПИДом, Дня памяти жертв СПИДа, концерты, пробеги, проведение круглых столов и другие мероприятия, посвященные данной проблеме, привлекают внимание общественности.

Планируя подобную деятельность, вы меняете общественное мнение, создаете благоприятную среду для эффективного внедрения курса, мотивируете молодежь, родителей, педагогический коллектив, а нередко – и средства массовой информации, которые ищут интересные материалы по данной проблеме.

Наиболее популярные интерактивные методы

Мозговой штурм

Учащиеся спонтанно предлагают идеи на заданную тему. На первом этапе записывают все идеи. После этого их можно классифицировать или использовать для дальнейшего анализа.

Рольевые игры / инсценировки

Учащиеся распределяют роли и действуют по сценарию. Эффективен метод апробации различных моделей поведения «под маской». Чудесная возможность отработать навыки.

Континуум

Используется для оценки отношения (например, к запрету курения в общественных местах). В классе рисуют условную линию, на противоположных ее краях становятся те, кто занимает радикальные позиции, остальные – ближе к тому или иному краю. Желающие мотивируют, почему выбрали именно такую позицию.

Изготовление постеров / флайеров

Развитие креативности, навыков адвокации, умения работать с материалом.

Разминки

- заряд энергии в начале дня;
 - снятие усталости после интенсивной работы;
 - переход к другому виду деятельности;
 - мотивация группового взаимодействия;
- психологическая разрядка.

Анализ историй

Использование реальных и вымышленных историй, мифов, легенд, притч, сказок и стихотворений эффективно для достижения желаемых изменений на уровне отношений, убеждений, осознания и переоценки ценностей.

Рисуй и пиши

Участникам предлагается нарисовать и написать что-нибудь на заданную тему. Например, нарисовать ВИЧ-положительного ребенка и рассказать его историю.

Взаимообучение

Эффективная форма усвоения знаний, когда учащиеся отрабатывают определенный материал (самостоятельно или в группах), а потом учат других. Роль учителя – проверить уровень усвоения материала, подытожить выученное.

Знакомства / «ледоколы»

Упражнения для изучения психологического климата в группе, повышения самооценки, развития эмпатии.

Треугольник / бриллиант / концентрические круги

Упражнение выполняют в группах. Группы получают по 6–9 или более карточек, на которых записывают некоторые навыки или качества (например, помогающие учиться). Потом участники раскладывают карточки в виде треугольника, бриллианта или концентрических кругов в соответствии с их значением. Тренируются умения выделять главное и достигать консенсуса.

Обсуждение в кругу

Каждый участник может высказаться по определенной проблеме. В больших классах лучше проводить это упражнение, предварительно разделив класс на 3–4 группы, и выслушивать только представителей групп.

Дебаты

Защита противоположных взглядов. Развитие умения отстаивать свою позицию с уважением к оппоненту. Требуют высокой квалификации тренера.

Аквариум

Первую часть тренинга половина группы задействована в тренинговых активностях, а вторая – наблюдает. Во второй части тренинга ученики меняются ролями. Используется в больших классах.

Триады

Участники объединяются по трое. Двое обсуждают проблему или разыгрывают сценку, а третий играет роль наблюдателя (обеспечивает обратную связь).

8. Собрание тренинговых активностей

8.1. Договоренность о правилах

Для результативного и эффективного тренинга важно достичь двух, на первый взгляд, несовместимых целей. С одной стороны, нужно создать атмосферу открытости, раскованности и дружеского сотрудничества, а с другой – обеспечить демократичную дисциплину, то есть сознательное выполнение определенных правил, добровольно принятых большинством участников.

Вы можете предложить участникам разработать правила, сосредоточив их внимание на приведенных ниже аспектах.

Приходить вовремя. Это правило помогает не только на тренингах. Обсудите, как себя чувствует опаздывающий на урок или важную встречу и ожидающий его.

Быть лаконичным – выражаться кратко.

Говорить по очереди – не перебивать, внимательно слушать других.

Быть доброжелательным – относиться доброжелательно к другим участникам, уважать их чувства.

Хранить секреты – не обсуждать за пределами группы те моменты личной жизни, которые открылись на тренинге.

«Здесь и сейчас» – сосредоточиться на том, что участники думают и чувствуют

в данный момент, а не в общем и когда-нибудь.

Говорить от себя – и на тренингах, и в жизни нужно избегать высказываний наподобие: «Большинство людей считает...», «Никто не понимает...», а использовать «Я-сообщения» или сослаться на автора мнения: «Я считаю...», «Мои родители говорят...».

Быть толерантным – не критиковать, уважать право участников на свои взгляды, отличающиеся от взглядов других.

Вы можете художественно оформить правила на плакате, записав их в виде солнечных лучей или лепестков цветка.

На каждом последующем тренинге стоит в определенной форме повторять правила, обращая внимание на то, какие из них было выполнять легко, а какие – сложно.

8.2. Ожидания участников

После оглашения цели тренинга обратитесь к участникам с просьбой письменно выразить свои ожидания. Это могут быть различные пожелания, например, хорошо провести время, о чем-то узнать, чему-то научиться, найти новых друзей, получить положительные эмоции и т. д. Обычно каждый тренер придумывает оригинальный способ выполнения данного упражнения.

Упражнение «Гора»

Вы можете нарисовать на листе гору, а ожидания участников, записанные на клейких листочках, разместить у ее подножия. По окончании тренинга попросите участников проанализировать, какие ожидания оправдались, и перенести их на вершину этой горы.

Упражнение «Грибы»

Другой вариант – грибы растут вокруг корзины. По окончании оправдавшиеся ожидания «складывают» в корзину.



Упражнение «Бабочки»

Ожидания записывают на бабочках, сающихся вокруг цветка, а по завершении тренинга они «саются» (или не «саются») на него.

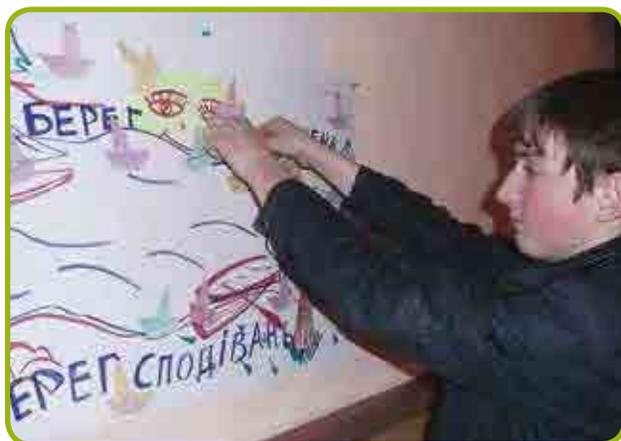
Упражнение «Наши ожидания»

Объединитесь в четыре группы (по сезонам рождения). Предложите группам обсудить свои ожидания, выбрать пять из них и записать их фломастерами на карточках (разборчиво, печатными буквами). При презентации групп постарайтесь классифицировать ожидания и прикрепить их на стене так, чтобы похожие ожидания были прикреплены рядом.

Сформированные в таком виде ожидания помогут учесть реальные потребности учащихся, а по окончании работы облегчат анализ того, какие ожидания оправдались, а какие – нет.

Упражнение «Берег надежд и достижений»

Ожидания записываются на лодочках. На листе бумаги рисуют реку с двумя берегами. Лодочки крепят недалеко от берега надежд. В конце тренинга оправдавшиеся ожидания переносят к берегу достижений.



8.3. Как получить и использовать обратную связь

На тренингах учатся не только участники, но и тренеры. Упражнения на получение обратной связи помогают участникам систематизировать свой опыт, выразить мнения и

чувства по поводу тренинга, а тренеру – сверить результаты своей работы с ожидаемыми и при необходимости подкорректировать свои будущие планы и действия.

Упражнение «Карта впечатлений»

Сделайте «Карту впечатлений». Это может быть лист бумаги, прикрепленный в углу комнаты, а под ним – клейкие листочки, на которых участники могут писать о том, что они чувствуют по поводу тренинга.

Упражнение «Прекратить. Начать. Продолжить»

В середине тренинговой сессии специалисты рекомендуют провести короткий опрос: «Прекратить. Начать. Продолжить». Раздайте участникам клейкие листочки и попросите их написать эти три слова как заголовки. Потом пускай они напишут, что именно, по их мнению, вам следует прекратить, начать или продолжить делать. Это позволит подкорректировать стиль вашей работы во второй половине сессии.

Упражнение «Открытый микрофон»

Завершая каждый отдельный тренинг, предложите участникам по очереди продолжить фразу: «На этом тренинге я...» (осознала, что..., узнал о том...).



8.4. Знакомство

Это одни из ключевых упражнений на тренинге. Их проводят не только с незнакомой группой, но и с теми, кто давно знает друг друга. Мы советуем проводить знакомство в начале каждого тренинга.

Упражнение «Интервью»

Группу незнакомых людей можно познакомиться, объединив их в пары и предложив узнать за пять минут как можно больше друг о друге (имя, где они учатся или работают, хобби, что-нибудь интересное из биографии). После этого участники по очереди представляют своих партнеров в виде рекламы.

Упражнение «Кроссворд»

Участники записывают свое имя в столбик и напротив каждой буквы пишут слово, которое начинается с нее и характеризует этого человека. Например, ВИКТОР:

- В – волевой.
- И – инициативный.
- К – красноречивый.
- Т – терпеливый.
- О – оригинальный.
- Р – решительный.

Потом по очереди зачитывают написанное. При выполнении данного упражнения критика неуместна. Даже если не слишком прилежный ученик назвал себя трудолюбивым, это говорит о том, что он хотел бы стать таковым. Поэтому не критикуйте его и не позволяйте смеяться другим, а наоборот, поддержите это желание.



Упражнение «Мое имя»

На большом листе бумаги каждый участник по очереди записывает свое имя и рассказывает, что оно обозначает, почему его так назвали, почему оно ему нравится или не нравится.

Упражнение «Кто я?»

Подходит для одного из первых знакомств, способствует созданию заинтересованной и доброжелательной атмосферы.

На листах бумаги напишите цифры от 1 до 5 и пять раз ответьте на вопрос: «Кто я?». Учитывайте черты характера, чувства, интересы. Например: «1. Я веселый; 2. Я люблю читать...». Затем прикрепите листы себе на грудь и начинайте ходить и читать, что написали другие участники тренинга.

Упражнение «Снежный ком»

Цель – выучить имена. Упражнение лучше всего использовать на второй день тренинга.

Первый участник называет свое имя. Следующий произносит сначала это имя, а потом свое. Третий называет первые два имени, потом свое. Четвертый и остальные участники называют три предыдущие и свое.

Упражнение «Портрет в лучах солнца»

Цель – повысить самооценку, настроит на успех.

Участникам раздают листы бумаги, на которых они рисуют солнце с множеством лучиков. На лучиках нужно написать положительные качества (добрый, умный, сообразительный).

Упражнение «Паутина»

Для этого варианта нужен клубок ниток, который участники бросают друг другу в произвольном порядке, и поймавший его рассказывает о себе. Потом образовавшуюся паутину распутывают в обратном порядке, называя имя человека, которому бросают клубок. Это упражнение можно выполнять и с мячиком.

Упражнение «Продолжите предложение»

Для очередного знакомства можно предложить участникам продолжить предложение: «В людях я больше всего ценю то...», «Я горжусь тем, что...» или «Мое жизненное кредо – это...».

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Цель – самопознание, развитие креативности.

Взять любую свою вещь и от ее имени рассказать что-нибудь о себе.

Упражнение «Взгляд со стороны...»

Цель – развитие навыков рефлексии (оценки себя с позиций других людей).

Продолжить фразу: «Мой друг (мой отец, мой тренер) сказал бы обо мне следующее...».

Упражнение «Если бы я был...»

Цель – самопознание, развитие креативности.

Продолжить фразу: «Если бы я был едой (новогодним подарком, природным явлением, запахом, мебелью, деревом, цветком...), то был бы...» и объяснить почему.

Упражнение «Мне в жизни везет»

Цель – развитие позитивного мышления, настрой на успех.

Все сидят в кругу. Тренер предлагает ученикам рассказать о тех моментах в их жизни, когда им повезло. Начать рассказ нужно словами: «Мне в жизни везет...».

Упражнение «Ты – молодец»

Цель – повысить самооценку, получить поддержку группы.

Все стоят в кругу, один выходит в центр, называет свое имя и то, что он любит или умеет хорошо делать («я люблю танцевать» или «я умею делать шпагат»). В ответ все произносят: «Ты – молодец!» и поднимают вверх большой палец.

Упражнение «Дружеские ладошки»

Цель – повысить самооценку, улучшить психологический климат в группе.

Раздайте участникам листы бумаги. На них ученики обводят свои ладони и в верхнем углу пишут собственные инициалы. Листы с ладонями пускают по кругу, чтобы другие могли написать что-то хорошее о человеке, которому принадлежит отпечаток этой ладони.

Упражнение «Вы обо мне еще не знаете такого...»

Если участники давно знают друг друга, попросите их рассказать о том, чего они никому раньше не рассказывали (смешной случай из своей жизни или то, что больше всего запомнилось из детства, о своей семье, лучшем друге, любимой книге, фильме).

Упражнение «Портрет по кругу»

Цель – первое знакомство, создание благоприятного психологического климата на тренинге, эмоциональная разгрузка.

Раздайте участникам листы бумаги и разноцветные фломастеры и сообщите им, что при выполнении этого упражнения они должны четко выполнять ваши указания.

По вашей команде вы вместе с участниками начинаете рисовать свой портрет. Через несколько секунд дайте команду передать рисунок своему соседу справа и продолжить рисовать портрет своего соседа слева. Через несколько секунд повторите команду и так далее, пока к вам по кругу не придет ваш портрет.

Попросите участников написать на рисунке свое имя и по очереди представить себя.



Упражнение «Узнай, кто это»

Один участник выходит, а остальные договариваются, о ком будут говорить. Потом приглашают вышедшего стать в центре круга. Участники дают характеристику одному из товарищей (например, «этот человек любит путешествовать, у него есть собака, его любимый цветок – роза...»), а стоящий в кругу старается угадать, о ком идет речь.

Упражнение «Остров»

Цель – осознать ценности.

На доске рисуют шесть островов с надписями: «дружба», «любовь», «здоровье», «семья», «слава», «богатство». Участники пишут свои имена на клейких листочках и «селятся» на определенном острове, объясняя свой выбор.

Упражнение «Бинго»

Очень интересная игра, подходит для больших групп. Поможет участникам больше узнать друг о друге и создать на тренинге дружелюбную атмосферу, поскольку победа каждого зависит от сотрудничества с другими.

Подготовьте бинго-форму по образцу (с. 61), заполнив ее характеристиками по вашему усмотрению. Изготовьте ксерокопии для каждого участника.

1. Освободите место для игры.
2. Раздайте бинго-формы.
3. Каждый участник ищет тех, кто соответствует заданной характеристике, и просит поставить их подпись в соответствующей клетке.
4. Важно! Никто не имеет права ставить подпись дважды в одной бинго-форме.
5. Первый собравший подписи во всех клетках произносит: «Бинго!».
6. Игра продолжается, пока количество игроков (например, трое) не воскликнет: «Бинго!».
7. Характеристики для бинго-формы:
 - Играют на музыкальном инструменте.
 - Разговаривают на иностранном языке.
 - Регулярно занимаются спортом.
 - Единственный ребенок в семье.

- Имеют больше двух братьев или сестер.
- Умеют свистеть на пальцах.
- Дома есть кошка.
- Умеют готовить борщ.
- Любят дождливую погоду.
- Отдыхали в Карпатах.
- Катались на лошадях.
- Доили корову или козу.
- Имеют дома компьютер.
- Принципиально не смотрят сериалов.
- Не любят смотреть футбол.

Упражнение «Калейдоскоп»

Цель – сломать «лед», создать на тренинге благоприятный психологический климат. Данное упражнение подходит для больших классов.

Освободите место для игры. Она должна проводиться в быстром темпе.

Выберите несколько вопросов и задайте их группе. Ученики должны объединиться в зависимости от своих ответов. Следите, чтобы группы существовали недолго: как только они образовались, задавайте другой вопрос. *Вопросы:*

1. Сожмите руку в кулак. Ваш палец внутри или снаружи?
2. Когда надеваете брюки, с какой ноги начинаете – правой или левой?
3. Какой ногой – правой или левой – покачиваете в такт музыке?
4. Нарисуйте в воздухе силуэт собаки. В какую сторону она смотрит – вправо или влево?
5. Какой ваш любимый цвет?
6. Какого размера ваша обувь?
7. В каком месяце вы родились?
8. Сколько у вас братьев и сестер?
9. Какой музыкальный инструмент вам больше всего нравится?
10. Когда любите принимать душ – утром или вечером?
11. Если вы оборачиваетесь, через какое плечо смотрите – правое или левое?
12. Когда садитесь на пол, какая рука первой касается пола?
13. От кого вам легче принять помощь – от парня или девушки?
14. Что вы легче запоминаете – имя или лицо?

БИНГО

Собери в каждой клетке подписи двух людей, которые...

8.5. Разминки – упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения

Знайте ли вы, что солдат на страже устает больше, чем в походе? Это потому, что его тело долгое время находится в неподвижном положении. Так что не забывайте об упражнениях на снятие мышечного напряжения, которые также называются энергейзерами, или просто разминками.

Упражнение «Саймон сказал...»

Участники тренинга становятся в круг, и тренер говорит: «Саймон сказал: «Сделай так» и показывает какое-нибудь движение (присесть, похлопать в ладоши, поднять ногу, покрутиться, подпрыгнуть, выполнить танцевальное движение). Остальные участники повторяют его. Потом другой участник говорит: «Саймон сказал: «Сделай так» и показывает другое движение, и так далее по кругу.

Упражнение «Стройся!»

Тренер предлагает участникам закрыть глаза и выстроиться в шеренгу по росту.

Упражнение «Тостеры-гренки»

Участники объединяются по трое. Двое берутся за руки и становятся тостером. Один заходит внутрь. Он – гренка. По команде «Тостер!» тостеры меняются местами. По команде «Гренка!» гренки меняются местами. По команде «Гренки готовы!» гренки подпрыгивают на месте.

Упражнение «Дома–хозяева–землетрясение»

Участники объединяются по трое. Двое берутся за руки и становятся домом. Один заходит внутрь. Он – хозяин. По команде «Дом!» дома меняются местами. По команде: «Хозяин!» хозяева меняются местами. По команде «Землетрясение!» все меняются местами.

Упражнение «Погода в Занзибаре»

Стать в круг, повернуться направо и идти, повторяя движения за тренером:

«В Занзибаре греет солнышко (гладить по плечам впередиидущего), дует легкий ветерок (провести пальцами по спине). Но вот тучки закрыли солнце, стал накрапывать дождик (стучать пальцами), поднялся ветер (тереть спину), начался ливень (энергично стучать пальцами по спине), град (кулаками). Но что это? Буря утихает (все в обратном направлении). Ливень переходит в мелкий дождик, буря превращается в легкий ветерок. В Занзибаре снова солнышко».

Можно продолжить игру, развернув участников на 180° и предложив «поблагодарить» тех, кто стоял позади:

«А в Украине холодно. Когда выходишь на улицу, мороз хватает за щеки (щипать за щеки), за уши (массажировать уши), пробирается под куртку (щипать спину), мерзнут ноги (топать ногами). Но когда заходишь в дом, становится теплее, пощипывают уши, щеки (тереть уши, щеки). Постепенно согреваешься и расслабляешься (гладить по плечам, спине)».



Упражнение «Зоопарк»

Каждый выбирает себе животное и в течение минуты имитирует его голос (лает, шипит, хрюкает, свистит) и движения (прыгает, бежит, машет крыльями). Упражнение прекращается по команде тренера. Спросите у участников, какое животное им больше всего понравилось.

Упражнение «Ураган для тех...»

Для этого упражнения уберите лишние стулья. Участники сидят, а тренер стоит (ему не хватает стула) и говорит: «Ураган для тех, у кого черная обувь», все, кто в черной обуви, встают со своего места и стараются сесть на другое. Тот, кому не хватило стульев, становится ведущим и говорит: «Ураган для тех, кто родился летом (у кого длинные волосы, короткие волосы, кто ходит в школу, видел море, любит сладкое...)».

Упражнение «Распутать змею»

Один участник выходит из помещения. Другие берутся за руки, создавая цепочку – «змею». Тренер помогает запутать цепочку. При запутывании можно переступать через сомкнутые руки, подлезать под них. Тот, кто за дверью, должен распутать «змею». Можно подсказать, что у нее есть голова и хвост.

Упражнение «Поезд дружбы»

Цель – сплотить участников, снять эмоциональное напряжение.

Все становятся друг за другом, держа руки на поясе впереди стоящих. Тот, кто стоит первым, – паровозик. Он задает темп движения и звуковое сопровождение, остальные подстраиваются, не нарушая движения поезда.

Упражнение «Мы идем охотиться на льва»

Участники становятся в круг друг за другом. Тренер произносит слова, сопровождающиеся определенными движениями, а все повторяют за ним:

«Мы идем охотиться на льва! (уверенный ход по кругу).»

Не боимся мы никого! (отрицающие движения руками).

Ой, а это что? Это болото! Чавк! Чавк! Чавк! Чавк! Чавк! (походка с высоко поднимающимися коленями).

Ой, а это что? Это море! Буль! Буль! Буль! Буль! (имитация плавания).

Ой, а это что? Это поле! Топ! Топ! Топ! (громкое топанье).

Ой, а это что? Такой большой! (показывают, какой).

Такой пушистый! (показывают руками, как будто поглаживая).

Ой, так это же лев! (показывают, как испугались. Далее движения повторяются).

Побежали домой! Через поля! Топ! Топ!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чавк! Чавк! Чавк!

Побежали домой! Двери закрыли! Какие мы молодцы!

Какие мы храбрые! (показывают мимикой).

Похвалим себя! (поглаживают себя по голове).

Упражнение «Паровозики»

Участники становятся в колонну. Впереди идущий – паровозик. Двое в разных углах комнаты – семафоры. Задача паровоза – двигаться по направлению, указанному семафором. Если семафор подает сигнал, нужно развернуться на 180° и двигаться в противоположном направлении. Теперь паровозом становится тот, кто стоял последним.

Упражнение «Ванька-встанька»

Способствует улучшению доверия между участниками.

Участники становятся в круг как можно теснее. Один выходит в центр круга. Он старается максимально расслабиться, а остальные осторожно раскачивают его, поддерживая и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие.

Упражнение «Выдумщик»

Один из участников на минутку выходит за двери. Остальные становятся в круг, выбирают «выдумщика» и аплодисментами приглашают войти в класс того, кто вышел. Он становится в центре круга и старается

угадать, кто является «выдумщиком». Задача для выдумщика – время от времени подавать сигнал о смене движений (например, после аплодисментов – топтать ногами, махать руками или приседать). Когда «выдумщика» разоблачат, он начинает водить.

Упражнение «Зеркало»

Все участники тренинга становятся в круг. Затем по очереди показывают, как они проявляют свои эмоции (радуются, удивляются, грустят): «Я радуюсь вот так...», «Я грущу вот так...». Остальные повторяют за ним.

Упражнение «Австралийский дождь»

Участники становятся в круг. Тренер говорит: «Друзья, знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Если мы будем внимательны, что услышим его. Для этого вы должны повторять движения своего соседа справа. Посмотрите на него».

Тренер начинает потирать ладони, за ним продолжает следующий участник и так далее. Когда все участники вступят в игру, создается впечатление, будто поднялся ветер.

Тренер меняет движение (щелкает пальцами), и участники друг за другом также меняют свои движения. Создается впечатление, то начинает накрапывать дождь.

Далее по той же схеме:

Начинается ливень (хлопать по ногам).

Гроза, град (топать ногами).

Гроза стала утихать (хлопать по ногам).

Редкие капли падают на землю (щелкать пальцами).

Ветер стихает (тереть ладони).

Солнце (руки вверх).



Упражнение «Гражданская оборона»

Цель – отдохнуть, сменить активность. Лучшее всего подходит для тренингов по тематике безопасности противодействия насилию.

Ученики ходят по классу. Когда прозвучит сигнал гражданской обороны («Внимание! Внимание! На город напали динозавры (пещерные львы, гиппопотамы...)!»), все должны собраться тесной группой, спрятав внутрь «женщин» и «детей», и вместе произнести: «Дадим отпор динозаврам (пещерным львам, гиппопотамам...)!».

Условными женщинами и детьми могут быть девочки, невысокого роста мальчики или, наоборот, высокие, блондины или темноволосые (каждый раз менять признаки).

Упражнение «Французский телефон»

Цель – отдохнуть, сменить виды деятельности, улучшить настроение, чувство команды. Демонстрация эффекта возникновения «снежной лавины» (например, когда из-за неправильных действий одного человека возникает паника).

Объединиться в группы по восемь человек. Каждая группа становится в круг.

Задание для участников: каждый ученик наблюдает за третьим слева участником. Когда он сделает какое-нибудь движение, следует повторить его, но в более выразительной форме.

Игру можно закончить, когда каждый начнет выполнять какие-нибудь видимые движения.

8.6. Как объединять в группы

Объединение в группы – один из обычных ритуалов тренинга. Приводим несколько самых употребляемых вариантов.

- Если вы знаете, сколько групп вам нужно создать (например, восемь), рассчитайте участников от одного до восьми.

- Если необходимо объединить участников в две группы, рассчитайте их на: день и ночь; я и ты; левый и правый; жаворонок и сова; земля и небо и т. д.

- Объединить в три группы можно расчетом по цветам светофора (зеленый, желтый, красный), именам сказочных персонажей (Ниф-Ниф, Нуф-Нуф, Наф-Наф) и т. д.

- В четыре группы можно объединить по временам года (зима, весна, лето, осень), названиям океанов (Индийский, Атлантический, Тихий, Северный Ледовитый), сторонам света (север, юг, восток, запад) и т. д.

- Если нужно объединить участников в семь групп, можно рассчитать их по цветам радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый), нотам (до, ре, ми, фа, соль, ля, си) или дням недели (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье).

- Объединение в 12 групп целесообразно проводить по названиям месяцев.

- Разрежьте открытки на 2–6 частей. Раздайте их участникам и предложите объединиться в группы, составив из частей целые открытки. Открыток может быть столько, сколько вы желаете создать групп. Например, на тренинге 20 участников, вы желаете объединить их в пять групп. Вам необходимы пять открыток, каждую из которых вы разрезаете на четыре части.

- Раздайте учащимся геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники, ромбы, параллелепипеды). Предложите им объединиться по этим формам.

- Рассчитайте участников на котят, щенков, петушков и поросят. Предложите закрыть глаза и лишь с помощью характерных звуков объединиться в группы. Это упражнение помогает не только сформировать группы, но и хорошо снимает мышечное и психологическое напряжение.

- Рассчитайте участников по названиям цветов (розы, лилии, ромашки, подснежники), фруктов (яблоки, бананы, апельсины, виноград), овощей (капуста, огурец, свекла, морковь), видам зерновых (рожь, пшеница, рис, гречка), маркам автомобилей (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобильных телефонов (самсунг, нокиа, сименс, моторола), напитков (фанта, пепси, кола, спрайт) и т. д.

Как объединить в группы при минимуме времени

Когда на тренинге не хватает времени, используйте объединения в группы, которые экономят время. Например, в ходе тренинга вам необходимо трижды объединить участников в группы:

первый раз – в три группы;

второй раз – в четыре группы;

третий раз – в группы по три человека.

Подготовьте вырезанные из бумаги геометрические фигуры – круги, треугольники, квадраты.

Раскрасьте их четырьмя разными цветами – красный, синий, зеленый, желтый.

На обратной стороне каждой фигуры напишите цифру (1, 2 или 3).

Раздайте ученикам фигуры и трижды используйте их в течение тренинга:

первый раз – предложите объединиться по формам геометрических фигур (круги, треугольники, квадраты);

второй раз – по цветам (красный, синий, зеленый, желтый);

третий раз – объединиться по трое так, чтобы в каждой группе была единица, двойка и тройка.

- Можно раздать конверты, в которые положить лепестки трех разных цветов, травинки четырех видов и фрагменты разрезанных на три части листочков. В этом случае каждый раз нужно говорить ученикам, по какому признаку им объединяться.

- Можно раздать бусины трех разных видов, кусочки ниток четырех цветов, разрезанные на три части лоскутки ткани. И так далее...

Как объединить в группы с заданным количеством человек

Упражнение «На первый-второй рассчитайсь!»

Предложите участникам рассчитаться на первый-второй. Образуются две группы. Соревнования групп на скорость – построиться по росту, по цвету волос (от темного до светлого), по алфавиту. Предложите колоннам стать друг напротив друга и создайте из них пары (первые в колоннах, вторые, третьи...).

Игра «Найди пару»

Цель – объединиться в пары, разминка, эмоциональная разгрузка, развитие креативности, умение использовать невербальные средства общения.

● Участникам раздают листочки, на которых написаны названия животных. Не разговаривая, каждый должен найти свою пару. Затем пары по очереди демонстрируют животных, остальные отгадывают.

● Напишите на небольших листочках парные номера, например: две единицы, две двойки, две тройки... Всего листочков должно быть столько же, сколько участников тренинга. Сложите листочки и положите в шапку или на поднос. Предложите разобрать их и отыскать того, у кого такой же номер.

Игра «Найди свою половинку»

Раздайте участникам половинки открыток и предложите найти свою половинку.



Упражнение «Молекулы»

Это прекрасная разминка для объединения в группы из трех, четырех или пяти человек. Предложите участникам представить себя атомами, хаотично движущимися в пространстве. Потом скамандуйте: «Объединитесь в молекулы по двое!». Участники как можно скорее становятся в пары. Затем снова свободное движение и команда: «Молекулы по трое!». Остановите игру, когда пожелаете, и предложите участникам выполнять следующее задание в этих парах, тройках или четверках.

Упражнение «Ручеек»

Прекрасный вариант разминки и объединения в пары.

Участники становятся в пары (пара за парой), берутся за руки и поднимают их вверх. Оставшийся один подходит под руками, выбирая себе кого-нибудь для пары. Тот, кто остался, делает то же самое. Через две-три минуты остановите игру и предложите выполнять следующее задание в парах, образовавшихся на данный момент.

Упражнение «Приветствие»

Цель – разминка и объединение в пары.

Участники энергично двигаются, пока вы не скамандуете: «Рука к руке!». Участники как можно быстрее образуют пары, касаясь руками. Затем снова движение и ваша команда: «Колено к колену!», «Спина к спине!» и так далее. Через две-три минуты остановите игру и предложите выполнять следующее задание в парах, образовавшихся на данный момент.



8.7. Завершение тренинга

Упражнение «Подарок»

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги прощальный подарок кому-нибудь из участников тренинга.

Каждый по очереди презентует свой подарок. Группа угадывает, кому он предназначен.

Упражнение «Электрический ток»

Все берутся за руки и, начиная с тренера, передают друг другу рукопожатие. Когда этот сигнал достигает тренера с другой стороны, поднимают руки вверх и произносят: «До свидания! До следующей встречи!».

Упражнение «Пускай повезет!»

Стать боком в тесный круг. Положить правые руки друг на друга в центре. Поднять левую ногу и, прыгая на правой, вместе сказать: «Пускай сегодня нам везет, пускай нам завтра повезет, пускай всегда и всем везет! Будем здоровы!».

Упражнение «Я желаю тебе»

Участники становятся в круг, передают друг другу свечу (цветок) и выражают добрые пожелания или слова благодарности.

Упражнение «Венок пожеланий»

Первый день. Взять за руку соседа и продолжить фразу: «Я желаю тебе...». Не отпускать руки. По окончании закрыть глаза и мысленно пожелать всего наилучшего тем, кого вы любите.

Второй день. Положить правую руку на левое плечо соседу и продолжить фразу: «Я желаю тебе...». Не снимать руки. По окончании закрыть глаза и мысленно пожелать всего наилучшего тем, кого вы любите.

Третий день. Обнять соседа за талию. Далее то же самое, что и в предыдущие дни.

Четвертый день. Обнять соседа за плечи. Далее то же самое, что и в предыдущие дни.



ЧАСТЬ III



ПОДГОТОВКА И ВНЕДРЕНИЕ КУРСА

1. Место курса в учебном плане

- 1.1. Нормативно-правовые принципы.....70
- 1.2. Способы внедрения курса в учебный план.....71

2. Программа тренингового курса «Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ/СПИДа»

- 2.1. Объяснительная записка72
- 2.2. Цель и задачи курса72
- 2.3. Структура программы.....72
- 2.4. Педагогическая стратегия курса...74
- 2.5. Ожидаемые результаты обучения74
- 2.6. Программа курса.....75

3. Учебно-методическое обеспечение курса

- 3.1. Методическое пособие для педагога-тренера80
- 3.2. Пособие для учащихся.....80
- 3.3. Индивидуальные пособия «Для тебя»81
- 3.4. Мультимедийное пособие «Защити себя от ВИЧ»81

4. Подготовка педагогов

- 4.1. Почему необходима дополнительная подготовка.....82
- 4.2. Что получит педагог в результате обучения.....82
- 4.3. Где пройти подготовку82

5. Процедуры мониторинга и оценки

- 5.1. Современные подходы к оценке профилактических программ83
- 5.2. Критерии адекватной оценки84
- 5.3. Мониторинг процесса внедрения ..84
- 5.4. Оценка эффективности курса.....84

Приложение III.1. Анкета для самоанализа тренингов88

Приложение III.2. Материалы для оценки по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ».....90



В процесі підготовки використані наступні публікації:

1. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді : практи. поради та приклади : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. — К. : Генеза, 2005. — 48 с.
2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / авт. -упоряд. Марі-Ноель Бело. — К. : Генеза, 2005. — 80 с.

1. Место курса в учебном плане

1.1. Нормативно-правовые принципы

Эффективность учебного курса в значительной степени зависит от его места в учебном плане. Нормативными основаниями для этого являются:

- законы Украины, прямо предусматривающие внедрение в учебных заведениях Украины программ профилактики ВИЧ/СПИДа*;
- приказы Министерства образования и науки Украины.

Закон Украины от 19.02.2009 № 1026-VI «Об утверждении Общегосударственной программы обеспечения ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом на 2009–2013 гг.» поручает «...обеспечить обучение учащихся всех общеобразовательных учебных заведений по программам формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфекции/СПИДа».

В свою очередь, Общегосударственная программа включает следующие мероприятия:

- Подготовка педагогических работников по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции/СПИДа и формирования здорового образа жизни для общеобразовательных учебных заведений всех типов, обеспечение их современными информационно-методическими материалами.
- Внедрение в общеобразовательных учебных заведениях факультативного курса для молодежи «Профилактика ВИЧ-инфекции/СПИДа», обеспечение комплектами печатных и электронных учебно-методических материалов.

С полным текстом законов можно ознакомиться на официальном сайте Верховной Рады Украины <http://zakon.rada.gov.ua>.

Приказ МОН Украины от 01.06.2009 № 457 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Украины по выполнению Общегосударственной программы обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом на 2009–2013 гг.» поручает:

«4.2. Внедрить в общеобразовательных учебных заведениях факультативный курс для молодежи по профилактике ВИЧ-инфекции/СПИДа. Ответственные за проведение: Министерство образования и науки АР Крым, управления образования и науки областных, Киевской и Севастопольской городских государственных администраций, учебные заведения последипломного педагогического образования. Срок выполнения – 2009–2013 гг.

4.3. Обеспечить общеобразовательные учебные заведения комплектами печатных и электронных учебно-методических материалов для факультативного курса для молодежи по профилактике ВИЧ-инфекции/СПИДа. Ответственные за проведение: Институт инновационных технологий и содержания образования МОН Украины. Срок выполнения – 2009–2013 гг.

4.4. Внедрить норму по преподаванию предмета «Основы здоровья», факультативного курса по профилактике ВИЧ-инфекции/СПИДа учителем, прошедшим обучение по методике развития жизненных навыков (ООЖН) и имеющим соответствующий документ. Ответственные за проведение: Министерство образования и науки АР Крым, управления образования и науки областных, Киевской и Севастопольской городских государственных

*

1. Закон Украины от 12.12.1991 № 1972-XII «О предупреждении заболевания синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД) и социальной защите населения», статья 4.
2. Закон Украины от 19.02.2009 № 1026-VI «Об утверждении Общегосударственной программы обеспечения ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом на 2009–2013 годы», меры 1.5, 2.1.

ных администраций, учебные заведения последипломного педагогического образования. Срок выполнения – 2009–2013 гг.».

«2.2. Осуществлять контроль и направлять отчетность относительно внедрения программ формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфицирования (по национальному показателю № 11 «Процент общеобразовательных учебных заведений, имеющих подготовленных учителей и в течение последнего учебного года обеспечивших обучение учащихся по программам развития жизненных навыков по формированию здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфекции»; по отраслевым показателям: № 11.1 «Число педагогов, подготовленных по методике развития жизненных навыков, благоприятных для безопасности, здоровья и развития учащихся», № 11.2 «Процент учащихся ОУЗ и ПТУЗ, обеспеченных учебно-методическими материалами и охваченных обучением по программам развития жизненных навыков по формированию здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфекции»). Ответственные за проведение: Министерство образования и науки АР Крым, управления образования и науки областных, Киевской и Севастопольской городских государственных администраций, учебные заведения последипломного педагогического образования. Срок выполнения – 2009–2013 гг.».

Приказ МОН Украины от 07.07.2009 № 833 «Об обеспечении плановых показателей Общегосударственной программы обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом по подготовке педагогов и охватыванию уча-

щейся молодежи по программам развития жизненных навыков» поручает:

«Министерству образования и науки Автономной Республики Крым, управлениям образования и науки областных, Киевской и Севастопольской городских государственных администраций обеспечить контроль за качеством организации изучения предмета «Основы здоровья» (1–9 классы) на принципах развития жизненных навыков и поэтапного внедрения факультативного курса для учащихся 10–11 классов «Школа против СПИДа», в соответствии с общим числом подготовленных учителей по годам внедрения.

Институтам последипломного педагогического образования обеспечить в 2009/2010 и 2010/2011 у. г. подготовку педагогов по методике преподавания предмета «Основы здоровья» и факультативного курса «Школа против СПИДа» в количестве, определенном приложением».

С полным текстом приказов можно ознакомиться на официальном сайте МОН Украины <http://www.mon.gov.ua>

1.2. Способы внедрения курса в учебный план

Учитывая имеющуюся нормативно-правовую базу, у педагогического коллектива и директора школы есть все необходимые основания для внедрения курса в виде факультативного или курса на выбор за счет воспитательных часов либо часов вариативной части учебного плана.

2. Программа тренингового курса «Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ/СПИДа»

(авторы программы: Воронцова Т. В., Оржеховская В. М., Пономаренко В. С.)

2.1. Объяснительная записка

С 1998 года в Украине распространяется эпидемия ВИЧ/СПИДа. Источником пополнения эпидемии является в основном молодежь, демонстрирующая рискованные практики поведения. Об этом говорят результаты социологических опросов относительно распространения среди молодежи инфекций, передающихся половым путем, и употребления психоактивных веществ, в том числе нелегальных наркотиков.

Отсутствие у молодежи подросткового и юношеского возраста ресурсов во избежание данных проблем является реальной угрозой здоровью подрастающего поколения. Поэтому профилактическая работа становится приоритетной задачей государства, в частности системы образования.

Внедрение эффективных профилактических программ в учебных заведениях обеспечит право молодежи на получение важной для их жизни информации, вооружит молодых людей жизненными навыками, понижающими уязвимость в условиях эпидемии, а также будет способствовать формированию в украинском обществе толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям.

Программа предназначена для организации факультативной и внеклассной работы с учащейся молодежью старшего подросткового и юношеского возраста с возможностью ее использования в общеобразовательных, профессионально-технических и высших учебных заведениях.

В основу программы положен адаптированный факультативный курс «Школа против СПИДа». Начиная с 2005 года, данный курс внедряется в общеобразовательных учебных заведениях Украины. Он обладает статистически доказанной эффективностью

воздействия на уровень защищенности учащейся молодежи.

Учебный курс состоит из 17 занятий в форме тренингов и двух тестирований: до начала курса и по его окончании. Рекомендованная продолжительность учебного курса составляет 35 часов (тренинги – 33 часа, тестирование – 2 часа).

2.2. Цель и задачи курса

Учебный курс ориентирован на учащуюся молодежь 15–18 лет и реализует известную формулу индивидуальной защиты от ВИЧ: воздержание, верность, защита, стерильность.

Целью курса является повышение уровня индивидуальной защищенности молодежи от ВИЧ-инфицирования, а также формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Главная задача курса состоит в том, чтобы достичь положительных изменений в знаниях, отношениях, намерениях, умениях и навыках, снижающих уязвимость молодежи в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Полный перечень учебных задач курса приведен в таблице на следующей странице.

2.3. Структура программы

Программа состоит из введения и пяти модулей.

Введение знакомит с требованиями и вызовами современного мира, убеждает в необходимости брать личную ответственность за собственную жизнь и здоровье. Учащиеся актуализируют свои знания о навыках, благоприятных для здоровья, разрабатывают правила группового взаимодействия.

Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП. Знакомит учащихся с базовыми понятиями курса, информацией о методах заражения ВИЧ/ИППП и методами защиты от них; учит адекватно оценивать риски ВИЧ-инфицирования в различных ситуациях; информирует об учреждениях, оказывающих помощь по вопросам репродуктивного здоровья; знакомит с принципами тестирования на ВИЧ-инфекцию.

Модуль 2. Равноправные отношения: «Нет» алкоголю и наркотикам. Посвящен тренингу навыков развития равноправных отношений и противодействия негативному социальному давлению. Учащиеся учатся принимать взвешенные решения, распознавать попытки давления и манипуляций, отказываться от предложений употреблять психоактивные вещества, которые являются опасными для здоровья и повышают склонность к рискованному поведению.

Модуль 3. Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни. Посвящен пропаганде семейных ценностей и профилактике ранних половых отношений. Учащиеся проводят критический анализ гендерных

стереотипов, повышающих уязвимость женщин в условиях эпидемии ВИЧ/ИППП; анализируют психологические и социальные последствия раннего начала половой жизни; учатся строить отношения с противоположным полом на основе взаимоуважения, выражать свои чувства без интимных отношений.

Модуль 4. Ответственное поведение: «Нет» насилию и незащищенным контактам. Знакомит с видами и признаками сексуальных домогательств и насилия, а также с уголовной ответственностью за эти виды преступлений. Учащиеся учатся избегать опасных ситуаций, противостоять сексуальным домогательствам и помогать жертвам насилия. На тренинге, который рекомендуется проводить в однополых группах, учащиеся развивают навыки безопасного поведения при контактах с чужой кровью и отказа от незащищенных половых контактов.

Модуль 5. Противодействие дискриминации, поддержка людей, живущих с ВИЧ. Посвящен формированию толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям. Тут рассматриваются права человека в кон-

Учебные задачи тренингового курса

Повышение уровня знаний	Достижение положительных изменений в отношениях	Формирование положительных изменений в намерениях	Получение положительных изменений в умениях и навыках
Пути передачи и методы защиты	Серьезность отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа	Намерение не употреблять наркотиков	Умение сказать «нет» на предложение о сексуальной близости
Как снизить риск инфицирования	Необходимость противостоять давлению со стороны подростков	Намерение воздерживаться от половых отношений	Умение сказать «нет» на предложение употребить алкоголь
Как строить равноправные отношения	Положительное отношение к отсрочке начала половой жизни	Намерение использовать презервативы в случае сексуальной активности	Умение достойно сказать «нет» на другие нежелательные предложения
Как противостоять дискриминации	Отрицательное отношение к употреблению наркотических веществ		Умение адекватно себя вести в случае угрозы сексуального насилия
	Положительное отношение к использованию презервативов		Умение принять ответственное решение по поводу использования презервативов
	Толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ		

тексте эпидемии ВИЧ/СПИДа, анализируются причины, формы и последствия стигмы и дискриминации ВИЧ-инфицированных. Молодежь знакомится с основами толерантной лексики, учится проявлять сочувствие и оказывать помощь ВИЧ-положительным, узнает о деятельности ВИЧ-сервисных организаций, привлекается к участию в волонтерском движении.

2.4. Педагогическая стратегия курса

Педагогические влияния по программе направлены на:

- предоставление учащимся достоверной и полной информации по проблеме ВИЧ/СПИД/ИППП;
 - формирование ответственного отношения к данной проблеме и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ;
 - развитие необходимых умений и навыков, снижающих склонность молодежи к рискованному поведению;
 - пропаганду семейных ценностей и ответственного полового поведения;
- усиление мотивации к здоровому образу жизни.

2.5. Ожидаемые результаты обучения

В результате обучения по программе участники:

1. Распознают понятия ВИЧ, СПИД, ИППП.
2. Знают о путях передачи ВИЧ и ИППП и путях, которыми ВИЧ/ИППП не передаются.

3. Знают о методах защиты от ВИЧ/ИППП и их эффективности.

4. Умеют связывать различные модели поведения с факторами риска и оценивать индивидуальный риск в жизненных ситуациях.

5. Знают, куда можно обратиться за консультацией и помощью по вопросам репродуктивного здоровья.

6. Умеют эффективно общаться и строить равноправные отношения с друзьями и противоположным полом.

7. Обосновывают важность отсрочки половых отношений и знают альтернативные пути проявления чувств без интимной близости.

8. Умеют адекватно реагировать на нежелательные предложения в обычных ситуациях, условиях давления и манипуляций.

9. Умеют противостоять возможному давлению и угрозам с целью принудить к интимным отношениям.

10. Умеют распознавать и избегать ситуаций, которые могут привести к сексуальному насилию.

11. Умеют уверенно отказываться от предложений употребить алкоголь и наркотические вещества.

12. Знают о методах защиты при половых контактах и способны приводить аргументы в пользу их использования.

13. Умеют проявлять сочувствие и оказывать поддержку людям, живущим с ВИЧ.

14. Умеют распознавать и противостоять проявлениям дискриминации.

2.6. ПРОГРАММА КУРСА

Рекомендованная продолжительность – 35 часов
(тренинги – 33, тестирование – 2)

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (1 Ч.)	
1. Введение. Здоровье и жизненные навыки в современном мире Требования и вызовы современного мира. Жизненное самоопределение и планирование будущего. Навыки, благоприятные для здоровья. Тренинг – эффективная форма групповой работы.	<ul style="list-style-type: none">• Объясняют, как определять жизненные планы и достигать цели;• Распознают жизненные и специальные навыки, благоприятные для здоровья и будущей профессии;• Придерживаются правил группового взаимодействия.
МОДУЛЬ 1. БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ/СПИД/ИППП (8 Ч.)	
2. Понятие ВИЧ/СПИД/ИППП Опасность ИППП. Виды и симптомы ИППП. ВИЧ – возбудитель заболевания ВИЧ-инфекцией. Стадии заболевания ВИЧ-инфекцией. СПИД – последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией. Что такое «оппортунистические заболевания».	<ul style="list-style-type: none">• Различают понятия ВИЧ, СПИД, ИППП;• Объясняют, как распространяется ВИЧ/ИППП; значение терминов: «иммунитет», «бактериальные инфекции», «вирусные инфекции», «оппортунистические заболевания»;• Называют три стадии течения заболевания ВИЧ-инфекцией;• Объясняют, как ВИЧ разрушает иммунитет.
3. ВИЧ: пути заражения и способы защиты Пути ВИЧ-инфицирования. Условия заражения ВИЧ. Как ВИЧ НЕ передается. Способы защиты от ВИЧ/ИППП.	<ul style="list-style-type: none">• Называют три пути инфицирования и три условия заражения ВИЧ;• Приводят примеры ситуаций, в которых ВИЧ не передается;• Объясняют значение составляющих формулы индивидуальной защиты (воздержание, верность, защита, стерильность);• Приводят примеры профилактических мер, осуществляющихся на государственном уровне.

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
<p>4. Поведение и риски</p> <p>Понятие риска.</p> <p>Критерии оценки риска ВИЧ-инфицирования в жизненных и профессиональных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приводят примеры рискованного поведения; • Демонстрируют умение оценивать риски ВИЧ-инфицирования в повседневных ситуациях; • Демонстрируют навыки пропаганды поведения, безопасного относительно ВИЧ/СПИД/ИППП.
<p>5. Источники помощи для молодежи</p> <p>Клиники, дружелюбные к молодежи.</p> <p>Диагностика ВИЧ/ИППП.</p> <p>Симптомы – ненадежные признаки.</p> <p>Принципы тестирования на ВИЧ-инфекцию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют примеры ситуаций, когда необходимо обратиться за помощью к специалисту, демонстрируют умение выбирать источники такой помощи; • Называют четыре принципа тестирования на ВИЧ-инфекцию (добровольность, анонимность, конфиденциальность, бесплатность); • Объясняют, что означают эти принципы; • Называют преимущества и недостатки раннего обследования на ВИЧ-инфекцию; • Оценивают уровень личной ответственности за свое здоровье.
<p>МОДУЛЬ 2. РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: «НЕТ» АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ (8 Ч.)</p>	
<p>6. Развитие равноправных отношений</p> <p>Принципы развития равноправных отношений.</p> <p>Стили общения.</p> <p>Правила равноправного (ассертивного) общения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют признаки равноправных отношений; • Распознают пассивный, агрессивный и уверенный стили общения; • Называют вербальные и невербальные признаки пассивного, агрессивного и уверенного поведения, объясняют их преимущества и недостатки; • Называют составляющие ассертивного (равноправного) общения; • Демонстрируют умение общаться уверенно (ассертивно).

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
<p>7. Принятие взвешенных решений Виды решений. Последствия решений для жизни и здоровья (своего и окружающих). Алгоритм принятия важных решений (правило светофора). Приемы самоконтроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Различают повседневные и сложные решения; • Демонстрируют умение применять правило светофора для анализа проблем и принятия важных решений; • Демонстрируют приемы самоконтроля.
<p>8. Противодействие давлению и манипуляциям Социальные влияния. Как распознать манипуляции. Как противостоять социальному давлению. Тренинг навыков отказа в условиях давления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Адекватно оценивают влияние сверстников и СМИ на принятие их решений; • Распознают попытки давления и манипуляций; • Демонстрируют умение адекватно реагировать на нежелательные предложения; • Демонстрируют умение выбирать эффективные приемы противодействия давлению со стороны знакомых, друзей и компании.
<p>9. «НЕТ» алкоголю, наркотикам, общему использованию колющих и режущих предметов Признаки наркотической зависимости. Мифы и факты об алкоголе и наркотиках. Последствия употребления алкоголя и наркотиков. Наркотики и ВИЧ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Распознают признаки наркотической зависимости; • Отличают факты об алкоголе и наркотиках от мифов; • Называют негативные последствия употребления алкоголя и наркотиков; • Демонстрируют умение убеждать сверстников в опасности употребления алкоголя и наркотиков.
<p>МОДУЛЬ 3. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ОТСРОЧКА НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ (8 Ч.)</p>	
<p>10. Пол и гендер Понятия и признаки пола и гендера. Гендерные стереотипы и риски инфицирования ВИЧ/ИППП.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Различают признаки пола и гендера; • Распознают гендерные стереотипы, вызывающие дискриминацию; • Объясняют их особую опасность в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.
<p>11. Ценность семьи Значение жизненных ценностей. Семья в иерархии жизненных ценностей человека. Важные факторы крепкой семьи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют примеры жизненных ценностей; • Объясняют значение семьи для удовлетворения материальных и духовных потребностей человека; • Называют признаки зрелости и готовности к семейной жизни.

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
<p>12. Опасность ранних половых отношений</p> <p>Понятие рискованного полового поведения.</p> <p>Психологические и социальные последствия ранних половых отношений.</p> <p>Подростковая беременность.</p> <p>Последствия аборта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют последствия ранних половых отношений для девушек, юношей и обоих полов; • Рассказывают об опасности подростковой беременности, аборта, ИППП; • Оценивают влияние ранних половых отношений на свои ценности и жизненные планы; • Критически анализируют воздействие средств массовой информации на половое поведение молодежи.
<p>13. Отсрочка начала половой жизни</p> <p>Причины воздержания от сексуальных отношений в подростковом возрасте.</p> <p>Что помогает отложить начало половой жизни.</p> <p>Как выразить любовь без интимных отношений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обосновывают важность отсрочки сексуальных отношений до брака; • Называют типичные причины, почему важно воздерживаться от половых отношений в подростковом возрасте; • Приводят примеры практических действий, помогающих отложить половые отношения; • Демонстрируют умение избегать интимных отношений (на моделируемых ситуациях); • Демонстрируют умение выразить чувства без интимных отношений.
<p>МОДУЛЬ 4. ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: «НЕТ» НАСИЛИЮ И НЕЗАЩИЩЕННЫМ КОНТАКТАМ (4 Ч.)</p>	
<p>14. Противодействие домогательствам и насилию</p> <p>Уголовная ответственность за сексуальные преступления.</p> <p>Признаки виктимного поведения.</p> <p>Как распознать опасную ситуацию.</p> <p>Противодействие сексуальным домогательствам и насилию.</p> <p>Как помочь жертве насилия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют виды сексуальных преступлений и признаки виктимного поведения; • Приводят примеры ситуаций, угрожающих сексуальным насилием; • Распознают типичные приемы сексуальных домогательств; • Демонстрируют умение адекватно себя вести при манипуляциях, давлении, угрозах, применении физической силы; • Приводят рекомендации, как помочь жертве насилия.

Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся
<p>15. «НЕТ» незащищенным контактам (можно проводить отдельно для юношей и девушек)</p> <p>Защита при контактах с кровью других людей.</p> <p>Средства контрацепции и профилактики ВИЧ/ИППП.</p> <p>Тренинг навыков отказа от незащищенных половых контактов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют особую опасность незащищенных половых контактов и контактов с кровью других людей; • Демонстрируют умение адекватно действовать при контактах с чужой кровью; • Демонстрируют умение уверенно отстаивать позицию по поводу необходимости защиты и отказываться от половых контактов без презерватива.
<p>МОДУЛЬ 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДИСКРИМИНАЦИИ. ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ (4 Ч.)</p>	
<p>16. Противодействие стигме и дискриминации ВИЧ-положительных</p> <p>Права человека и права ребенка в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа.</p> <p>Понятия стигмы и дискриминации.</p> <p>Опасность стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Называют примеры прав человека и прав ребенка, а также причины нарушения этих прав; • Разъясняют термины «стигма» и «дискриминация»; • Объясняют, что чувствует жертва стигмы и дискриминации; • Приводят примеры проявлений стигмы и дискриминации ВИЧ-положительных людей.
<p>17. Поддержка людей, живущих с ВИЧ</p> <p>ВИЧ/СПИД – вызов человечеству.</p> <p>Моральные ценности в борьбе с ВИЧ/СПИДом.</p> <p>Помощь людям, живущим с ВИЧ.</p> <p>Роль волонтеров в борьбе с эпидемией.</p> <p>Знакомство с деятельностью местных ВИЧ-сервисных организаций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют, почему важно проявлять человечность и сочувствие к людям, живущим с ВИЧ; • Рассказывают, что можно сделать для ВИЧ-положительного человека; • Демонстрируют умение оказывать поддержку и помощь людям, которые в этом нуждаются.
<p>ОЦЕНКА ПО ПРОЦЕДУРЕ «ДО» И «ПОСЛЕ» (2 Ч.)</p>	
<p>Анонимный опрос по тесту «ДО» и «ПОСЛЕ» (Знания, Отношения, Намерения, Умения)</p>	<p><i>Цель</i> – оценить эффективность педагогического воздействия тренинг-курса. Проводится до начала и после завершения обучения.</p> <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Заполненные участниками анкеты (анонимные); • Усредненная для группы оценка уровня защищенности по критическим факторам относительно ВИЧ-инфицирования; • Изменения в детерминантах поведения учащихся по критическим показателям.

3. Учебно-методическое обеспечение курса

Полный комплект учебно-методического обеспечения тренингового курса включает следующие издания.

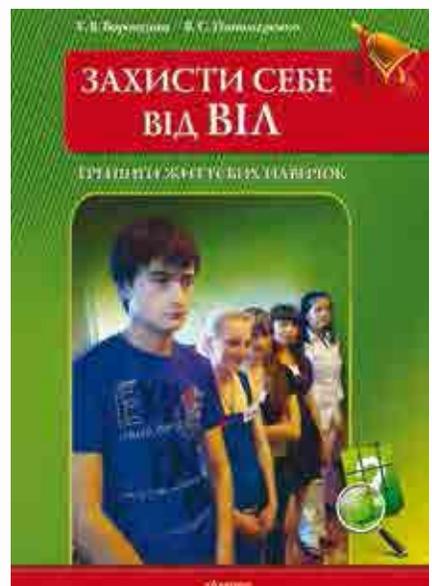
3.1. Методическое пособие для педагога-тренера

Это издание, которое вы держите в руках. Оно содержит:

- базовую информацию по проблеме ВИЧ/СПИДа;
- концепцию и методические принципы курса;
- информацию о методах обучения и групповой работы;
- рекомендации по внедрению тренингового курса в учебном заведении и развитию партнерства;
- материалы для проведения тренингов;
- материалы для оценки.

3.2. Пособие для учащихся

Пособие содержит теоретическую информацию и материалы для проведения тренингов по программе.



3.3. Индивидуальные пособия «Для тебя»

Специфика данного курса состоит в том, что все темы, которые считаются слишком деликатными для публичного обсуждения, но в то же время являются важными для профилактики ВИЧ/ИППП, рассматриваются в гендерно ориентированных пособиях. Они предназначены для индивидуального прочтения и выдаются учащимся в случае получения согласия их родителей.

Эти пособия пользуются популярностью среди молодежи и получают одобрительные отзывы родителей. Многим родителям пособия помогли открыто поговорить с детьми о важных проблемах взросления и отношениях с противоположным полом.



3.4. Мультимедийное пособие «Защити себя от ВИЧ»

Содержит статьи по проблеме профилактики ВИЧ/СПИД/ИППП, видеофрагменты, тесты для оценки уязвимости в условиях эпидемии, викторины, другие интересные для молодежи активности. Может использоваться как мультимедийный ресурс на тренингах или для индивидуальной работы.

На этом диске дополнительно размещены программы тренингов по подготовке учителей, а также издания на украинском и русском языках по учебным курсам для молодежи «Защити себя от ВИЧ» и «Школа против СПИДа».



4. Подготовка педагогов

4.1. Почему необходима дополнительная подготовка

Педагоги и психологи, внедряющие проект в учебных заведениях, должны пройти дополнительную подготовку на специальных семинарах-тренингах по следующим причинам:

1. Данный курс основан на новой для Украины концепции развития жизненных навыков, благоприятных для здоровья. Педагоги нуждаются в разъяснении данной концепции и необходимости ее внедрения.
2. В проекте широко применяются интерактивные методы обучения, которыми владеют далеко не все педагоги и которым невозможно овладеть самостоятельно.
3. Внедрение курса неподготовленными педагогами приводит к распространению недостоверной информации о способах заражения и методах защиты от ВИЧ-инфекции, опасных мифов и стереотипов относительно людей, живущих с ВИЧ.
4. Для достижения эффективного результата необходимо хорошо знать и четко соблюдать технологию внедрения курса.
5. Проблема профилактики ВИЧ/СПИДа связана с деликатными темами, рассмотрение которых требует от педагога особых навыков.

4.2. Что получит педагог в результате обучения

В результате подготовки на семинарах-тренингах учитель:

- Получит целостное представление о курсе – его базовых идеях, основных задачах, принципах обучения, методах организации учебно-воспитательного процесса, координации действий его участников и процедурах оценки.
- Получит базовую информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа и исчерпывающие ответы на все вопросы о факторах риска и методах защиты.

- Ознакомится с методом обучения на основе развития жизненных навыков.
- Овладеет современными методиками интерактивной работы в группе.
- Вместе с другими участниками отрабатывает базовые тренинги.
- Получит комплект учебно-методической литературы и набор анкет для комплексной оценки результатов обучения.
- В случае успешного окончания курса получит сертификат.

4.3. Где пройти подготовку

Подготовка педагогов осуществляется на специализированных семинарах-тренингах по 40-часовой программе.

Среди самых успешных педагогов, внедрявших данную программу в учебных заведениях, выбирают кандидатуры для подготовки тренеров-координаторов курса.

Для получения сертификата тренера-координатора необходимо пройти дополнительную подготовку на тренинге для тренеров по 96-часовой программе.



5. Процедуры мониторинга и оценки

5.1. Современные подходы к оценке профилактических программ

Учитывая большое общественное значение здоровья, администраторы системы образования, учителя, родители и разработчики программ заинтересованы получить аргументированный ответ на вопрос: «Какие реальные изменения произошли в поведении учащихся в результате внедрения профилактического курса?».

Оценка воздействия профилактических программ и учебных курсов является одной из важнейших и в то же время одной из самых сложных проблем. Многие проблемы, традиционно связанные с оценкой в обучении здоровому образу жизни, возникли из-за нечетких целей и неверно обозначенных требований к результатам обучения, применения неадекватных инструментов и игнорирования других, кроме учителя, субъектов оценки. В результате этого учащиеся не воспринимают подобное обучение и характеризуют его как «скуку и принуждение».

Педагогам-тренерам профилактических программ нужно четко осознавать, что оценка должна основываться на следующих принципах:

Четкое определение результатов обучения. Определение желаемых результатов обучения должно соответствовать критериям SMART.

Позитивный подход. Оценка ориентируется на уровень достижений и прогресс участников без фиксации на степени неудач.

Многоизмеримость. Оцениваться должны одновременно все определяющие составляющие поведенческой компетенции.

Индивидуальный подход. Оценка должна осуществляться на тестовых заданиях и видах деятельности, учитывающих различные доминантные стили обучения (визуальный, слуховой, тактильный) и виды компетентностей (языковую, логическую, музыкальную, пространственно-визуальную, кинестетическую, внутриличностную, межличностную).

Адекватность инструментария. Система инструментов оценки (методов и процедур) должна быть адекватной учебным задачам, объектам и субъектам оценки, стилям обучения учащихся и функциям оценки.

S pecific	конкретность
M easurable	возможность проверки
A chievable	достижимость
R elevance	соответствие цели, учебным заданиям, тематике, методам преподавания и возможностям учащихся
T imeable	достаточное количество времени на изучение

5.2. Критерии адекватной оценки

Чтобы быть адекватной и мотивирующей, оценка учебных достижений учащихся должна отвечать следующим критериям:

- иметь в своей основе четкие и понятные требования к учебным результатам;
- позволять легко достичь этих результатов и превзойти их;
- позволять показать свои возможности разными способами;
- поощрять учащихся испробовать методы поведения без риска получить за это отрицательную оценку;
- развивать положительное отношение к самому себе, уверенность в своих способностях и возможностях;
- использовать самооценку и взаимооценку как важный элемент обучения;
- предоставлять обратную связь участникам и педагогу-тренеру.

5.3. Мониторинг процесса внедрения

Процесс внедрения курса требует эффективного мониторинга как со стороны самого тренера, так и со стороны администраторов системы образования.

В *Приложении III.1* приведен бланк анкеты для самоанализа, которую важно заполнять после каждого тренинга. Это поможет при необходимости легко сформировать отчет о внедрении курса, проанализировать и усовершенствовать свои тренерские навыки.

5.4. Оценка эффективности курса

Учитывая большое общественное значение здоровья, администраторы системы образования, учителя, родители и разработчики программ заинтересованы получить аргументированный ответ на вопрос: «Каково реальное воздействие данной программы (курса) на поведение молодежи?».

Для этого необходимы объективные данные, которые подтвердили бы или опровергли присутствие благоприятных для здоровья

изменений в знаниях, отношениях, умениях и намерениях.

Такие данные получают с помощью процедуры «До» и «После». Ее суть заключается в том, что перед началом учебного года и после его окончания проводится анонимный опрос учеников по специально разработанному психологическому тесту. Он позволяет оценить изменения в детерминантах поведенческой компетентности учащихся.

Чем позитивней разница между результатами «До» и «После», тем более существенным является влияние программы на поведенческие изменения.

Примером программы с доказанной эффективностью является проект «Школа против СПИДа», широко внедряемый с 2006 года во всех регионах Украины. Эффективность данного проекта доказало исследование, проведенное в 2006 г. по процедуре «До» и «После». В результате данного исследования получены статистически достоверные данные, говорящие о реальных изменениях в знаниях, отношениях, намерениях и умениях учащихся (презентация на с. 85).

В *Приложении III.2* вы найдете анкеты для проведения тестирования по процедуре «До» и «После» и ключи к ним.



Оценка воздействия: «Школа против СПИДа» – пример программы с доказанной эффективностью



Министерство образования и науки Украины
Региональные Управления образования и науки
МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»
Детский фонд Объединенных Наций (ЮНИСЕФ)
Институт проблем воспитания АПН Украины
Детский фонд «Здоровье через образование»
Научно-методический центр «Алатон»

Основные характеристики проекта «Школа против СПИДа»:

- ✓ Охватывает молодежь, которая по возрасту находится на пороге повышенного риска (учащаяся молодежь в возрасте от 13 до 18 лет)
- ✓ Отвечает критериям эффективных программ воздействия на поведение
- ✓ Обладает доказанной эффективностью воздействия



Учебные задачи проекта: формирование жизненных навыков, обеспечивающих:

Повышение уровня знаний	Достижение позитивных изменений в отношениях	Формирование положительных изменений в намерениях	Получение положительных изменений в умениях и навыках
Пути передачи и методы защиты	Серьезное отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа	Намерение не употреблять наркотиков	Умение отказаться от предложений о сексуальной близости
Как снизить риск инфицирования	Осознание необходимости противостоять давлению сверстников	Намерение воздерживаться от сексуальных отношений	Умение отказаться от предложения употребить алкоголь
Как строить равноправные отношения	Положительное отношение к отсрочке начала половой жизни	Намерение использовать презервативы в случае сексуальной активности	Умение достойно сказать «Нет» на другие нежелательные предложения
Как противостоять дискриминации	Негативное отношение к употреблению наркотиков		Умение адекватно вести себя при угрозе сексуального насилия
	Толерантное отношение к ЛЖВ		Умение принять ответственное решение по поводу использования презервативов

Три уровня оценки

1. **Эпидемиологический уровень** – оценка состояния здоровья и динамики распространения ВИЧ/СПИДа (МЗ Украины)
2. **Уровень поведенческих практик** – оценка изменений в стилях поведения, связанных с факторами риска и защиты (социологические опросы)
3. **Уровень детерминант поведения** – оценка изменений в знаниях, отношениях, намерениях и умениях

Эффективность проекта «Школа против СПИДа» оценивалась на уровне статистически достоверных изменений в детерминантах поведения

Как доказывалась эффективность проекта «Школа против СПИДа»

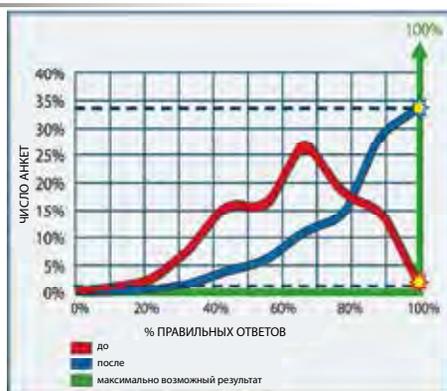
- Анонимный опрос по процедуре «До» и «После» проводился **до** внедрения проекта и **после** его окончания
- Сравнение анкет «До» и «После» позволило оценить **реальные изменения**, произошедшие в знаниях, отношениях, намерениях и умениях каждого учащегося
- Статистическая обработка анкет позволила получить **обобщенную оценку изменений по каждому из 20 индикаторов**

ЗНАНИЯ

Число учащихся, которые правильно ответили на все заданные вопросы:

- **ДО** – 1,4 % (каждый 70-й учащийся)
- **ПОСЛЕ** – 34 % (каждый третий)

Рост – в 24 раза!



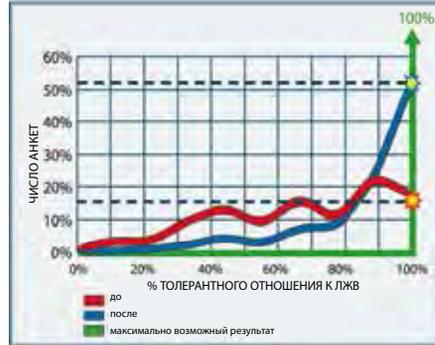
ОТНОШЕНИЯ

Индикатор – толерантное отношение к ЛЖВ

Число учащихся, проявивших полную толерантность к ЛЖВ:

- **ДО** – 16 % учащихся (каждый шестой)
- **ПОСЛЕ** – 52 % (каждый второй)

Рост – в три раза!



НАМЕРЕНИЯ

Индикатор – намерение воздерживаться от сексуальных отношений до брака или серьезных отношений

Число учащихся, которые решительно намерены воздержаться от начала половой жизни:

- **ДО** – 71 % учащихся
- **ПОСЛЕ** – 84 % учащихся.

Рост – на 13 %!



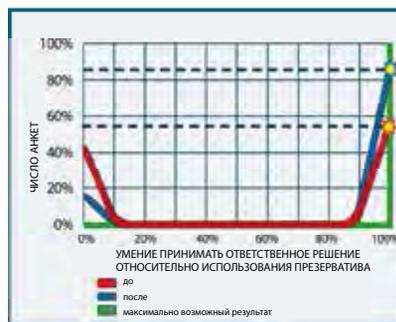
УМЕНИЯ

Индикатор – умение принять ответственное решение относительно использования презервативов

Число учащихся, умеющих принять ответственное решение относительно использования презервативов:

- **ДО** 56,9 % учащихся
- **ПОСЛЕ** – 83,53 % учащихся.

Рост – на 27 %!



АНКЕТА ДЛЯ САМОАНАЛИЗА ТРЕНИНГОВ

Тренеры должны заполнить данную анкету после завершения каждого тренинга. При необходимости можно использовать для записей дополнительные листы.

Дата проведения

Номер тренинга и тема

Место проведения

Тренеры

Продолжительность занятия

Наблюдатели (если были)

1.

2.

3.

4.

1. Что из запланированного не удалось выполнить в ходе тренинга? Почему?

2. Какие особенно удачные моменты были на тренинге?

3. Какие трудности возникли у Вас в ходе тренинга? Что стоило бы поменять во избежание подобных проблем в дальнейшем?

Материалы для оценки по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ»

Эффективность данного курса будет оцениваться по наличию изменений в знаниях, психологических установках, намерениях и умениях учащихся, которые произошли в процессе обучения. Для получения исходных данных по определению величины этих изменений проводится анкетирование.

Анкетирование проводится дважды: до начала учебного курса (тест «ДО») и по его окончании (тест «ПОСЛЕ»).

Приведенный ниже тест состоит из четырех частей:

ЧАСТЬ 1. «ВАШИ ЗНАНИЯ».

ЧАСТЬ 2. «ВАШИ ОТНОШЕНИЯ, ПОЗИЦИЯ».

ЧАСТЬ 3. «ВАШИ НАМЕРЕНИЯ».

ЧАСТЬ 4. «ВАШИ УМЕНИЯ».

Советы учителю по проведению анкетирования:

1. Поблагодарите участников за участие в анкетировании. Сообщите им, что оно важно для оценки эффективности данного проекта, что это – их весомый вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ/СПИДа.
2. Скажите, что за эту работу они не получат оценок.
3. Напомните, что данная анкета конфиденциальна. Никто не узнает, кто именно и как отвечал на вопросы. Ответы обработают только в обобщенном виде.
4. Попросите учащихся отвечать на вопросы спокойно, ни с кем не советоваться.
5. Объясните, что вы не будете ходить по классу, чтобы никто не чувствовал себя неловко.
6. Раздайте анкеты.
7. Прочитайте вслух следующую информацию:
«Цель данного анкетирования – получить представление о ваших знаниях по проблемам ВИЧ/СПИД/ИППП, вашем отношении к этим проблемам и о навыках профилактики. Вас также попросят сообщить о своих намерениях. Для обеспечения анонимности не подписывайте анкеты».
8. Поинтересуйтесь, есть ли у учащихся вопросы по поводу заполнения анкет. Ответьте на вопросы и попросите приступить к работе.
9. По окончании соберите анкеты в большой конверт и заклейте его в присутствии учащихся.

Часть 1. «ВАШИ ЗНАНИЯ»

Прочитайте каждый вопрос. В колонке «Да», «Нет» или «Не знаю» отметьте правильный ответ галочкой.

		Да	Нет	Не знаю
1	Правда ли, что СПИД неизлечим и больные умирают от опасных заболеваний?			
2	Можно ли по внешнему виду человека определить, инфицирован ли он ВИЧ?			
3	Правда ли, что ВИЧ передается через кровь, сперму, вагинальные выделения и грудное молоко?			
4	Можно ли инфицироваться ВИЧ даже после одного сексуального контакта?			
5	Можно ли инфицироваться, обнимая ВИЧ-инфицированного или прижавшись к нему в переполненном транспорте?			
6	Правда ли, что большое число сексуальных партнеров повышает риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП?			
7	Правда ли, что нельзя заразиться от человека, который выглядит совершенно здоровым?			
8	Существуют ли лекарства, которые могут продолжить и улучшить качество жизни ВИЧ-инфицированных?			
9	Нежелательная беременность и опасность инфицирования ВИЧ/ИППП – весомые причины для отсрочки сексуальных отношений?			
10	Если постоянно и правильно использовать презервативы, они существенно снижают риски инфицирования ВИЧ/ИППП?			
11	«Никакого секса без презерватива» – хорошее правило для людей, не проверившихся на ВИЧ/ИППП?			
12	Рискует ли инфицироваться живущий в одной квартире с ВИЧ-инфицированным?			
13	Рискованно ли пользоваться нестерильными шприцами, иглами и другими колющими и режущими инструментами?			
14	Рискованно ли пить из одного стакана или есть из одной тарелки с ВИЧ-инфицированным?			
15	Может ли передаваться ВИЧ от инфицированной матери к еще не рожденному ребенку?			
16	Воздержание от половых отношений – это один из самых эффективных способов защиты от ВИЧ/ИППП?			
17	Можно ли заразиться через еду, приготовленную ВИЧ-инфицированным?			
18	Существует ли период, в течение которого невозможно обнаружить ВИЧ-инфекцию в организме человека?			
19	Правда ли, что сочувствовать и поддерживать ВИЧ-инфицированных опасно, потому что существует риск заражения?			
20	Рискованно ли пользоваться станком для бритья и зубной щеткой совместно с ВИЧ-инфицированным?			
21	Повышается ли риск ВИЧ-инфицирования у тех, кто инфицирован другими ИППП?			
22	Рискованно ли пользоваться общим сидением унитаза?			
23	Рискованно ли надевать то, что носил ВИЧ-инфицированный?			
24	Переносят ли ВИЧ комары, клещи, клопы и другие кровососы?			

ЧАСТЬ 2. «ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ, ПОЗИЦИЯ»

Прочитайте каждое утверждение, обведите кружком: С – если вы согласны с ним, НУ – если не уверены, Н – если не согласны.

	Согласен	Не уверен	Не согласен
1. Молодые люди должны осознать: если они не будут защищаться, то рискуют инфицироваться ВИЧ	С	НУ	Н
2. Половые контакты без презерватива безопасны, если люди хорошо знают друг друга	С	НУ	Н
3. Нет ничего плохого в воздержании от половых отношений в подростковом возрасте	С	НУ	Н
4. Если люди решили встречаться и быть верными друг другу, они могут не использовать презерватив	С	НУ	Н
5. Если половые партнеры не проверились на ВИЧ/ИППП, они должны использовать презервативы	С	НУ	Н
6. Риск ВИЧ-инфицирования снижается, если наркотик ввести очень быстро	С	НУ	Н
7. Я не боюсь находиться в одном помещении с ВИЧ-инфицированным	С	НУ	Н
8. ВИЧ-инфицированных следует изолировать от общества	С	НУ	Н
9. Я не боюсь обнять ВИЧ-инфицированного друга	С	НУ	Н
10. Отказываться от того, что неприемлемо или опасно для тебя, – признак силы, а не слабости	С	НУ	Н
11. Если ваш друг (подруга) предлагает заняться сексом, то лучше согласиться, чем потерять его (ее)	С	НУ	Н
12. Отложить половые отношения до брака или более взрослого возраста – лучший выбор для подростков	С	НУ	Н
13. Если вы твердо решили, то легко откажетесь от сексуального предложения	С	НУ	Н
14. Вам было бы неловко использовать презерватив	С	НУ	Н
15. Вы бы нервничали, покупая презерватив	С	НУ	Н
16. Ничего плохого не произойдет, если один раз порежешься общей бритвой	С	НУ	Н
17. Нельзя разрешать ВИЧ-инфицированным детям питаться вместе с другими учениками	С	НУ	Н
18. Следует сторониться одноклассника, если у него в семье есть ВИЧ-инфицированный	С	НУ	Н
19. ВИЧ-инфицированные получают по заслугам	С	НУ	Н
20. Вы бы не побоялись ухаживать за больным СПИДом	С	НУ	Н
21. Мы должны больше делать для ВИЧ-инфицированных и членов их семей	С	НУ	Н

ЧАСТЬ 3. «ВАШИ НАМЕРЕНИЯ»

Прочитайте утверждения, обозначенные буквами А, Б, В, Г. Обведите ТОЛЬКО ТОТ ВАРИАНТ, который больше всего отвечает вашим намерениям.

1	А	Я ни в коем случае не собираюсь употреблять наркотики
	Б	Я не думаю, что когда-нибудь буду употреблять наркотики
	В	Думаю, я когда-нибудь все-таки попробую наркотик
	Г	Я уже употреблял (употребляю) наркотики
2	А	У меня будут сексуальные отношения только в браке
	Б	Я собираюсь иметь сексуальные отношения только с любимым человеком
	В	До брака у меня будет несколько сексуальных партнеров
	Г	Я считаю, что нужно гулять, пока молод
3	А	Я намерен постоянно использовать презервативы, пока мы оба не проверимся на отсутствие ВИЧ/ИППП
	Б	Я собираюсь использовать презервативы только с тем, кого плохо знаю
	В	Я никогда не собираюсь использовать презервативы. Это стыдно и неприятно
	Г	Пускай об этом беспокоится мой сексуальный партнер

ЧАСТЬ 4. «ВАШИ УМЕНИЯ»

Представьте себя участниками предложенных ситуаций.

Обведите те варианты поведения (один или несколько), которые вы считаете подходящими.

Ситуация	Варианты вашего поведения
1. Ваш парень (девушка) предлагает вам поехать на выходные на дачу. Он (она) говорит, что там вы наконец сможете побыть наедине и доказать друг другу свои чувства. Вы понимаете, что он (она) предлагает вам интимные отношения, но вы еще не готовы к этому. Что вы скажете?	<p>А) «Заманчивое предложение, но я думаю, что нам не стоит спешить. Мне кажется, мы к этому еще не готовы. Ты согласен (согласна)?»</p> <p>Б) Согласитесь, чтобы не обидеть его (ее)</p> <p>В) Скажете, что вы заняты в выходные, хотя это и неправда</p>
2. Вы на дискотеке. Некоторые из ваших друзей употребляют алкогольные напитки. Они предлагают и вам присоединиться к ним. Вы не хотите, но они уговаривают: «Ну, давай. Ты уже не маленькая(ий)». Ваш ответ?	<p>А) «Не думаю, что алкоголь – признак взрослости»</p> <p>Б) «Я не хочу и вам не советую»</p> <p>В) «Напиваться – не в моем стиле»</p> <p>Г) «Ну хорошо, давайте»</p> <p>Д) «Вы и мертвого уговорите»</p>

Ситуация	Варианты вашего поведения	
<p>3. Воскресенье. Полдень. У вас накопилось множество срочных дел. Если вы с ними не справитесь, то у вас будут неприятности в школе и с родителями. Но ваш лучший друг (подруга) зовет вас на фильм, который вы давно хотели посмотреть. Вы отказываетесь, но он (она) обижается и говорит, что вы плохой друг (подруга). Что вы скажете?</p>	<p>А) «Прости, но сегодня я не могу. Обещаю. Мы обязательно пойдем завтра (в следующее воскресенье)» Б) «Хорошо, идем, только не злись» В) «Ну и уходи» Г) «Если хочешь, помоги мне с уборкой. Тогда, может, и успеем на вечерний сеанс»</p>	
<p>4. На вечеринке вы познакомились с парнем (девушкой), который(ая) показался(лась) вам приятным(ой). Он (она) предложил прогуляться, и вы согласились. Когда вы отошли достаточно далеко и оказались в безлюдном месте, он (она) схватил(а) вас за руку и стал(а) говорить о сексе. Это смутило и напугало вас. Ваша реакция?</p>	<p>А) Вы решительно говорите: «Прекрати сейчас же. Мне это не нравится», или: «Я этого не хочу. Мне пора домой» (немедленно уходите) Б) Грубо кричите: «Убери руки!» В) Растерянно молчите Г) Вырываетесь и убегайте что есть духу</p>	
<p>5. Представьте ситуацию в будущем: вы решили заняться сексом со своей девушкой (парнем). Вы знаете об опасности ВИЧ/ИППП и пришли в аптеку, чтобы купить презерватив. Но переживаете, что о вас подумает аптекарь, как он (она) посмотрит на вас и что скажет. Ваши действия?</p>	<p>А) Вы решите, что секс без презерватива не так уж и опасен Б) Преодолете смущение и купите презерватив В) Решите, что раз вы не готовы купить презерватив, то, очевидно, не готовы и к сексуальным отношениям Г) Возложите всю ответственность на своего сексуального партнера</p>	
Ваш возраст – 15, 16, 17, 18, 19, 20	Пол: жен./муж.	Дата: 20__ г.

Ключи к анкетам

ЧАСТЬ 1. «ВАШИ ЗНАНИЯ»

Правильные ответы:

Да: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21;

Нет: 2, 5, 7, 12, 14, 17, 19, 22, 23, 24.

ЧАСТЬ 2. «ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ, ПОЗИЦИЯ»

В таблице указано распределение отношений по группам (1–6) и отношения, считающиеся ответственными.

Отношения, позиция	Вопросы	Ответственные отношения
1. Серьезное отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа	1	С
	24	С
2. Необходимость противостоять давлению со стороны сверстников	10	С
	11	Н
	13	С
	22	С
	26	С
	27	С
3. Положительное отношение к отсрочке половой жизни	3	С
	12	С
	23	Н
	25	С
4. Отрицательное отношение к употреблению наркотических веществ	6	Н
	16	Н
	28	С
5. Положительное отношение к использованию презервативов	2	Н
	4	Н
	5	С
	14	Н
	15	Н
6. Толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ	7	С
	8	Н
	9	С
	17	Н
	18	Н
	19	Н
	20	С
	21	С

ЧАСТЬ 3. «ВАШИ НАМЕРЕНИЯ»

В этом тесте нужно выбрать только один правильный ответ.

Вопрос 1: А=3, Б=2, В=0, Г=0;

Вопрос 2: А=3, Б=3, В=1, Г=0;

Вопрос 3: А=3, Б=1, В=0, Г=0.

ЧАСТЬ 4. «ВАШИ УМЕНИЯ»

Ученики отмечают один или несколько из предложенных вариантов ответов. Для каждой ситуации высчитывают сумму. Отрицательные результаты приравниваются к нулю.

Ситуация 1: А=3, Б=—4, В=1;

Ситуация 2: А=2, Б=2, В=2; Г=—6, Д=—6;

Ситуация 3: А=2, Б=—4, В=—4, Г=2;

Ситуация 4: А=2, Б=—4, В=—4, Г=2;

Ситуация 5: А=—4, Б=2, В=2, Г=—4.

ЧАСТЬ IV



МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВ ПО ПРОГРАММЕ

Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП 98	Модуль 3. Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни 156
<i>Тренинг 1. О жизни и жизненных навыках 98</i>	<i>Тренинг 10. Пол и гендер 156</i>
<i>Тренинг 2. ВИЧ/СПИД/ИППП: знакомство с проблемой 102</i>	<i>Тренинг 11. Ценность семьи 162</i>
<i>Тренинг 3. ВИЧ: пути заражения и способы защиты 108</i>	<i>Тренинг 12. Опасность ранних половых отношений 168</i>
<i>Тренинг 4. Поведение и риски 114</i>	Тренинг 13. Отсрочка начала половой жизни 174
<i>Тренинг 5. Источники помощи для молодежи 122</i>	Модуль 4. Ответственное поведение: «НЕТ» насилию и незащищен- ным контактам 180
Модуль 2. Равноправные отношения: «НЕТ» алкоголю и наркотикам 130	<i>Тренинг 14. Противодействие домогательствам и насилию 180</i>
<i>Тренинг 6. Строим равноправные отношения 130</i>	<i>Тренинг 15. «НЕТ» незащищенным контактам 186</i>
<i>Тренинг 7. Учимся принимать решения 136</i>	Модуль 5. Противодействие дискриминации. Поддержка людей, живущих с ВИЧ 192
<i>Тренинг 8. Противодействие давлению и манипуляциям 142</i>	<i>Тренинг 16. «НЕТ» дискриминации 192</i>
<i>Тренинг 9. «НЕТ» алкоголю, наркотикам, совместному использованию колющих и режущих предметов 148</i>	<i>Тренинг 17. Поддержка людей, живущих с ВИЧ 198</i>



**В процессе подготовки
использованы следующие публикации:**

1. School Health Education to Prevent AIDS and STD. A resource package for curriculum planners / World Health Organization and United Nations Education, Scientific and Cultural Organizations. – Geneva, 1994.
2. Gender and relationships: a practical action kit for young people / Commonwealth Secretariat. – London, 2001.
3. AIDS education in schools: a training package / National Council of Education Research and Training, National AIDS Control Organization. – New Delhi, 1994.

ТРЕНИНГ 1

О ЖИЗНИ И ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКАХ



Продолжительность

90 минут



Цель

Знакомство участников с тренером и другими участниками, ознакомление с проблемами и вызовами современного мира, базовой информацией о тренингах, тренинговых методах и благоприятных для здоровья жизненных навыках. Тренинг навыков постановки и достижения цели. Обсуждение правил групповой взаимопомощи. Создание благоприятной психологической атмосферы.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Объясняют* необходимость планировать свою жизнь, поддерживать мотивацию и активно действовать на пути к цели;
- *Называют* актуальные проблемы и вызовы современного мира;
- *Объясняют* необходимость приобретения жизненных навыков;
- *Соблюдают* правила группового взаимодействия.



Оборудование и материалы

- Пособие «Защити себя от ВИЧ: пособие для учащихся профессионально-технических учебных заведений» (далее — Пособие для учащихся).
- Анкеты «До» для анонимного анкетирования по процедуре «До» и «После» (для каждого учащегося).
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- 40 одинаковых надувных шариков, четыре катушки ниток, четыре упаковки скотча.



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Стартовые задания (приветствие, ознакомление с целями программы и пособием для учащихся)	10 мин.
Заполнение анкеты «До»	10 мин.
Сообщение: «Как достичь жизненного успеха»	10 мин.
Задание 1.1. «Знакомство»	25 мин.
Мозговой штурм	5 мин.
Интерактивная игра «Пирамида»	10 мин.
Задание 1.2. «Обсуждаем правила группы»	10 мин.
Завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Работа в кругу

- поприветствуйте участников. Представьте программу и пособия для учащихся. Расскажите, как пользоваться пособием (Пособие для учащихся, с. 8–9).
- Раздайте анкеты «До» и предложите учащимся заполнить их в соответствии с инструкцией.

Сообщение: «Как достичь жизненного успеха» (Пособие для учащихся, с. 13).

Задание 1.1. «Знакомство»

- Прочтите и обсудите суфийскую притчу «Лавка возможностей» (Пособие для учащихся, с. 14).

Вывод: у каждого в жизни есть много возможностей, их стоит реализовать.

- Объедините учащихся в пары.
- Предложите им представить свое идеальное будущее в виде фильма и обсудить эти планы с партнером.
- Участники по очереди представляют друг друга группе.

Мозговой штурм

- Спросите и запишите: «Что может помешать вашим планам?»
- Классифицируйте преграды: связанные со здоровьем, материальным состоянием, социальным положением и т. д.
- Обратите внимание учащихся на то, что им предстоит создать семью, родить и вырастить детей в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.
- Слово учителя «Жизнь прожить – не поле перейти» (Пособие для учащихся, с. 16).

Вывод: жизненные навыки помогут осуществить ваши мечты.



Интерактивная игра «Пирамида»

- Объедините учащихся в четыре группы. Раздайте каждой группе по десять шаров, катушке ниток и упаковке скотча.
- Предложите за 5 минут соорудить устойчивую пирамиду. Побеждает команда, построившая самую высокую пирамиду. Поздравьте победителей, но объясните, что важен опыт каждой группы.
- Предложите участникам подытожить, что им помогало и что мешало в работе. Например, помогало то, что они распределили роли, слаженно работали; мешало – что ругались, действовали без плана, соревновались за лидерство.

Задание 1.2. «Правила группы»

- Разделите доску на две половины и напишите вверху «+» и «-».
- Группы по очереди называют позитивные и негативные факторы. Записывайте их в соответствующих колонках.
- Проанализируйте написанное и сформулируйте правила работы группы.

Завершение тренинга

- Подведение итогов: «Что мы сегодня делали на тренинге?».
- «Открытый микрофон». Перебрасывая друг другу мячик, участники по очереди продолжают фразу: «Сегодня я узнал (почувствовал)...».
- Ритуал завершения тренинга. Учащиеся становятся боком в круг, кладут ладони в центр и, подпрыгивая на одной ноге, произносят: «Пусть сегодня нам везет! Пусть завтра повезет! Пусть всегда и всем везет!». попрощайтесь аплодисментами.



ТРЕНИНГ 2

ВИЧ/СПИД/ИППП: ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРОБЛЕМОЙ



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление участников с базовой информацией о заболевании ВИЧ, СПИДом и инфекциями, передающимися половым путем.

Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Расшифровывают* аббревиатуры ВИЧ, СПИД, ИППП;
- *Объясняют* значение терминов «иммунитет», «иммунодефицит», «синдром», «бактериальные инфекции», «вирусные инфекции», «оппортунистические заболевания», «АРВ-терапия»;
- *Называют* три стадии заболевания ВИЧ-инфекцией;
- *Объясняют*, как ВИЧ разрушает иммунитет.



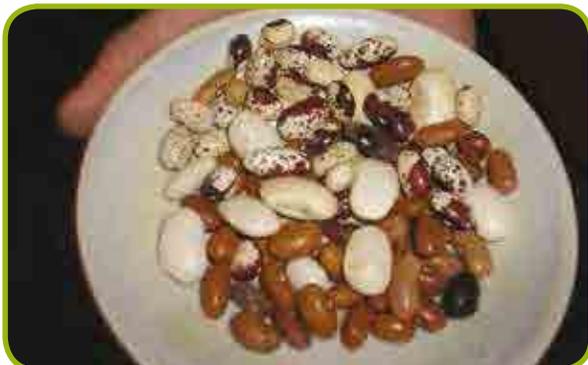
Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Плакат «Наши ожидания». На большом листе бумаги нарисуйте реку. На одном берегу напишите «Берег надежд», а на другом – «Берег достижений». Вырежьте из цветной бумаги кораблики по количеству участников.
- Для игры «Фасоль»: пять-шесть сортов фасоли разного цвета и размера, конверты или пластиковые стаканчики по количеству участников.
- Коробка для анонимных вопросов.



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	5 мин.
Стартовое задание. Игра «Фасоль»	10 мин.
Мозговой штурм	5 мин.
Работа в группах	15 мин.
Задание 1.1. «ВИЧ/СПИД/ИППП: вопросы и ответы»	10 мин.
Задание 1.2. Информационное сообщение или инсценировка: «Как ВИЧ разрушает иммунитет»	15 мин.
Задание 1.3. «Изучаем стадии ВИЧ-инфекции»	20 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь, ожидания

- Проведите ритуал приветствия.
- Блиц-опрос: «Что мы делали на прошлом тренинге?».
- Раздайте участникам лодочки и предложите записать на них свои ожидания от тренингов и прикрепить их к плакату: «Наши ожидания».

Стартовое задание

Цель: демонстрация, как быстро и незаметно распространяются инфекционные заболевания, в том числе ВИЧ и другие ИППП.

- Разложите фасоль в конверты, чтобы в каждом была фасоль одного сорта. Один из сортов (например, черного цвета) положите только в один конверт.
- Конверт с черной фасолью оставьте себе. Остальные конверты раздайте ученикам.
- Предложите участникам за одну минуту выменять как можно больше сортов фасоли. Активно участвуйте в обмене.
- Через минуту остановите игру и сообщите, что у вас есть неприятная новость. У вас обнаружили какое-то чудное инфекционное заболевание (безудержный смех, пятнистое облысение и т. д.), и вы могли передать эту инфекцию другим.
- Спросите у участников, кто выменял для себя черные зерна фасоли. Сообщите, что они также инфицированы.

Вывод: так же стремительно и незаметно распространяются все инфекционные заболевания, в том числе и ВИЧ, если люди не защищаются от них.



Мозговой штурм

- Какие вы знаете инфекционные заболевания?
- Как инфекция может попасть в наш организм? (через воздух – мы можем вдохнуть ее; через воду – мы можем выпить ее...).

Подытожьте основные пути инфицирования: пищевой, воздушно-капельный, контактный, через кровь, половой, от матери к ребенку.

Работа в группах

- Напишите на доске в столбик аббревиатуры ВИЧ, СПИД, ИППП.
- Объедините участников в три группы, предложите им после короткого обсуждения расшифровать аббревиатуры. Это позволит предварительно оценить их знания и объяснить некоторые термины: «вирус», «иммунодефицит», «синдром», «АРВ-терапия» и другие.

Задание 2.1. «ВИЧ/СПИД/ИППП: вопросы и ответы»

- Объедините участников в восемь групп.
- Распределите между группами ситуации из задания 2.1 (Пособие для учащихся, с. 23).
- Ученики по очереди задают вопросы и отвечают на них.
- Покажите участникам коробку для вопросов и сообщите, что на протяжении всех тренингов они могут писать вопросы и бросать их в коробку, а вы будете отвечать на них.

Информационное сообщение: «Как ВИЧ разрушает иммунитет» (Пособие для учащихся, с. 24).



Сценарий: «Как ВИЧ разрушает иммунитет»

Действия участников	Слова автора
«Организм человека» становится в середине класса.	«У каждого из нас есть иммунная система, надежно защищающая наш организм от инфекций».
Клетки иммунной системы создают круг вокруг организма.	«Когда иммунитет сильный, он легко побеждает большинство инфекций. Вот, например, что происходит при атаке гриппа».
«Грипп» пытается прорваться сквозь круг участников, но ему это не удается. Он уходит.	«Организм надежно защищен иммунной системой. Если вирус гриппа попадает в организм, иммунная система легко побеждает его».
«ВИЧ» подходит к одной из «клеток иммунной системы» и дает ей половину карточек с надписью «ВИЧ».	«Но не так давно в природе появился вирус под названием ВИЧ. Он обладает секретным оружием против клеток иммунной системы».
Взявший половину карточек превращается в «ВИЧ» и начинает раздавать свои карточки.	«ВИЧ убивает клетки иммунитета и использует их для размножения».
Другие «клетки», получившие карточки, также превращаются в «ВИЧ».	«Когда иммунная система полностью разрушена, начинается СПИД – конечная стадия ВИЧ-инфекции».
«Организм человека» окружают «грипп», «туберкулез» и «пневмония».	«На этой стадии человек становится очень уязвимым для любых инфекций».
«Организм человека» падает на пол.	«Больной СПИДом человек слабеет и может умереть даже от обычного гриппа или ангины».





или Инсценировка: «Как ВИЧ разрушает иммунитет»

Цель: демонстрация того, как ВИЧ разрушает иммунитет человека.

Количество участников: 10–30 человек.

Что подготовить:

- 5–25 листочков с надписью «ВИЧ».
- Пять масок для ролей «человеческий организм», «грипп», «туберкулез», «пневмония», «ВИЧ».

Советы тренеру:

- Распределите роли. Один человек читает слова автора, другой играет роль «человеческого организма», четверо – соответственно «гриппа», «туберкулеза», «пневмонии» и «ВИЧ». ВИЧ получает листочки с надписью «ВИЧ».
- Проведите демонстрацию в соответствии со сценарием.
- Для эмоциональной разрядки после игры предложите участникам одну из разминок.

Эту игру можно использовать для выступлений на внеклассных мероприятиях, посвященных Международному дню борьбы со СПИДом, и т. д.

Задание 2.2. «Изучаем стадии ВИЧ-инфекции»

1. Предложите участникам открыть пособие для учащихся на с. 25 и выполнить задание 2.3.

2. Обсудите:

Сколько продолжается период «окна»?

Обычно от 2 до 12 недель, но иногда – до 6 месяцев.

Чего нет в крови в этот период?

Антител к ВИЧ. Антитела – это протеины, вырабатываемые иммунной системой. С их помощью организм преодолевает большинство вирусных инфекций (например, грипп). Против некоторых опасных инфекций (например, возбудителя полиомиелита) были созданы вакцины, стимулирующие выработку в организме антител к ним.

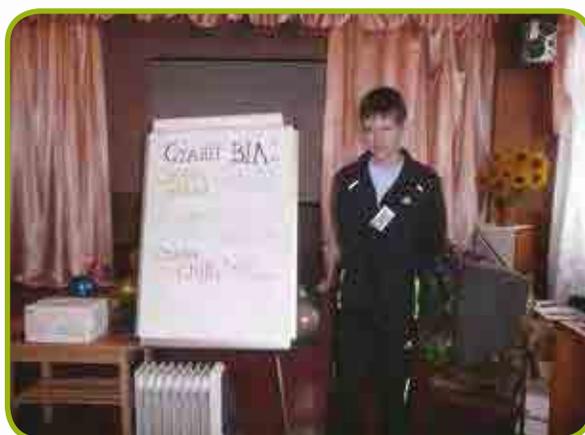
Каким будет результат тестирования на ВИЧ в период «окна»?

Будет получен отрицательный результат, поскольку тестируется именно наличие антител к ВИЧ, которые еще не сформировались.

Может ли ВИЧ-инфицированный человек заразить других в период «окна»?

Да, в этот период концентрация ВИЧ в крови очень высока. После появления антител она резко снижается, потому что организм пытается бороться с инфекцией.

Обратная связь, ритуал прощания (как на предыдущем тренинге)



ТРЕНИНГ 3

ВИЧ: ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление участников с путями и условиями инфицирования ВИЧ, а также со способами индивидуальной защиты.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют три пути инфицирования и три условия заражения ВИЧ;
- Приводят примеры ситуаций, в которых ВИЧ не передается;
- Называют составляющие формулы индивидуальной защиты;
- Объясняют «плюсы» и «минусы» каждой составляющей этой формулы.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Коробка для анонимных вопросов.
- Плакаты «Цепочка инфицирования ВИЧ» (Пособие для учащихся, с. 32), «Условия и пути инфицирования ВИЧ», «Формула индивидуальной защиты».



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовое задание	10 мин.
Работа в группах: «Как люди инфицируются ВИЧ»	20 мин.
Инсценировка: «ВИЧ не передается через...»	15 мин.
Мозговой штурм: «Как защититься от ВИЧ»	20 мин.
Обратная связь, прощание	15 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Блиц-опрос: «Что мы делали на прошлом тренинге?»

Стартовое задание

- Зачитайте вопросы из «Коробки вопросов», которые касаются путей заражения ВИЧ.
- Раздайте учащимся маленькие бумажки и предложите через минуту написать один вопрос, начинающийся со слов: «Можно ли инфицироваться ВИЧ через...». Ученики по очереди зачитывают вопросы.
- Сообщите, что в течение этого тренинга вы вместе выясните ответы на все вопросы относительно путей заражения ВИЧ и способов защиты от него.

Работа в группах: «Как люди инфицируются ВИЧ» (Пособие для учащихся, задание 3.1, с. 29–30)

- Заранее напишите на плакатах следующую информацию:

Опасные относительно инфицирования ВИЧ жидкости:

- кровь;
- выделения половых органов;
- материнское молоко.

Условия заражения ВИЧ:

- наличие вируса;
- достаточное его количество;
- попадание ВИЧ в кровообращение через слизистые оболочки или поврежденную кожу.

Пути инфицирования:

- через кровь;
- через половые контакты;
- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку.



- Объедините учеников в пять групп (используйте упражнение «Молекулы», с. 66 данного пособия).
- Распределите между ними вопросы из задания 3.1.
- Группы по очереди зачитывают ответы на вопросы, остальные участники дополняют.

Вопросы и ответы:

В: Как инфицированная кровь может попасть в организм человека?

О: При переливании крови; пересадке донорских органов; использовании нестерильных инструментов стоматологом, при прививках, инъекциях, операциях; использовании нестерильных инструментов в косметических салонах; при совместном использовании шприцев.

В: Какие вещества и с какой целью люди могут вводить в организм?

О: Лекарства, стероиды, наркотики...

В: Какие косметические манипуляции могут быть опасны?

О: Пирсинг, татуаж, маникюр, педикюр.

В: Какие еще инфекции могут передаваться при половых контактах?

О: Сифилис, гонорея, хламидиоз, гепатит В и другие, которые называются инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

В: Как дети инфицируются ВИЧ?

О: Через плаценту и кровь во время беременности и родов. Иногда это происходит при вскармливании грудным молоком.





Инсценировка: «ВИЧ не передается через...» (Пособие для учащихся, задание 3.2, с. 31)

Цель: преодоление беспочвенного страха перед возможностью ВИЧ-инфицирования бытовым путем.

- Объясните цель данного задания своими словами или прочитайте то, что написано в Пособии для учащихся.
- Распределите ситуации среди участников. Предложите им по очереди разыграть ситуации.
- Мозговым штурмом составьте перечень действий, вследствие которых ВИЧ не передается:
 - рукопожатие;
 - кашель, насморк;
 - дружеский поцелуй;
 - объятия;
 - пользование телефоном или фонтанчиком для воды;
 - общее пользование туалетом, душем, ванной;
 - укусы насекомых-кровососов;
 - общее использование посуды;
 - плавание в бассейне;
 - поездка в переполненном транспорте;
 - уход за домашними животными;
 - обмен одеждой и обувью.
- Подчеркните, что все эти действия являются безопасными относительно ВИЧ, хотя некоторые другие инфекции могут передаваться бытовым путем. Обсудите, чем можно заразиться в бассейне, при контакте с домашними животными, обмене одеждой, укусах и т. д.
- Методом мозговой атаки назовите другие действия, безопасные от-



носителем ВИЧ-инфицирования. Например, использование общего полотенца, сидение за одной партой, употребление пищи, приготовленной ВИЧ-инфицированным, проживание с ним в одной комнате...

Родители и дети могут выполнять данное задание вместе.

Мозговой штурм: «Как защититься от ВИЧ» (Пособие для учащихся, задание 3.3, с. 33)

Цель: усвоить основные способы защиты от ВИЧ-инфекции.

- Рассмотрите плакат «Цепочка инфицирования ВИЧ» и обсудите, как можно ее разорвать.
- Мозговым штурмом сформулируйте методы защиты от ВИЧ-инфекции на государственном уровне (Пособие для учащихся, с. 32).
- Объясните участникам, как выполнить задание 3.3.
- Обсудите правильные варианты ответов:

1. Сексуальные отношения. Избежать заражения можно, если:

- отложить начало половой жизни;
- хранить взаимную верность в браке или серьезных отношениях;
- правильно пользоваться презервативами, когда есть малейшее сомнение относительно ВИЧ-статуса сексуального партнера.

2. Контакт с инфицированной кровью. Во избежание заражения необходимо:

- обращаться в больницу, если нужно сделать инъекцию;
- стерилизовать шприц 40 минут при необходимости введения лекарства (например, инсулина);

- всегда удостоверяться, что для выполнения медицинских или косметических манипуляций используются стерильные инструменты;
- не пользоваться чужими лезвиями для бритья;
- решительно отказываться от предложения употребить наркотик.

3. От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку. Чтобы избежать заражения ребенка:

- беременным женщинам предлагается пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию;
- ВИЧ-положительным женщинам предлагается лечение, сводящее к минимуму шанс рождения больного ребенка;
- не рекомендуется кормить младенцев молоком ВИЧ-инфицированной матери.

Сформулируйте формулу индивидуальной защиты: «Воздержание, верность, презерватив, стерильность». Обсудите каждый элемент этой формулы (кому он больше всего подходит, какие есть замечания, преимущества, недостатки).

Обратная связь

Спросите у участников, все ли они получили ответы на свои вопросы из тех, которые записали в стартовом задании. Обсудите те, что остались невыясненными.

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)

ТРЕНИНГ 4

ПОВЕДЕНИЕ И РИСКИ



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление участников с понятиями и видами риска. Тренинг навыков оценки рисков и адвокации профилактических мероприятий.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Приводят примеры рискованного поведения;
- Демонстрируют умение оценивать риски ВИЧ-инфицирования в повседневных и профессиональных ситуациях;
- Демонстрируют навыки адвокации по профилактике ВИЧ/СПИД/ИППП.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Коробка для анонимных вопросов.
- Плакаты с предыдущего тренинга «Цепочка инфицирования ВИЧ», «Опасные относительно ВИЧ-инфицирования жидкости», «Условия инфицирования ВИЧ», «Пути инфицирования ВИЧ», «Как ВИЧ не передается».
- Для упражнения «Дорожки»: на отдельных карточках (формата А5) написать (или напечатать) ситуации, опасные и безопасные относительно заражения ВИЧ (перечень ситуаций см. на с. 118 данного пособия). На трех карточках написать: «Риск высокий», «Риск низкий или теоретический», «Риска нет».



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовое задание	5 мин.
Работа в группах: «Оцениваем риски в жизненных ситуациях» или игра «Дорожки»	25 мин.
Работа в группах: «Риски ВИЧ-инфицирования в профессиональных ситуациях»	20 мин.
Работа в группах «Представьте себя врачом»	20 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Блиц-опрос: «Что мы делали на прошлом тренинге?»

Стартовые задания

- С помощью волонтеров озвучьте пути и условия инфицирования ВИЧ, повторите цепочку ВИЧ-инфицирования.
- Сообщите, что на сегодняшнем тренинге вы будете учиться оценивать риски инфицирования ВИЧ в повседневных ситуациях и по его окончании сможете давать квалифицированные советы по этой проблеме.

Оценка рисков (Пособие для учащихся, с. 37)

Цель: тренинг навыков оценки рисков ВИЧ-инфицирования в жизненных ситуациях.

1. Объясните, что значат эти категории риска на примерах.

ОР (очень рискованно) – значительный контакт с кровью или другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ:

Переливать непроверенную кровь. Это делается только с согласия родственников пострадавшего, если речь идет о его жизни.

РН (риск низкий или теоретический) – существует возможность незначительного контакта с кровью, спермой или вагинальными выделениями инфицированного человека:

Целоваться в губы. Существует незначительный риск, если во рту

ВИЧ-инфицированного есть язвы или ранки. Но этот риск теоретический, ведь практически такие случаи не были зафиксированы.

Вместе пользоваться бритвенным станком. В России зафиксирован редкий случай заражения отца от инфицированного сына, с которым они совместно пользовались бритвенным станком.

Совместно пользоваться зубной щеткой. Кровоточивость десен – достаточно распространенная проблема. Поэтому теоретически существует риск контакта инфицированной крови со слизистой оболочкой во рту другого человека. Однако риск очень низкий, поскольку при смешивании с пастой и ополаскивании концентрация вируса снижается.

РО (риск отсутствует) – отсутствие контакта с кровью, спермой или вагинальными выделениями ВИЧ-инфицированного:

Сдавать кровь на станции переливания крови. На станциях переливания используют одноразовые комплекты для забора крови. Это безопасно.

2. Далее это задание может проводиться в форме игры «Дорожки» (см. следующую страницу) или так, как описано далее.

3. Объедините участников в восемь групп.

4. Каждая должна обсудить по четыре предложенные в Пособии для учащихся ситуации.

5. Представители групп по очереди зачитывают их и оценивают риск.



6. Детально обсудите ситуации, в которых группы не пришли к согласию.
7. Проверьте, правильно ли они оценили риск в предложенных ситуациях (правильные ответы на следующей странице).

Игра «Дорожки»

На отдельных карточках (формата А5) написать ситуации, опасные и безопасные относительно заражения ВИЧ (см. следующую страницу). На трех карточках написать: «Риск высокий», «Риск низкий или теоретический», «Риска нет».

- Набор карточек с ситуациями положить на пол (надписями вверх).
- Карточки «Риск высокий», «Риск низкий или теоретический», «Риска нет» разложить на полу так, чтобы под ними можно было выкладывать карточки с ситуациями.
- *На первом этапе* ученики по очереди берут одну карточку с ситуацией, читают вслух, что там написано, оценивают риск и кладут под соответствующую карточку («Риск высокий», «Риск низкий или теоретический», «Риска нет»).
- *На втором этапе*, когда карточки разложены, тренер спрашивает, все ли согласны с такой оценкой ситуаций. Участники по очереди высказываются и перекладывают карточки так, как они считают нужным. Одну карточку можно перекладывать несколько раз. («Каждое мнение имеет право быть услышанным».)
- *На третьем этапе* тренер исправляет ошибки, объясняет то, что участникам непонятно.





Правильные ответы к заданию 4.1 из Пособия для учащихся и игры «Дорожки»

- 1) пользоваться туалетом в общественных местах (РО);
- 2) ухаживать за больным СПИДом (РО);
- 3) обрабатывать рану ВИЧ-инфицированного без защитных перчаток (РН);
- 4) иметь незащищенные сексуальные контакты (ОР);
- 5) повторно использовать презервативы (ОР);
- 6) дружеский поцелуй (РО);
- 7) делать инъекции одним шприцем (ОР);
- 8) купаться с ВИЧ-инфицированным (РО);
- 9) пользоваться одной иглой для прокалывания ушей (ОР);
- 10) воздерживаться от сексуальных контактов (РО);
- 11) ходить в школу вместе с ВИЧ-инфицированными детьми (РО);
- 12) быть укушенным одним комаром (РО);
- 13) делать насечки на коже ножом, которым пользовались другие (ОР);
- 14) сдавать кровь на станции переливания крови (РО);
- 15) при половых контактах постоянно и правильно пользоваться презервативами (РН);
- 16) употреблять еду, приготовленную ВИЧ-инфицированным (РО);
- 17) плавать в бассейне с ВИЧ-инфицированными (РО);
- 18) дружить с ВИЧ-инфицированным (РО);
- 19) соглашаться на интимные отношения без презерватива (ОР);
- 20) целоваться в губы (РН);
- 21) обнимать ВИЧ-инфицированного (РО);
- 22) часто менять сексуальных партнеров (ОР);
- 23) делать искусственное дыхание «рот в рот» (РН);
- 24) делать инъекции одноразовым шприцем (РО);
- 25) пользоваться общей иглой для нанесения татуировок (ОР);
- 26) пользоваться бритвой другого человека (РН);
- 27) сидеть за одной партой с ВИЧ-инфицированным (РО);
- 28) пользоваться общими иглами для инъекций (ОР);
- 29) пить из одного стакана с ВИЧ-инфицированным (РО);
- 30) пользоваться общей зубной щеткой (РН);
- 31) обрабатывать рану ВИЧ-инфицированного в защитных перчатках (РО);
- 32) ездить в переполненном транспорте (РО).



Работа в группах: «Риски ВИЧ-инфицирования в профессиональных ситуациях» (для учащихся профессионально-технических учебных заведений)

- Слово тренера: «Работники некоторых профессий могут подвергаться повышенному риску ВИЧ-инфицирования из-за специфики своей трудовой деятельности».
- Объедините учащихся в группы по их будущим профессиям. Предложите участникам самостоятельно прочитать информацию «Профессиональные риски ВИЧ-инфицирования» (Пособие для учащихся, с. 40).
- Ознакомившись с информацией, участники называют примеры характерных для их будущей профессии ситуаций, в которых существует риск инфицирования ВИЧ.
- Затем оценивают риск в каждой из данных ситуаций и обсуждают, как его можно снизить или избежать.
- Группы по очереди рассказывают о результатах своего исследования.

Работа в группах: «Представьте себя врачом»

Цель: врачи обычно считаются надежным источником информации по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП. Отвечая на письма сверстников, у молодых людей появляется возможность развить навыки адвокации и сравнить свои советы с рекомендациями специалистов.

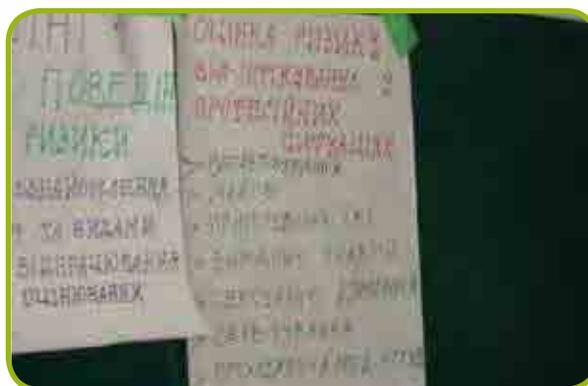
- Объедините участников в четыре группы.
- Распределите между группами письма (Пособие для учащихся, с. 42).

- Объясните, что они должны написать ответ на это письмо от имени врача. Напомните, что участники должны давать советы в контексте защиты от ВИЧ/СПИД/ИППП.
- Предложите им воспользоваться советами из «Саквояжа врача».
- Предложите представителям групп зачитать свои письма, а вы для сравнения зачитываете письма настоящих врачей (см. следующие страницы).

Обратная связь

Ответьте на оставшиеся у учеников вопросы по поводу рисков инфицирования ВИЧ. Дополнительная информация – в разделе I данного пособия.

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ОТВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Дорогая Ира!

Написав это письмо, ты сделала важный шаг. Надеюсь, что смогу тебе помочь. В первую очередь хочу предупредить, что не следует позволять другим людям решать за тебя. Ты должна поступать так, как будет лучше для тебя.

Решение не вступать в половые отношения в твоём возрасте является, безусловно, правильным. Если тебе удастся отложить начало половой жизни на несколько лет, у тебя будет возможность принимать лучшие решения и отвечать за них. Это убережет тебя от нежелательной беременности и заражения опасными инфекциями, передающимися половым путем, в том числе и ВИЧ.

Существует множество различных способов проявить расположение к своему другу, не вступая с ним в половой контакт. Намекни ему, что не все делают «это», что есть другие возможности выразить любовь. Расскажи ему о некоторых из них и попроси рассказать о тех, которые известны ему. Скорее всего, тебе придется быть очень убедительной, чтобы отстоять свою собственную позицию. Но помни, что не стоит дружить с тем, кто пренебрегает твоим мнением.

Искренне твой, доктор

P.S. Если ты решишься на физическую близость со своим другом, вам крайне необходимо правильно пользоваться презервативами. Если он не захочет или не купит их, решительно откажись от интимных отношений. Помни, что презерватив – это единственная возможность защититься от ВИЧ и других опасных инфекций, угрожающих тебе и здоровью твоих будущих детей.

Дорогой Саша!

Позволь сказать, что твоя забота о брате очень трогательна и делает тебе честь. На мой взгляд, у Виктора, как минимум, три проблемы.

Во-первых, пользуясь ножом со следами крови других людей, он мог заразиться ВИЧ.

Во-вторых, поскольку он подозревает, что инфицирован ИППП, я предполагаю, что у него были сексуальные отношения. Если он действительно инфицирован, то рисковал заразиться и ВИЧ. Не исключено, что в таком случае он мог инфицировать и других.

В-третьих, тот факт, что он мало спит, плохо питается и курит, означает, что его иммунитет ослаблен, соответственно, его организм более уязвим для инфекций.

Я думаю, что тебе стоит поговорить с братом и посоветовать ему пройти обследование. Предложи записать его на прием к врачу и сопровождать его. Надеюсь, что эта информация тебе поможет.

Искренне твой, доктор



Дорогая Алла!

Не удивительно, что ты взволнованна, но я надеюсь помочь тебе. Во-первых, постарайся не паниковать. Часто страх мешает людям, оказавшимся в сложных обстоятельствах, принять правильное решение и необходимые меры. Но иногда страх существует там, где нет проблемы. Поэтому успокойся и обратись в больницу, чтобы пройти обследование. Можешь попросить подругу или взрослого, которому доверяешь, пойти к врачу вместе с тобой.

Если у тебя есть какие-нибудь проблемы, врач поможет тебе или даст дельный совет. Если проблем нет (а не исключено, что это именно так), тебе придется сделать выбор.

Самое лучшее для тебя – это отложить половую жизнь до старшего возраста, когда ты почувствуешь себя готовой к ней и способной нести ответственность за возможные последствия.

Искренне твоя, доктор

P. S. Но если ты все-таки решишь продолжать сексуальные отношения, ты всегда должна настаивать на использовании качественных презервативов.

Дорогая Настя!

Твое письмо говорит о том, что ты очень хороший друг. Оксана, несомненно, ведет себя очень неосмотрительно, и я думаю, что тебе стоит серьезно поговорить с ней. А я попробую привести для тебя несколько аргументов.

Во-первых, ты совершенно справедливо считаешь, что взрослый женатый мужчина ей не пара, а его подарки – не невинная шалость. Обычно это делается с единственной целью – завоевать благосклонность девушки и склонить ее к сексуальным отношениям. Кстати, действия этого мужчины противозаконны, ведь сексуальные отношения с несовершеннолетней и склонение к ним являются преступлением.

Такие мужчины обычно часто меняют сексуальных партнеров. Они могут быть носителями инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ. Особенно опасно принимать от него приглашение поехать на курорт. Фактически это будет означать ее согласие на интимные сексуальные отношения.

Если тебе не удастся убедить подругу, предложи ей хотя бы посоветоваться со взрослым, которому она доверяет.

Искренне желаю тебе успеха

ТРЕНИНГ 5

ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ



Продолжительность

90 минут



Цель

Информирование об учреждениях, предоставляющих помощь по вопросам репродуктивного здоровья, ознакомление с порядком и принципами тестирования на ВИЧ-инфекцию.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют примеры ситуаций, когда необходимо обратиться за помощью к специалисту;
- Демонстрируют умение выбирать источники этой помощи;
- Называют четыре принципа тестирования на ВИЧ-инфекцию;
- Объясняют, что они означают;
- Называют преимущества и недостатки раннего обследования на ВИЧ-инфекцию;
- Оценивают уровень личной ответственности за свое здоровье.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Коробка для анонимных вопросов.
- Плакат с адресами и телефонами источников помощи по проблемам репродуктивного здоровья в вашем населенном пункте и регионе.



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	5 мин.
Стартовое задание	10 мин.
Мини-лекция: «Куда обратиться за консультацией и помощью»	20 мин.
Работа в группах: «К кому, куда и как обращаться по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП»	10 мин.
Сообщение: «Диагностика ВИЧ»	10 мин.
Тестирование на ВИЧ-инфекцию: вопросы и ответы	10 мин.
Мозговой штурм: «Преимущества и недостатки раннего обследования на ВИЧ-инфекцию»	10 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	15 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Блиц-опрос: «Что мы делали на прошлом тренинге».

Стартовые задания

- Сообщите: «На этом тренинге вы продолжите учиться давать квалифицированные советы по проблемам репродуктивного здоровья. В частности, вы узнаете об источниках помощи для молодежи, а также где и как можно пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию».
- На этот тренинг желательно пригласить специалиста одного из доступных в вашем населенном пункте источников помощи для молодежи по проблемам репродуктивного здоровья (лучше всего из клиники, дружественной к молодежи).

Мини-лекция: «Куда обратиться за консультацией и помощью» (Пособие для учащихся, с. 45)

Цель: информирование молодых людей об учреждениях, предоставляющих помощь по проблемам репродуктивного здоровья, ВИЧ и ИППП.

- Дайте определение понятия «Репродуктивное здоровье» и объясните, от чего оно зависит.
- Объясните значение других терминов, которые не понятны участникам (Пособие для учащихся, с. 44).
- Проведите мозговой штурм: «Источники помощи по вопросам репродуктивного здоровья».
- Расскажите о специализированных медицинских учреждениях «Клиники, дружественные к молодежи»



или предоставьте слово приглашенному представителю.

Работа в группах: «К кому, куда и как обращаться по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП» (Пособие для учащихся, задание 5.1, с. 46).

Цель: тренинг умения выбирать источники помощи по проблемам репродуктивного здоровья, ВИЧ и ИППП.

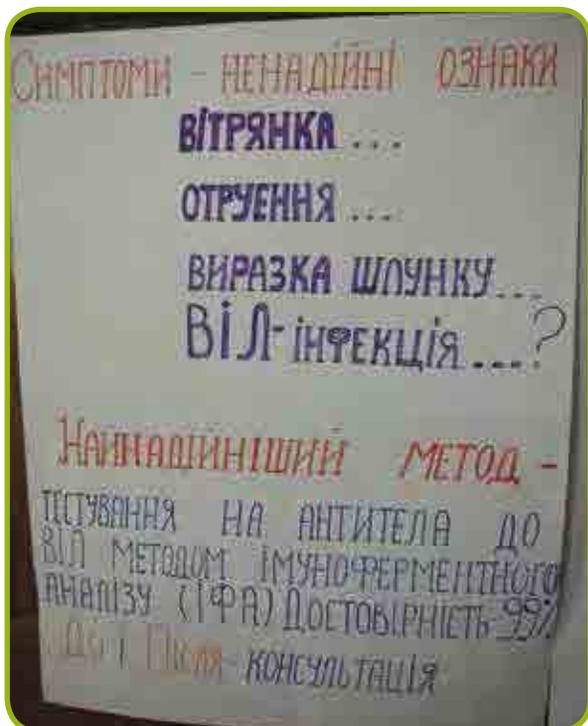
1. Продемонстрируйте участникам плакат с адресами и телефонами источников помощи по проблемам репродуктивного здоровья в вашем населенном пункте и регионе.
2. Посоветуйте участникам записать в своих пособиях адреса и телефоны источников помощи в вашем населенном пункте и регионе, куда молодые люди могут обратиться в случае возникновения проблем. Предложите им альтернативу, а не только кожно-венерологический диспансер по месту проживания. Объясните, что для гарантии конфиденциальности тестирование на ВИЧ лучше проходить не дома, а в другом населенном пункте, где их не знают.

Примечание. К сожалению, известно множество случаев, когда результат тестирования разглашался медработниками или техническим персоналом больницы без согласия пациента.

3. Объедините участников в четыре группы и попросите их дать ответы к одной из приведенных ситуаций.

Примечание. В некоторых случаях ответы к разным ситуациям будут одинаковыми.





Сообщение: «Диагностика ВИЧ»

- Спросите у участников, какие они знают симптомы заболевания гриппом, ветрянкой, а также отравления.
- Затем спросите, какие они знают симптомы ВИЧ.
- Проанализируйте, являются ли названные участниками симптомы характерными только для ВИЧ.

Подытожьте: у ВИЧ нет специфических симптомов, по которым можно было бы определить, что человек болен ВИЧ-инфекцией. Напомните, что человек может много лет жить с ВИЧ, чувствуя себя и выглядя абсолютно здоровым. Единственный способ узнать о присутствии ВИЧ-инфекции, если человек был в рискованной ситуации, – это сделать тестирование на ВИЧ.

- Запишите на доске или плакате: «ДОБРОВОЛЬНОСТЬ», «АНОНИМНОСТЬ», «КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ», «БЕСПЛАТНОСТЬ» и объясните четыре принципа тестирования на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование на ВИЧ-инфекцию: вопросы и ответы (Пособие для учащихся, задание 5.2, с. 49)

- Сделайте ксерокопию рисунка (с. 49 Пособия для учащихся), разрежьте его на отдельные ситуации и пронумеруйте их на обороте.
- Каждую ситуацию разрежьте на два-четыре пазла (в зависимости от числа участников). Раздайте



пазлы и предложите объединиться в группы, собрав картинку.

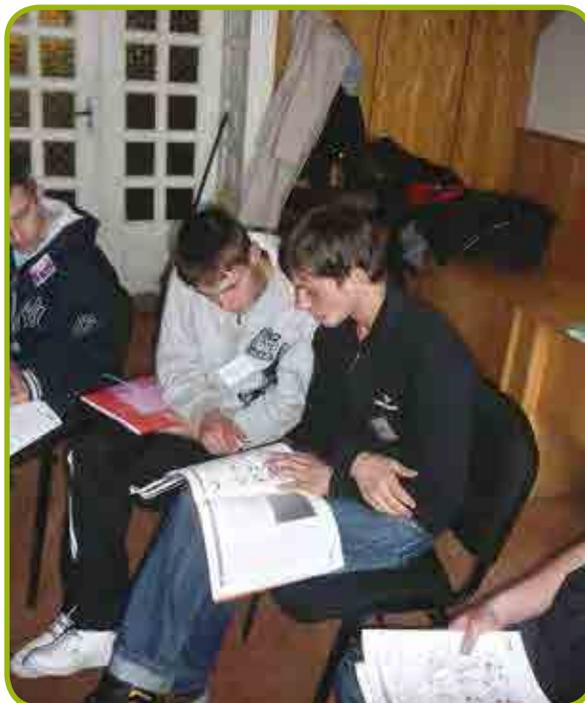
- Предложите группам распределить роли (консультант и клиент) и по очереди (в порядке возрастания номеров на обороте) прочитать вопросы и ответы, касающиеся тестирования на ВИЧ-инфекцию.
- Раздайте листочки и предложите задать дополнительные вопросы по этой теме. Попросите всех положить листочки в коробку (и тех, кто ничего не написал). Ответьте на письменные и устные вопросы.

Мозговой штурм: «Преимущества и недостатки раннего обследования на ВИЧ-инфекцию»

- Напишите на доске или большом листе: «Раннее обследование на ВИЧ-инфекцию».
- Разделите их пополам и напишите «+» и «-».
- Проведите мозговой штурм, дополните его важными идеями.

Преимущества обследования на ВИЧ-инфекцию:

- Если вы не инфицированы, для вас будет облегчением узнать об этом.
- Если же вы инфицированы:
 - на ранней стадии заболевания вам будет проще принять диагноз и нормализовать свое эмоциональное состояние;
 - вы сможете защитить своего сексуального партнера;
 - вы сможете принять решение избегать сексуальных контактов или пользоваться презервативами;





- у вас будет возможность принять сознательное решение относительно рождения детей;
- если вы не мыслите себя без материнства (отцовства), вы делаете все возможное для защиты малыша;
- вы сможете раньше начать заботиться о своем здоровье, полноценно питаться, избегать стресса и лишнего риска;
- вы сможете раньше начать лечение и, вероятно, проживете дольше. К тому времени могут изобрести лекарства, которые полностью победят ВИЧ.

Недостатки обследования на ВИЧ-инфекцию:

- информация о том, что вы инфицированы, может причинить много горя. Ваше эмоциональное состояние будет зависеть от того, как вы подготовились к этой новости, какую поддержку получаете со стороны своей семьи и друзей, как вы относитесь к болезни и смерти;
- в первые месяцы после постановки диагноза люди больше всего страдают от неуверенности и страха. Они думают, как жить дальше, как приспособиться к жизни с ВИЧ;
- семья и друзья также страдают из-за этого. Они переживают за дорогого им человека и за себя (особенно если это сексуальные партнеры или те, кто совместно употреблял наркотики);
- последствием разглашения диагноза может быть потеря друзей, работы,



попытки исключить из школы, оскорбления, угрозы и другие проявления дискриминации.

Задание 5.3. «Могу ли я считать себя ответственным человеком»

Цель: создание или поддержка мотивации к здоровому образу жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

- Предложите участникам выполнить задание 5.3. Сообщите, что данное задание личное (конфиденциальное) и что никто не узнает о его результатах.
- Попросите учеников самостоятельно заполнить анкету (можно карандашом), подсчитать баллы и определить уровень своей ответственности.

Обратная связь

- Обратите внимание участников, что данный тренинг был заключительным в первом модуле программы.
- Предложите вспомнить, что они делали на предыдущих занятиях (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Ответьте на вопросы из «Коробки вопросов».
- Упражнение «Открытый микрофон». Предложите участникам по очереди продолжить фразу: «Из первого модуля мне больше всего запомнилось...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 6

СТРОИМ РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление с принципами построения равноправных отношений. Тренинг уверенного поведения.



Ожидаемые результаты

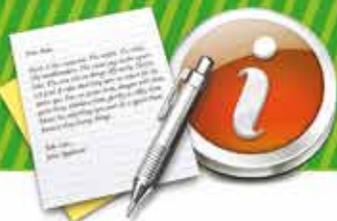
После данного тренинга участники:

- Называют признаки равноправных отношений;
- Распознают пассивный, агрессивный и уверенный стили общения;
- Называют вербальные и невербальные признаки пассивного, агрессивного и уверенного поведения, объясняют их преимущества и недостатки;
- Демонстрируют умение уверенно отказываться от нежелательных предложений.



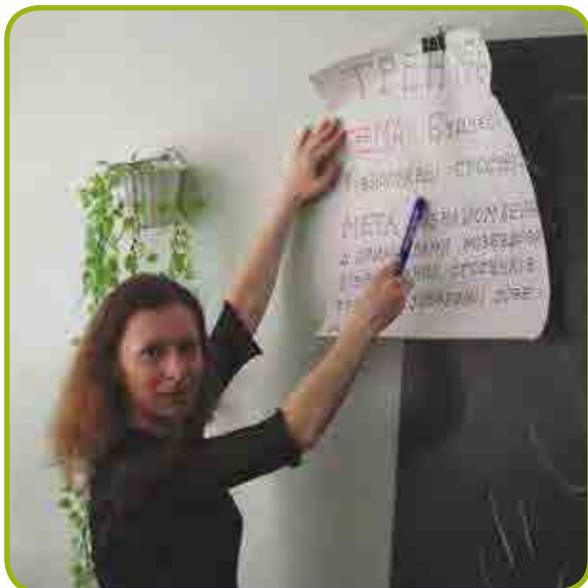
Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- На доске (или флип-чарте) напишите слова: «Отношения», «Уверенное поведение», «Пассивное поведение», «Агрессивное поведение», «Я-сообщения».
- Четыре карточки (формат А5), на которых написаны правила равноправного общения (ОБЪЯСНИ, ПОПРОСИ, СПРОСИ, ПОБЛАГОДАРИ).
- Подготовьте волонтеров для демонстрации сценки «Проблема с деньгами».



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	5 мин.
Стартовое задание	10 мин.
Работа в группах: «Анализируем стили общения»	20 мин.
Сообщение: «Правила равноправного общения»	10 мин.
Тренинг навыков равноправного общения	20 мин.
Разработка собственной модели уверенного поведения	15 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Сообщите участникам, что вы начинаете изучение нового модуля программы, в котором они будут учиться строить равноправные отношения с разными людьми.



Стартовые задания

- Обратите внимание участников на слова, написанные на доске: «Отношения», «Уверенное поведение», «Пассивное поведение», «Агрессивное поведение», «Я-сообщения» и скажите, что в конце этого тренинга все будут понимать, что они означают.
- Вступительное слово тренера: «Какие бывают отношения» (Пособие для учащихся, с. 55).
- Раздайте участникам листы бумаги и предложите им за одну минуту записать имена людей, с которыми у них есть отношения, и оценить, здоровые ли это отношения.
- Сообщите, что на этом тренинге участники узнают, как строить равноправные (здоровые) отношения, и выучат правила, которые помогут улучшить качество их отношений.
- Запишите на доске формулу равноправных отношений и объясните, что означает каждый элемент данной формулы.





Работа в группах: «Анализируем стили общения» (Пособие для учащихся, задание 6.1, с. 56–57)

Цель: тренинг умения различать вербальные (при помощи слов) и невербальные (жесты, мимика, положение тела, интонация голоса) признаки различных моделей поведения.

- Вступительное слово тренера: «Стили общения» (Пособие для учащихся, с. 55).
- Предложите участникам самостоятельно ознакомиться с признаками различных стилей общения на с. 56 Пособия для учащихся.
- Задайте несколько вопросов, чтобы проверить, как они это поняли.
- Предложите участникам походить по классу, демонстрируя сначала пассивное, потом агрессивное и затем – уверенное поведение.
- Предложите участникам сесть в круг и спросите о признаках различных стилей поведения.
- Прочтите басню Эзопа «Солнце и Ветер» (Пособие для учащихся, с. 57).
- Предложите учащимся привести примеры, когда люди поступали так, как персонажи этой басни.





Сообщение: «Правила равноправного (ассертивного) общения» (Пособие для учащихся, с. 58)

- Акцентируйте внимание на преимуществах ассертивного общения и скажите, что психологи разработали правила, помогающие людям отстаивать себя, не обижая при этом других людей.
- Объясните правила равноправного общения и их преимущества, используя карточки: «ОБЪЯСНИ», «ПОПРОСИ», «СПРОСИ», «ПОБЛАГОДАРИ».

Тренинг навыков равноправного общения (Пособие для учащихся, задание 6.2, с. 59)

- Для этого задания предварительно отработайте с волонтерами сценку «Проблема с деньгами».
- Предложите волонтерам разыграть эту сценку сначала полностью, а затем методом «стоп-кадра», останавливаясь на каждом правиле.
- В этот момент вы акцентируете внимание участников на соответствующем уровне.
- Поблагодарите волонтеров.
- Объедините участников в пары (участники находят себе пару, встречаясь взглядом).
- Предложите парам распределить роли и разыграть эту сценку между собой.
- Затем поменяться ролями и разыграть ее еще раз.
- Предложите желающим разыграть эту сценку перед классом (одна-две пары). Поблагодарите их.





Важно! При инсценировке участники могут «заигрывать», отходя от рекомендованного сценария. Объясните, что на данном этапе важно придерживаться того, что написано в учебнике, особенно стараться не пропускать этапов рекомендованного алгоритма.

Разработка собственной модели уверенного поведения (Пособие для учащихся, задание 6.3, с. 60–61)

- Объедините участников в четыре группы и распределите ситуации между ними.
- Предложите написать сценарий, подготовить и разыграть сценки.
- Если на тренинге не хватает времени, это задание можно разрешить закончить дома, чтобы в начале следующего тренинга продемонстрировать ситуации.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Упражнение «Открытый микрофон». Предложите им по очереди продолжить фразу: «Сегодня я узнал/научилась...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 7

УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ



Продолжительность

90 минут



Цель

Тренинг навыков принятия взвешенных решений.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Различают* повседневные и сложные решения;
- *Демонстрируют* различные приемы самоконтроля;
- *Демонстрируют* умение применять правило светофора для анализа проблем и принятия взвешенных решений.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка для плаката «Правило светофора». На большом листе напишите: «Правило светофора», а справа наклейте красный, желтый и зеленый кружки (чтобы было похоже на светофор).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	15 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Работа в группах: «Изучаем правило светофора»	10 мин.
Работа в группах: «Изучаем приемы самоконтроля»	10 мин.
Индивидуальное задание: «Анализируем наши решения»	15 мин.
Работа в группах: «Учимся принимать взвешенные решения»	25 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге.
- Предложите парам, сформированным для выполнения домашнего задания, продемонстрировать свои модели уверенного поведения.

Стартовые задания

- Вступительное слово учителя: «Какими бывают решения?».
- Мозговой штурм: «Какие решения приходится принимать вашим сверстникам?».
- Классифицировать: «Какие из этих решений являются простыми, повседневными, сложными?».
- Какие из них можно назвать жизненно важными или судьбоносными?»

Работа в группах: «Изучаем правило светофора»

- Слово учителя: «Как принимать взвешенные решения» (Пособие для учащихся, с. 63).
- Объедините участников в три группы с помощью разноцветных кружков (красный, желтый, зеленый).
- Предложите обработать материал учебника:
 - группа «красные»* – остановись;
 - группа «желтые»* – подумай;
 - группа «зеленые»* – выбери.
- Каждая группа готовит памятку на листе бумаги формата А4.
- Представители групп по очереди объясняют свою часть правила и



крепят памятку к плакату: «Правило светофора».

Работа в группах: «Изучаем приемы самоконтроля» (Пособие для учащихся, задание 7.1, с. 65)

Цель: тренинг навыков самоконтроля.

- Объедините участников в три группы (секунда, минута, час).
- Предложите им с помощью Пособия для учащихся (с. 65) подготовить демонстрации техник самоконтроля в ситуациях, когда:

группа 1: они должны успокоиться за несколько секунд;

группа 2: в их распоряжении есть несколько минут;

группа 3: у них в запасе есть несколько часов.

- Предложите участникам рассказать о других известных им приемах самоконтроля.
- Если времени мало, можно продемонстрировать приемы самоконтроля с помощью волонтеров.

Индивидуальное задание: «Анализируем наши решения» (Пособие для учащихся, задание 7.2, с. 66)

- Предложите участникам записать пять повседневных решений и проанализировать их воздействие на безопасность и здоровье.
- Затем тщательно проанализировать одно решение, которое отрицательно повлияло на их здоровье.
- Данное задание участники могут выполнить дома.





Работа в группах: «Учимся принимать взвешенные решения» (Пособие для учащихся, задание 7.3, с. 67)

- Объедините участников в три группы.
- Предложите группам проанализировать условную ситуацию по заданному алгоритму, сделать и объяснить свой выбор.
- Предложите участникам описать свою ситуацию, проанализировать ее, сделать и объяснить свой выбор.

Обратная связь



- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Упражнение «Открытый микрофон». Предложите им по очереди продолжить фразу: «Сегодня я узнал/научилась...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 8

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДАВЛЕНИЮ И МАНИПУЛЯЦИЯМ



Продолжительность

90 минут



Цель

Тренинг навыков противодействия социальному давлению.



Ожидаемые результаты

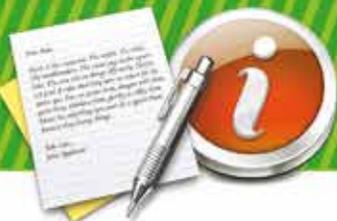
После данного тренинга участники:

- *Адекватно оценивают* влияние сверстников и СМИ на принятие их решений;
- *Распознают* попытки давления и манипуляций;
- *Демонстрируют* умение адекватно реагировать на нежелательные предложения;
- *Демонстрируют* умение выбирать эффективные приемы противодействия давлению со стороны знакомых, друзей и компании.

Оборудование и материалы



- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка для плаката: «Способы манипуляций».
- Плакат: «Алгоритм поведения в условиях давления и манипуляций».
- Подготовьте волонтеров к инсценировке ситуации «Пьяный водитель».



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	15 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Игра: «Манипуляции»	10 мин.
Инсценировка: «Как противостоять манипуляциям»	25 мин.
Ролевая игра: «Учимся отказываться от опасных предложений»	25 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге.

Стартовые задания

- Вступительное слово учителя: «Мы живем среди людей и постоянно находимся под их влиянием. В свою очередь, мы также влияем на них. Таким образом, взаимодействие – это часть нашей жизни».
- Мозговой штурм: «Кто и что влияет на наши решения?».
- Подчеркните слово «друзья» и проведите еще один мозговой штурм: «Друзья влияют на нас, когда...».
- Подчеркните зеленым примеры положительного влияния друзей (вырывают нас из беды, предупреждают об опасности, привлекают к занятиям спортом...), а красным – отрицательного (предлагают кого-нибудь обмануть, прогулять занятия, что-то украсть, кого-нибудь побить...).

Вопросы для обсуждения:

- Почему некоторые люди настойчиво предлагают своим друзьям опасные вещи?
- Желают ли они при этом им добра? А может, у них просто скудное воображение, чтобы придумать развлечения получше? Или, может быть, они таким образом пытаются оправдать себя – мол, не я один такой, но и мои друзья курят, выпивают, что здесь такого?



Игра «Манипуляции»

- Среди участников, являющихся неформальными лидерами в коллективе, выберите двух волонтеров. Предложите им выйти ненадолго из комнаты.
- Остальные участники становятся в тесный круг. Объясните, что когда волонтеры вернутся, они не должны пускать их в круг, применяя свои навыки уверенного поведения.
- Пригласите волонтеров и предложите им пробраться в круг без применения физической силы.
- Игра продолжается, пока хотя бы один из волонтеров не проникнет в круг, или, если этого не произошло, через две-три минуты просто остановите игру.
- Поблагодарите всех участников, особенно волонтеров.
- Пригласите всех сесть в круг для обсуждения.
- Спросите: «Какие способы использовали наши волонтеры, чтобы пробраться в круг (заискивали, уговаривали, канючили, соблазняли популярностью, подкупали, делали из вас виноватого...)?».
- Записывайте эти способы на заготовке плаката: «Способы манипуляций».

Подытожьте: «Манипуляции – это приемы, к которым прибегают люди, заставляя других делать то, чего они не хотят».

Инсценировка: «Как противостоять манипуляциям» (Пособие для учащихся, задание 8.1, с. 72–73).

Цель: тренинг навыков поведения в условиях давления и манипуляций.





- С помощью волонтеров разыграйте ситуацию «Пьяный водитель».
- Объясните ученикам алгоритм действий в ситуациях, когда вами пытаются манипулировать, отвлекать от темы, уговаривать или убеждать, с помощью плаката: «Алгоритм поведения в условиях давления и манипуляций».

Действия партнера	Ваши действия
Делает предложение	Объясните, что вы думаете и чувствуете
Старается отвлечь от темы	<ul style="list-style-type: none"> • Возвращайтесь к теме • Предъявите условие • Спросите, что он думает
Давит, убеждает	Откажитесь или Тяните время или Предложите альтернативу



- Волонтеры разыгрывают эту ситуацию методом «стоп-кадра», а вы еще раз его объясняете.
- Объедините участников в пары и предложите им с помощью таблицы на с. 73 Пособия для учащихся написать сценарий своих действий в этой ситуации.
- Участники записывают его в колонке «Ваш вариант» и дважды разыгрывают сценки, меняясь ролями.
- Желающие демонстрируют свою сценку перед классом.



Важно не позволять участникам «заигрываться» и отступить от алгоритма, поскольку цель данного задания – отработать навыки.



Ролевая игра: «Учимся отказываться от опасных предложений»
(Пособие для учащихся, задание 8.2, с. 74–75)

- Объедините участников в группы по три человека (разминка «Молекулы»).
- Прочтите ситуацию «Взрослый подарок».
- Обсудите, как следует поступать, когда друг предлагает попробовать наркотик.
- Обратите внимание на рекомендованный алгоритм поведения (цифры 1–7 на рисунках).
- Подумайте, почему в данном случае нет рекомендации «Оттяните время» (потому что это может спровоцировать дальнейшие попытки привлечь вас к употреблению наркотиков).
- Предложите группам распределить роли (один играет роль модератора и следит за соблюдением алгоритма). С помощью таблицы участники пишут три сценария отказа в заданной ситуации и разыгрывают сценки (каждый раз меняясь ролями).

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (ученики отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Упражнение «Открытый микрофон». Предложите им по очереди продолжить фразу: «Сегодня я узнал/научилась...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 9

«НЕТ» АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ, СОВМЕСТНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОЛЮЩИХ И РЕЖУЩИХ ПРЕДМЕТОВ



Продолжительность

90 минут



Цель

Формирование отрицательного отношения к употреблению алкоголя и наркотиков, а также совместному использованию игл и шприцев.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют примеры психоактивных веществ;
- Объясняют опасность их употребления в аспекте эпидемии СПИДа;
- Распознают признаки наркотической зависимости;
- Отличают факты о психоактивных веществах от мифов;
- Демонстрируют умение давать квалифицированные советы относительно опасности употребления психоактивных веществ и совместного использования режущих и колющих предметов.



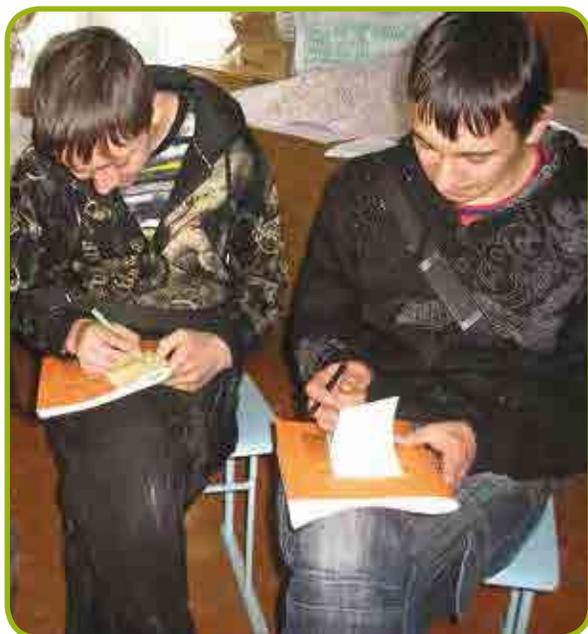
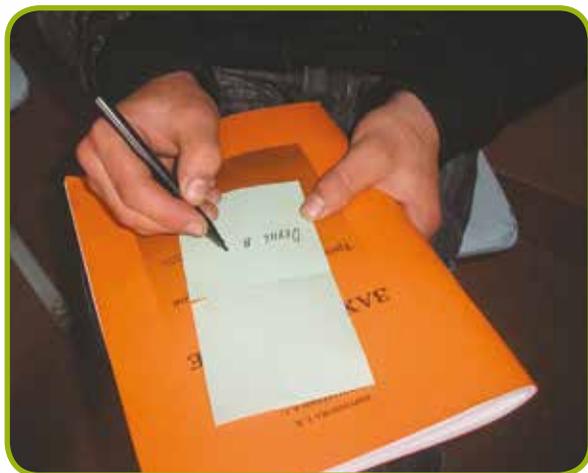
Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Плакат: «Стадии возникновения зависимости» (Пособие для учащихся, с. 77).
- Карточки с надписями: «ФЗ», «ПЗ», «ФЗ+ПЗ» и карточки, на которых обозначены признаки наркотической зависимости (Пособие для учащихся, с. 78).
- Плакат со словами писателя Сэмюэла Джексона: «Узы привычки слишком слабы, чтобы их можно было заметить до того момента, когда они становятся слишком крепкими, чтобы их можно было разорвать».



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Сообщение: «О наркотиках и наркотической зависимости»	5 мин.
Игра: «Дорожки. Учимся распознавать признаки зависимости»	10 мин.
Мозговой штурм: «Причины употребления наркотиков»	10 мин.
Тест: «Факты и мифы о психоактивных веществах»	15 мин.
Работа в группах: «Представьте себя врачом»	20 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге.

Стартовые задания

- Раздайте по 12 карточек и попросите участников тренинга написать: четыре любимых блюда; четыре любимых занятия (хобби); четыре имени своих друзей.
- Когда все участники заполняют карточки, скажите: «Давайте поставим себя на место человека, который начал употреблять наркотики. Это поможет вам лучше понять, что происходит в его жизни.
- Как только он начал употреблять наркотики, ему приходится за это платить. И не только деньгами. Он теряет возможность заниматься любимыми делами (например, спортом), у него не хватает денег на лакомства, он может потерять друга. Поначалу некоторые жертвуют этим без сожаления. Прошу вас отложить по одной карточке, символизирующей еду, ваши увлечения и близких людей.
- Со временем наркозависимость потребует новых жертв. Я прошу вас отложить еще по одной карточке.
- Наконец наступает стадия, когда человек теряет контроль над своей жизнью и болезнь уже сама забирает у него то, что ему дорого».
- Попросите участников повернуться друг к другу, взять наугад по три карточки из рук партнера и положить их рядом с ним.



- Сообщите, что остаток – это вариант того, что оставляет человеку болезнь.
- Попросите желающих поделиться своими впечатлениями, выразить свои чувства.
- Скажите: «Сложите вместе все ваши карточки. То, что происходило сейчас, было лишь игрой. Я надеюсь, что подобного никогда не случится в вашей жизни, с этой бедой не столкнетесь ни вы, ни ваши близкие».
- Проведите упражнение на эмоциональную разгрузку. Если напряжение остается слишком высоким, следует сделать небольшой перерыв.

Примечание. В ходе игры следует быть осторожным, поскольку в группе могут быть участники, которые уже пробовали наркотики или находятся в определенной стадии наркотической зависимости. В таком случае упражнение может оказать отрицательное воздействие – вызвать чувство безысходности. Поэтому если вы не уверены в собственных возможностях овладеть ситуацией, лучше не предлагать эту игру.

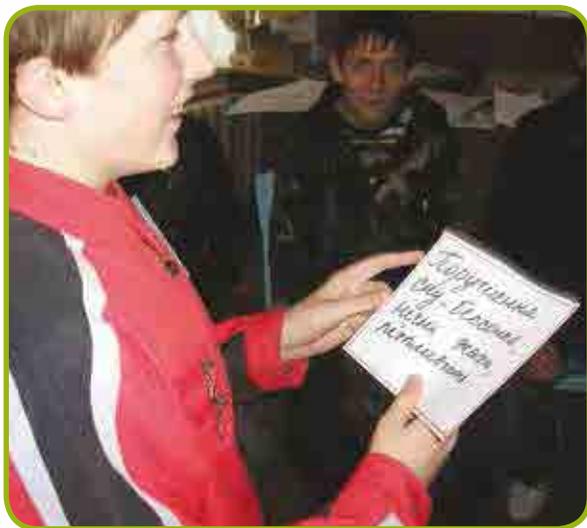
Сообщение: «О наркотиках и наркотической зависимости» (Пособие для учащихся, с. 77)

- Вступительное слово учителя: «Что такое наркотики» (Пособие для учащихся, с. 77).
- Мозговой штурм: «Какие вы знаете психоактивные вещества?».

Вопрос для обсуждения:

- *Какие из психоактивных веществ легальны (алкогольные напитки, лекарства, препараты бытовой химии)?*





- Сообщение: «Злоупотребление и наркотическая зависимость». Запишите на доске слова «Злоупотребление» и «Зависимость» и спросите у учеников, в чем, по их мнению, заключается разница между злоупотреблением психоактивными веществами и зависимостью от них (злоупотребление – это любое употребление нелегальных наркотиков, употребление лекарств без назначения или превышение рекомендованной дозы и употребление легальных наркотических веществ с целью достижения наркотического эффекта; зависимость – неконтролируемое употребление психоактивных веществ).
- С помощью плаката «Стадии возникновения зависимости» объясните четыре шага возникновения зависимости.
- Обратите внимание участников на плакат со словами С. Джексона.

Игра «Дорожки» (Пособие для учащихся, задание 9.1. «Учимся распознавать признаки зависимости», с. 76)

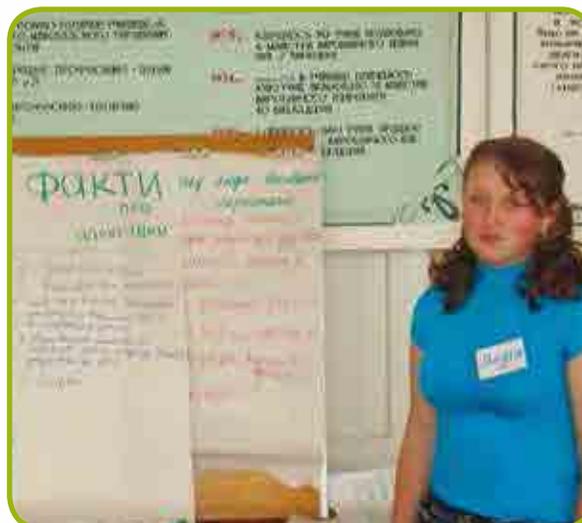
- Напишите на доске: «Физическая зависимость» и «Психологическая зависимость» и объясните их признаки. Главное отличие между признаками физической (ФЗ) и психологической зависимости (ПЗ) в том, что признаки ФЗ исчезают после прохождения детоксикации и завершения абстинентного синдрома, а признаки ПЗ остаются с человеком на долгие годы.
- Положите на пол карточки с надписями: «ФЗ», «ПЗ», «ФЗ+ПЗ» и карточки с обозначением различных признаков наркотической зависимости.



- Предложите участникам по очереди брать карточки, зачитывать признаки и распределять их по соответствующим колонкам.
- Объясните непонятные моменты.
- Предложите участникам выполнить задание 9.1 из Пособия для учащихся.

Мозговой штурм: «Причины употребления наркотиков» (Пособие для учащихся, задание 9.2, с. 79)

- Проведите мозговой штурм: почему люди начинают употреблять наркотики (их друзья это делают; они верят, что могут попробовать и остановиться...).
- Распределите эти причины на внешние (социальные воздействия) и внутренние (психологические факторы).
- Сравните то, что у вас получилось, с причинами, которые называют специалисты (Пособие для учащихся, с. 79).



Тест: «Факты и мифы о психоактивных веществах» (Пособие для учащихся, задание 9.3, с. 80–81)

Цель: тренинг навыков критического мышления.

- Еще раз обратитесь к результатам мозгового штурма и спросите, какие из этих причин являются реальными фактами (доступность наркотиков), а какие – мифами (что наркотики помогают выглядеть старше).
- Выполните задание 9.3 из Пособия для учащихся по приведенной там инструкции или объедините участников в две группы (миф,

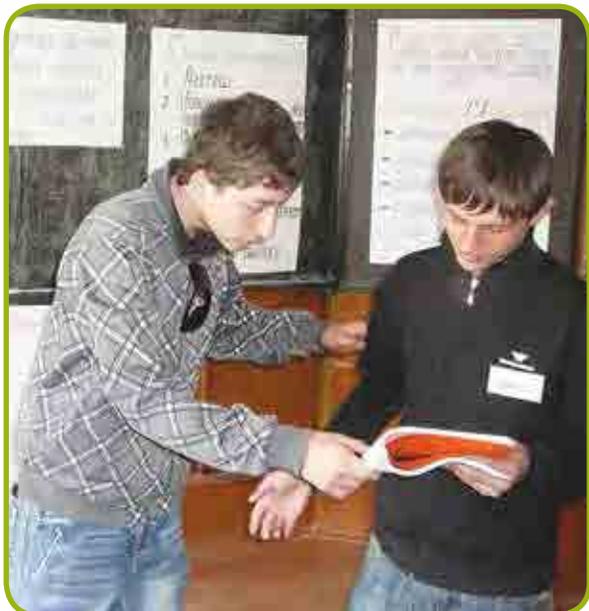




факт) и предложите группам записать на плакатах мифы и факты о наркотиках.

Подытожьте: некоторые мифы нарочно распространяют наркодельцы, заинтересованные в том, чтобы привлечь как можно больше молодежи в сети наркотической зависимости.

Работа в группах: «Представьте себя врачом» (Пособие для учащихся, задание 9.4, с. 82–83)



- Объедините учеников в четыре группы. Распределите между ними ситуации и предложите выполнить задания с помощью «Саквояжа врача».
- После обсуждения участники зачитывают свои ситуации и советы.
- Это задание можно выполнить дома.
- Для контроля используйте следующую информацию.

Ситуация 1

Рекомендация: не употребляйте наркотики и алкоголь. Они меняют сознание и отрицательно воздействуют на способность принимать взвешенные решения.

Почему? Вы можете поступить неосмотрительно и принять решение, которое приведет к нежелательной беременности или инфицированию ВИЧ/ИППП.

Ситуация 2

Рекомендация: не соглашайтесь делать пирсинг и татуаж инструментами, в стерильности которых вы не уверены.

Почему? Существует риск заражения ВИЧ и другими опасными инфекциями.





Ситуация 3

Рекомендация: старайтесь достать стерильные (новые) шприцы и иглы, если вам необходимо ввести лекарство.

Почему? Уже использовавшиеся шприцы и иглы содержат большое количество крови, которая может быть заражена ВИЧ.

Ситуация 4

Рекомендация: никогда не употребляйте инъекционные наркотики.

Почему? Они причиняют огромный вред вашему здоровью и могут привести к заражению ВИЧ, гепатитом В и другими опасными болезнями.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом и предыдущих тренингах 2-го модуля (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Упражнение «Открытый микрофон». Предложите им по очереди продолжить фразу: «Из тренингов 2-го модуля я узнал/научилась...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 10

ПОЛ И ГЕНДЕР



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление с понятиями пола и гендера, анализ опасных гендерных стереотипов.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Различают* понятия пола и гендера;
- *Распознают* гендерные стереотипы, которые приводят к дискриминации;
- *Объясняют* их особую опасность в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Плакаты: «Признаки пола» и «Признаки гендера» (Пособие для учащихся, с. 87).
- Заготовки для мини-лекции: «Гендерные аспекты эпидемии ВИЧ-СПИДа». На листах формата А5 запишите утверждения для таблицы: «Общественное мнение одобряет (оправдывает), когда» (см. рекомендации для данной активности).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	15 мин.
Стартовые задания	5 мин.
Упражнение: «Голосуй ногами» (Пол или гендер?)	10 мин.
Упражнение: «Гендерная рамка»	20 мин.
Мини-лекция: «Гендерные аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа»	20 мин.
Домашнее задание: «Анализируем опасные гендерные стереотипы»	10 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге и изучали во 2-м модуле.
- Сообщите, что начинаете занятия по модулю 3: «Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни».

Стартовое задание

- Раздайте учащимся чистые листы и предложите написать на них, кем бы они хотели родиться (мальчиком или девочкой), если бы могли выбирать свой пол. Пускай те, кто хотел бы родиться мальчиком, напишут букву «М», а те, кто хотел бы родиться девочкой, напишут букву «Ж».
- Соберите листочки и посчитайте количество листов, соответствующих мужскому и женскому полу.
- Сравните результат подсчета с реальным количеством юношей и девушек в группе.

Если количество не совпадает (как правило, желающих родиться мужчинами больше), задайте проблемный вопрос для обсуждения:

- *Почему так произошло? (Возможные ответы: «Мужчинам легче живется», «У них больше возможностей», «У женщин больше обязанностей и меньше прав» и т. д.).*



«Пол или гендер?» (Пособие для учащихся, задание 10.1, с. 88)

- Информационное сообщение: «Понятие пола и гендера» (Пособие для учащихся, с. 87). Пользуйтесь плакатами «Признаки пола», «Признаки гендера».
- Задание 10.1 «Пол или гендер» выполните с помощью техники «Голосуй ногами». Напишите на одном листе «Пол», а на другом – «Гендер» и разложите их в разных углах комнаты. Зачитывайте по одному утверждению и просите учеников определить свою позицию.

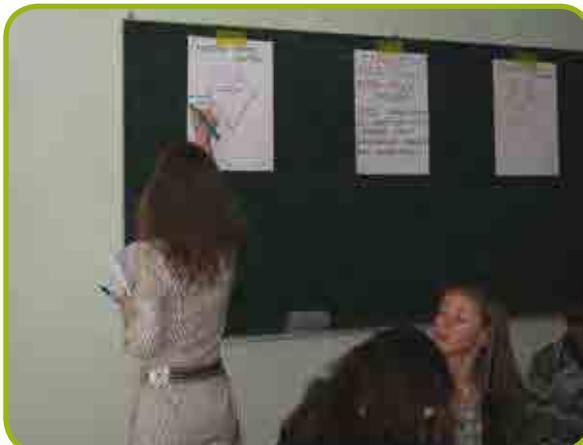
Вопросы для обсуждения:

- *Доказывают ли данные факты, что гендерные разногласия не являются врожденными признаками, а приобретаются в процессе воспитания?*
- *Какой факт их больше всего удивил?*

Упражнение: «Гендерная рамка»

(Пособие для учащихся, задание 10.2, с. 90)

- Информационное сообщение: «Гендерные роли и стереотипы» (Пособие для учащихся, с. 89).
- Объедините участников в две группы. В группах проведите мозговые штурмы: «Гендерная рамка девушки» и «Гендерная рамка юноши».
- Предложите участникам на листах бумаги нарисовать изображения девушки или юноши, придумать ей или ему имя и записать черты, которые считаются характерными для женщин (отзывчивая, аккуратная, хозяйка...) или мужчин (мужественный, сдержанный, активный, амбициозный...).





- Затем участники рисуют прямоугольник вокруг своих идей. Это и есть гендерная рамка, то есть гендерные стереотипы, по которым мы оцениваем окружающих, опираясь на принятые в обществе представления о мужском и женском поведении.
- После презентации групп проанализируйте каждую позицию с помощью вопроса: «Может ли быть человек противоположного пола таким (добрым, активным, амбициозным...)?».
- Вычеркните те позиции, которые могут быть характерны для представителей обоих полов.
- Обсудите, какие гендерные стереотипы являются устаревшими, а какие могут нарушать права людей.

Вопросы для обсуждения:

- *Когда впервые в своей жизни вы столкнулись с гендерными стереотипами?*
- *Как вы тогда себя чувствовали?*

Мини-лекция: «Гендерные аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа» (Пособие для учащихся, с. 91)

- Акцентируйте внимание участников, что и мужчины, и женщины рискуют инфицироваться ВИЧ. Но если в начале эпидемии мужчин инфицировалось намного больше (80 % по сравнению с 20 %), то впоследствии доля женщин среди новых случаев ВИЧ-инфекции резко возросла почти до 50 % и продолжает увеличиваться. Женщины из периферии эпидемии переместились в ее центр.

- Назовите биологические и социальные факторы, повышающие уязвимость женщин в условиях эпидемии.
- В ходе объяснения нарисуйте на доске таблицу и прикрепите к ней записанные на листах формата А5 утверждения:

Общественное мнение одобряет (оправдывает), когда:

<i>юноша/мужчина</i>	<i>девушка/женщина</i>
курит, употребляет наркотики	«спасает» мужчину, рискуя собственной жизнью и здоровьем
у него есть любовницы и внебрачные дети демонстрирует власть над женщиной	подчиняется мужчине, даже когда тот изменяет или совершает насилие
не отвечает за контрацепцию	не инициирует использование презервативов
имеет добрачный опыт половых отношений	хранит целомудрие, не осведомлена в вопросах половых отношений

- Продолжите:
«Общественное мнение категорически осуждает женщин, работающих в секс-бизнесе, но не мужчин, пользующихся их услугами.
Когда женщины выезжают за границу на заработки, они нередко становятся жертвами торговли людьми. Работодатель, кредитор или клиент могут принудить женщину к половым отношениям, в которых она рискует быть



инфицированной, поскольку при таких обстоятельствах не решится настаивать на использовании презервативов.

Когда же мужчины едут на заработки, у них могут быть внебрачные сексуальные контакты и после возвращения домой они могут инфицировать своих жен. Замужние женщины не предлагают использование презерватива, потому что это не принято в супружеской жизни, а также из-за страха, что их могут обвинить в недоверии к мужу или собственной распущенности».

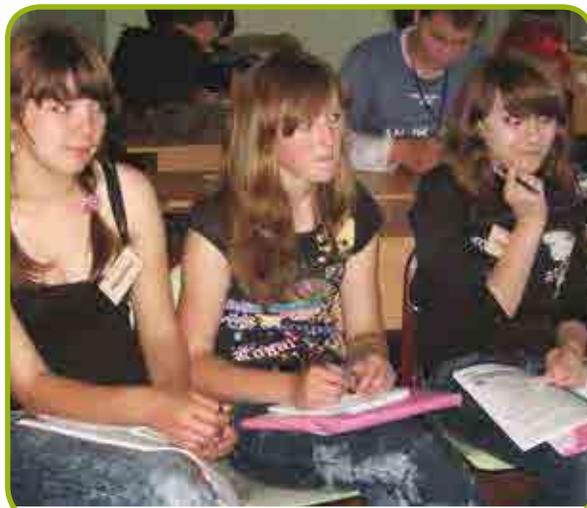
«Анализируем опасные гендерные стереотипы» (Пособие для учащихся, задание 10.3, с. 92)

- Прочитайте распространенные гендерные стереотипы.
- Обсудите, как они могут навредить здоровью или повысить риск инфицирования.
- Спросите, почему важно различать признаки пола и гендера (*Ответ:* потому что признаки пола неизменны, а гендерные стереотипы могут меняться в процессе развития общества и его демократизации), особенно если они угрожают жизни и здоровью людей.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Учащиеся по очереди продолжают фразу: «Я рад(а), что я парень (девушка), потому что...».

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 11

ЦЕННОСТЬ СЕМЬИ



Продолжительность

90 минут



Цель

Пропаганда семейных ценностей.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют примеры жизненных ценностей;
- Объясняют значение семьи для удовлетворения материальных и духовных потребностей человека;
- Называют факторы крепкой семьи;
- Оценивают уровень готовности к семейной жизни.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка для плаката: «Счастливая семья». В центре нарисуйте улыбающееся солнце, глаза в форме двух сердец. От круга нарисуйте черточки в виде лучей по количеству участников.
- Заготовки для задания 11.3: «Герб моей будущей семьи» (или используйте приведенный в Пособии для учащихся).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Индивидуальное задание: «Анализируем самые важные ценности»	15 мин.
Мозговой штурм: «Составляющие семейного счастья»	5 мин.
Мозговой штурм+ролевая игра: «Домашние обязанности»	25 мин.
Индивидуальное задание: «Герб моей будущей семьи»	20 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге (напомните о правиле «поднятой руки»).

Стартовые задания

- Вступительное слово учителя: «Юность – чудесная пора жизни, полная открытий, надежд и планов. Это важный этап духовного развития человека, время поиска самого себя, своего места в мире, осознание жизненной миссии, формирования базовых принципов и жизненных ценностей».
- Напишите на доске слово «ценности» и проведите мозговой штурм: «Какие вы знаете ценности». Обратите внимание учеников на с. 95 пособия, где приведен перечень ценностей, чаще всего упоминаемых подростками.
- Сообщение: «Что такое ценности. Ценности и здоровье» (Пособие для учащихся, с. 95).

Индивидуальное задание: «Анализируем самые важные ценности» (Пособие для учащихся, задание 11.1, с. 96–97)

- Прочтите восточную притчу «Самые важные вещи» (Пособие для учащихся, с. 97).
- Предложите ученикам выполнить задание (Пособие для учащихся, с. 96).

Подытожьте: «Если человек предпочитает настоящие ценности, он, как правило, выигрывает».



Мозговой штурм: «Составляющие семейного счастья» (Пособие для учащихся, с. 98)

- Расскажите, как семья помогает обеспечить материальные и духовные потребности человека (Пособие для учащихся, с. 98)
- Используйте заготовку плаката: «Счастливая семья».
- Раздайте учащимся стикеры (клеякие листочки) и предложите каждому написать одну черту счастливой семьи.
- Ученики по очереди зачитывают то, что написали, и крепят к плакату.



Мозговой штурм: «Домашние обязанности» (Пособие для учащихся, задание 11.2, с. 99)

- Слово тренера: «Когда-то семьи создавались по материальному расчету, ввиду престижности и даже по политическим мотивам. Иногда молодые не были знакомы до свадьбы, за них все решали их родители. Сегодня главным основанием для заключения брака является любовь. Однако для создания крепкой семьи мало лишь любви, например, когда молодая супружеская пара не осознает ответственности своей новой роли. «Любовная лодка разбилась о быт», – сказал поэт. Подобное нередко происходит из-за того, что у супругов нет важных бытовых и жизненных навыков».
- Запишите на доске: «Домашние обязанности» и предложите группам написать на стикерах пять-десять домашних обязанностей.





- Группы по очереди представляют и распределяют обязанности по категориям: «Женские», «Мужские», «Общие».

Ролевая игра: «Домашние обязанности»

- Объедините учащихся в две группы и предложите им разыграть сценки:
группа 1: о семье, в которой мать и отец спорят по поводу домашних обязанностей;

группа 2: о семье, в которой все домашние обязанности распределены справедливо.

Вопросы для обсуждения:

- *В какой семье лучше психологическая атмосфера?*
- *Как вы считаете, почему?*
- *В какой семье лучше воспитаны дети?*
- *Как вы думаете, почему?*



Задание 11.3: «Герб моей будущей семьи» (Пособие для учащихся, с. 100–101)

- Предложите учащимся заполнить герб своей будущей семьи согласно плану:

в первом оконце – девиз вашей семьи;

во втором оконце – три главных правила вашей семьи;

в третьем оконце – три важнейших качества вашего будущего мужа или жены.





- В общем кругу участники по очереди «открывают» одно (на их выбор) оконце своего герба и рассказывают о нем в группе.
- Домашнее задание – завершить создание герба.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).
- Слово тренера: «Существуют законы, ограничивающие минимальный возраст для заключения брака. В Украине он составляет 18 лет для юношей и 17 лет для девушек. Однако далеко не все юноши и девушки готовы к семейной жизни в столь юном возрасте. Большинство из них еще не достигают к этому времени биологической, психологической и социальной зрелости».
- Участники по очереди продолжают фразу: «Я думаю, что уже готов создать семью на ... процентов, потому что...».



Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)

ТРЕНИНГ 12

ОПАСНОСТЬ РАНИХ ПОЛОВОХ ОТНОШЕНИЙ



Продолжительность

90 минут



Цель

Ознакомление с негативными последствиями ранних половых отношений.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Называют* последствия ранних сексуальных отношений для девушек, юношей и обоих полов;
- *Рассказывают* об опасности подростковых беременностей, абортов, ИППП;
- *Оценивают* влияние ранних половых отношений на их жизненные цели и планы;
- *Критически анализируют* воздействие средств массовой информации на половое поведение молодежи.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Старые журналы с рекламой товаров и услуг для младенцев.
- Заготовка для мозгового штурма: «Младенец». Наклеить в центре плаката картинку с малышом или нарисовать улыбающееся солнышко.



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Работа в группах «Ответственное материнство и отцовство»	10 мин.
Сообщение: «Риски раннего начала половой жизни»	10 мин.
Работа в группах: «Анализируем последствия ранних половых отношений»	20 мин.
Индивидуальное задание «Ваш сознательный выбор»	10 мин.
Мини-лекция: «СМИ и половое поведение молодежи»	10 мин.
Работа в группах (домашнее задание): «Анализируем влияние СМИ»	5 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге (напомните о правиле «поднятой руки»).

Стартовое задание

- Предложите ученикам представить вторую часть герба будущей семьи:
четвертое оконце – рисунок своего дома;
пятое и шестое оконца – количество будущих детей, их пол и имена.



Работа в группах: «Анализируем последствия ранних половых отношений» (Пособие для учащихся, задание 12.1, с. 104–105).

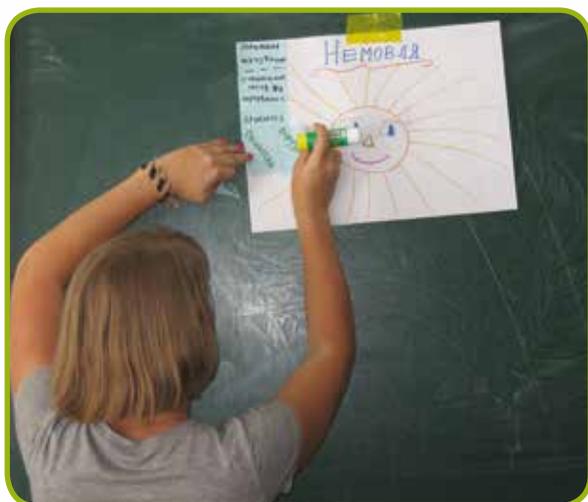
- Используйте заготовку для плаката «Младенец» и скажите, что далее вы поговорите о потребностях новорожденного ребенка.
- Объедините участников в три группы. Предложите им поразмыслить о потребностях ребенка в первый год жизни и записать их на стикерах (или вырезать из старых журналов соответствующие картинки):

группа 1: материальное обеспечение (кровать, много одежды, подгузники, специальное питание...);

группа 2: физический труд (не спать по ночам, купать, менять подгузники, стирать, возить к врачу...);

группа 3: эмоциональная забота (разговаривать, читать книги, укладывать в кроватку...).

- Группы по очереди зачитывают потребности новорожденных и кре-



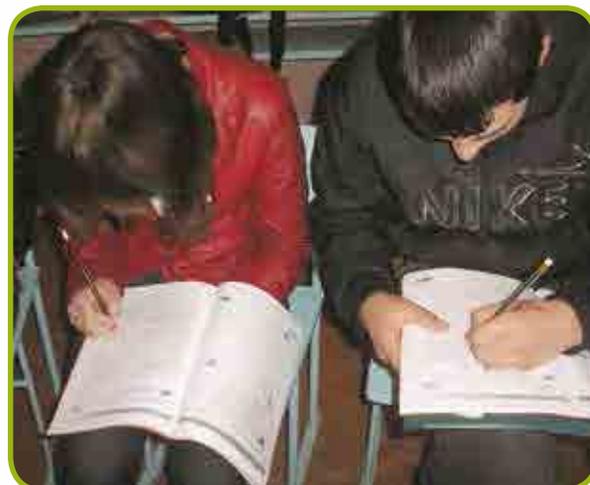
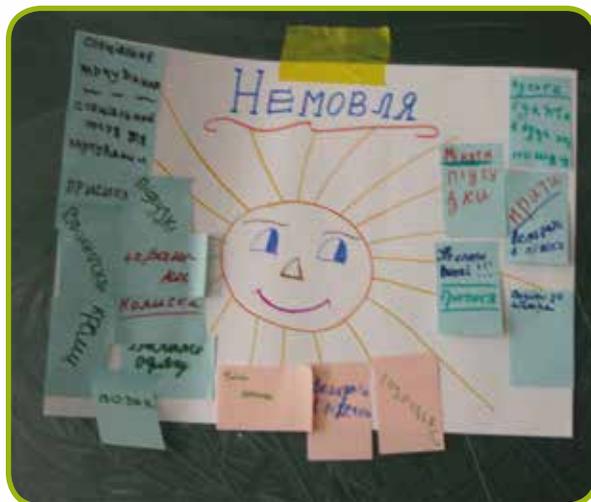


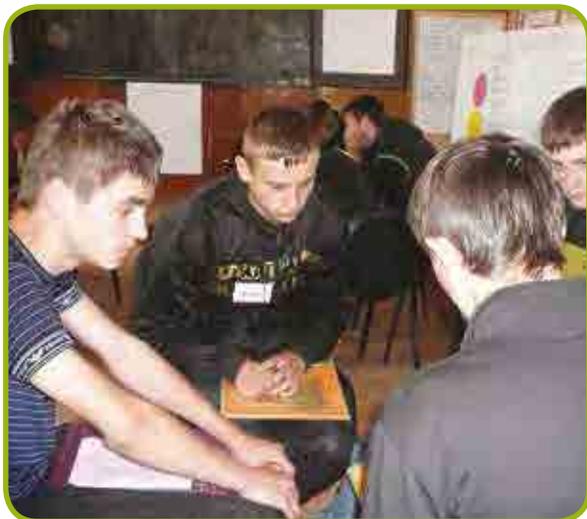
пят стикеры и картинки к плакату «Младенец».

- Предложите участникам самостоятельно выполнить вторую часть данного задания на с. 105 пособия (ученики могут сделать это задание дома).
- Предложите учащимся оценить (в процентах) их готовность стать матерью или отцом на данном этапе своей жизни.

Сообщение: «Риски раннего начала половой жизни» (Пособие для учащихся, с. 103).

- Напишите на флип-чарте «Рискованное половое поведение» и объясните, что это отношения, которые приводят к негативным последствиям: психическим травмам, осуждению со стороны других людей, нежелательной беременности, инфекциям, передающимся половым путем.
- Предложите ученикам назвать примеры рискованного полового поведения. Добавьте к перечню такие виды рискованного полового поведения, как ранее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, интимные отношения в состоянии опьянения, секс за деньги или вознаграждение.
- Подчеркните, что сегодня вы будете обсуждать возможные негативные последствия ранних половых отношений.
- Предложите участникам самостоятельно ознакомиться с информацией о подростковой беременности и последствиях аборта в пособии.





Работа в группах: «Анализируем последствия ранних половых отношений» (Пособие для учащихся, задание 12.2, с. 106–108).

- Объедините участников в четыре группы.
- Прочитайте ситуацию и предложите ученикам представить себя в роли сценаристов телесериала.
- Спросите, какие возможны варианты развития события в данной ситуации. Запишите их на доске.
- Подчеркните указанные в пособии (под давлением родителей молодые люди соглашаются пожениться; Зоряна решает родить ребенка и воспитывает его без отца; Зоряна решает родить ребенка и отдать его на усыновление; девушка решается на аборт).
- Распределите данные ситуации между группами, предложите обсудить ответы на приведенные в учебнике вопросы и назвать «плюсы» и «минусы» заданного варианта развития событий.

Вопросы для обсуждения:

- *Существует ли идеальный вариант (без негативных последствий)?*
- *Какой вариант, по вашему мнению, является наилучшим? Почему?*
- Объедините участников в три группы (юноши, девушки, оба пола).
- Предложите группам с помощью пособия (с. 106) назвать негативные последствия ранних половых отношений для юношей, девушек, обоих полов.
- Выслушайте презентации групп и поблагодарите их за активное участие.



Индивидуальное задание: «Ваш сознательный выбор» (Пособие для учащихся, задание 12.3, с. 109–110).

- Слово тренера: «Хотя ранние и внебрачные половые отношения приводят к множеству проблем, молодые люди нередко решаются на них. Решения об этом обычно принимаются необдуманно, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Поэтому очень важно обдумать его заранее, в спокойной обстановке. Ваша позиция должна быть взвешенной и аргументированной. Только так вы сможете объяснить ее своему другу или подруге и отстоять. Принимая это важное решение, учитывайте свои жизненные ценности и планы».
- Предложите участникам вспомнить свои жизненные планы и жизненные ценности (с. 15, с. 96 Пособия для учащихся) и проанализировать воздействие на них ранних половых отношений.

Мини-лекция: «СМИ и половое поведение молодежи» (Пособие для учащихся, с. 111).

Работа в группах (домашнее задание): «Анализируем влияние СМИ» (Пособие для учащихся, задание 12.4, с. 112–113).

- Объедините участников в четыре группы (по желанию): фильмы, реклама, музыка, компьютерные игры.
- Предложите в течение нескольких дней анализировать все, что они видят или слышат из этих средств массовой информации.
- К следующему занятию подготовить примеры фильмов (телепередач),

рекламных роликов, музыкальных клипов или видеоигр, пропагандирующих упрощенное представление о половых отношениях; показывают их как приятное и лишенное риска занятие для неженатых пар; создают впечатление, что все молодые люди занимаются сексом; формируют опасные гендерные стереотипы.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 13

ОТСРОЧКА НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ



Продолжительность

90 минут



Цель

Мотивация выбора в пользу воздержания от половых отношений.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют типичные причины, почему важно воздерживаться от половых отношений в подростковом возрасте;
- Приводят примеры практических действий, помогающих отложить половые отношения;
- Демонстрируют умение избегать интимных отношений (на модельных ситуациях) и выражать чувства без интимных отношений.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка плаката к заданию 13.1: «Анализируем причины сказать "НЕТ"». Нарисуйте на листе бумаги дерево. Вырежьте из цветной бумаги яблоки (по количеству участников).
- Заготовка для плаката к заданию 13.3: «Как выразить любовь без интимных отношений». Нарисуйте на листе бумаги большое сердце. Вырежьте из красной бумаги маленькие сердца (по количеству участников).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Индивидуальное задание: «Анализируем причины сказать "НЕТ"»	15 мин.
Обсуждение: «Советы друга: что помогает отложить половые отношения»	20 мин.
Пантомима: «Как выразить любовь без интимных отношений»	10 мин.
Работа в группах: «Обсуждаем жизненные ситуации»	10 мин.
Вальс-комплимент	10 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге (напомните о правиле «поднятой руки»).

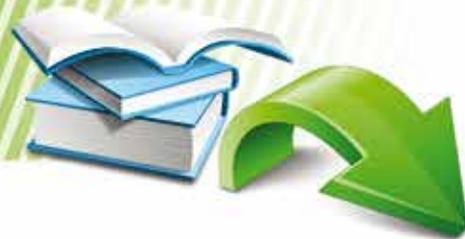
Стартовые задания

- Предложите сформированным на прошлом занятии группам представить результаты домашнего задания о влиянии СМИ на половое поведение молодежи.

Подытожьте: «Чтобы иметь возможность принимать самостоятельные взвешенные решения, мы должны осознавать возможное влияние СМИ и критически относиться к тому, что мы слышим по радио, читаем в журналах или смотрим на телевидении».

Индивидуальное задание: «Анализируем причины сказать "НЕТ"»
(Пособие для учащихся, задание 13.1, с. 115–116).

- Слово учителя: «Все больше молодых людей принимают решение отложить половые отношения до брака или старшего возраста. Для этого существует множество причин».
- Обратите внимание участников на причины, приведенные в пособии на с. 115.
- Раздайте участникам вырезанные из бумаги яблоки и предложите записать три самые важные, по их мнению, причины отказа от интимных отношений в их возрасте.
- Участники по очереди читают причины и крепят яблоки к плакату с деревом.



Обсуждение: «Советы друга: что помогает отложить половые отношения» (Пособие для учащихся, задание 13.2, с. 117).

- Слово учителя: «Порой сложно отказаться от интимных отношений или избежать их. Приведенные советы помогут вам в этом. Напишите «С» рядом с действиями, которые, по вашему мнению, являются сложными для выполнения, и «Л» – рядом с теми, которые кажутся легкими».
- Дайте учащимся пять минут для выполнения этой работы.
- Обсудите вопросы, приведенные в пособии.

Работа в группах: «Обсуждаем жизненные ситуации» (Пособие для учащихся, задание 13.3, с. 118–119).

- Объедините участников в две группы.
- Распределите между ними ситуации, изображенные на с. 118–119 пособия.
- Предложите учащимся, пользуясь таблицей на с. 117, записать три совета, которые помогут персонажам избежать половых отношений.
- Каждая группа по очереди зачитывает ситуацию и называет свои советы, а вторая группа – дополняет.
- Ответы для ситуаций:

Ситуация 1. Помощь Наде:

- 1) Не берите денег и подарков от малознакомых людей.
- 2) Избегайте мест, где вы не можете получить помощь.
- 3) Будьте искренни, изначально сообщите, что не хотите половых отношений.





Ситуация 2. Помощь Роме:

- 1) Отказывайтесь от приглашения зайти домой, если там никого больше нет.
- 2) Будьте искренни, изначально сообщите, что не хотите половых отношений.
- 3) Обратите внимание на свои чувства (как только почувствуете неудобство или ситуация начнет выходить из-под контроля – уходите).

Пантомима: «Как выразить любовь без интимных отношений»
(Пособие для учащихся, задание 13.4, с. 120–121).

- Слово тренера: «Существует немало способов выражения своих чувств без интимных связей, которые помогают молодым людям строить отношения с противоположным полом и избегать при этом риска нежелательной беременности и инфицирования ВИЧ/ИППП».
- Объедините участников в пары. Предложите им ознакомиться с информацией в рамке (на с. 120).
- Раздайте им маленькие сердца и предложите за три минуты придумать и записать на них два способа, как можно выразить свои чувства без интимных отношений.
- Пары по очереди разыгрывают пантомимой эти два способа, а группа угадывает, что именно они демонстрируют.
- Маленькие сердца крепят к плакату с большим сердцем.



Вальс-комплимент

- Скажите, что комплимент – один из самых доступных способов выразить свои чувства к человеку, который вам безразличен. Но это умение не приобретается само по себе, его нужно тренировать.
- Предложите группам, сформированным для выполнения предыдущего упражнения, стать в два круга (внешний и внутренний) и повернуться лицом друг к другу так, чтобы каждый участник из внутреннего круга стоял напротив участника из внешнего. Так образуются пары.
- Участники в парах по очереди говорят друг другу комплименты. Ученики из внутреннего круга продолжают фразу: «Петя (Марина, Ваня...), у тебя такая красивая улыбка» или «Тебе идет эта кофточка», или «Ты так красиво рисуешь» и т. д.
- Участники из внешнего круга отвечают: «Спасибо, Ира (Славик, Костя...), и ты тоже (и говорит комплимент в ответ)».
- По команде тренера те, кто стоит во внутреннем кругу, делают шаг вправо и обмениваются комплиментами с новыми партнерами.
- И так далее, пока все не вернуться в исходное положение.

Обратная связь

Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 14

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМ И НАСИЛИЮ



Продолжительность

90 минут



Цель

Тренинг навыков безопасного поведения в условиях давления и угрозы насилия.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют виды сексуальных преступлений и признаки виктимного поведения;
- Приводят примеры ситуаций, угрожающих сексуальным насилием;
- Распознают типичные приемы сексуальных домогательств;
- Демонстрируют умение адекватно вести себя при манипулировании, давлении, угрозах, применении физической силы.
- Приводят рекомендации, как помочь жертве насилия.



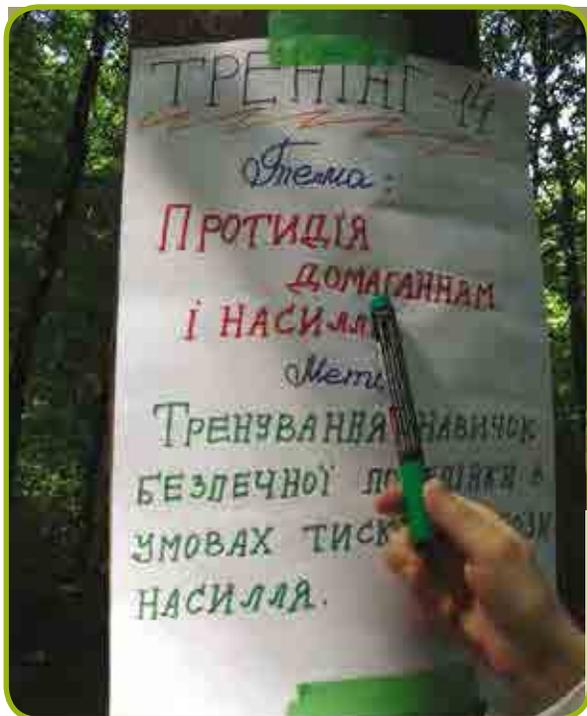
Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка для плаката: «Виктимное поведение». На листе бумаги напишите три подзаголовка: «Виктимные вещи», «Виктимные жесты», «Виктимное поведение».
- Плакат: «Алгоритм поведения в условиях давления и манипуляций» (см. тренинг 8 в данном пособии).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	10 мин.
Работа в парах: «Противодействие сексуальным домогательствам»	20 мин.
Мини-лекция: «Преступления сексуального характера»	10 мин.
Работа в группах: «Противодействие сексуальному насилию. Помощь жертве насилия»	25 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, о чем они узнали из модуля 3: «Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни» (напомните о правиле «поднятой руки»).
- Сообщите, что начинаете изучение четвертого модуля программы, который называется: «Ответственное поведение: «НЕТ» насилию и незащищенным контактам».

Стартовое задание (Пособие для учащихся, задание 14.1, с. 126).

- Объедините участников в три группы.
- Распределите ситуации и предложите ученикам спрогнозировать их возможное развитие.

Вопросы для обсуждения:

- *Угрожает ли этим людям опасность?*
- *Как бы вы посоветовали им действовать?*

Мозговой штурм: «Виктимное поведение» (Пособие для учащихся, с. 125).

- Слово учителя: «Психологи и криминалисты считают, что многие преступления в определенной степени спровоцированы самими жертвами. Например, если кто-то уходит из дома и оставляет ключ под ковриком, он сам провоцирует ограбление своей квартиры. Воз-



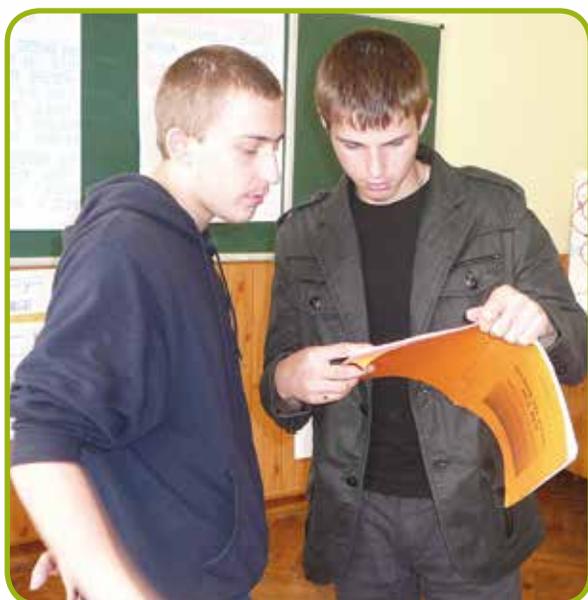
ника даже целая наука – виктимология (от англ. «victim» – «жертва» и греч. «логос» – «учение»). Виктимологи выделяют виктимные вещи, жесты и поведение».

- Проведите мозговой штурм о вещах, жестах и поведении, которые могут спровоцировать сексуальное насилие.

Работа в парах: «Противодействие сексуальным домогательствам» (Пособие для учащихся, задания 14.2–14.3, с 127–129)

- Слово учителя: «Сексуальные домогательства – нежелательные предложения сексуального характера. Умение противостоять сексуальным домогательствам – важный шаг в развитии равноправных отношений с противоположным полом. Иногда подобные действия являются признаком готовности к насилию. Чтобы не стать жертвой преступления, важно научиться предугадывать угрозу, избегать опасных ситуаций, а также решительно противостоять посягательствам на свою жизнь и здоровье. На предыдущем тренинге мы научились отказываться от предложений интимного характера. Однако делая такие предложения не всегда сразу прекратит домогательства. Он может давить на вас: провоцировать, убеждать и даже угрожать».
- Предложите участникам ознакомиться с самыми распространенными способами давления. Дайте ученикам пять минут для выполнения этой работы.





Вопрос для обсуждения:

- *Какие еще способы давления и манипуляций могут быть использованы?*
- Подготовьте с лидерами сценку со с. 129, выбрав один из вариантов ее завершения, с использованием плаката: «Алгоритм поведения в условиях давления и манипуляций».
- Объясните участникам цель задания 14.3 и продемонстрируйте ролевую игру.
- Объедините участников в пары.
- Попросите волонтеров еще раз повторить демонстрацию в режиме «стоп-кадра», останавливая ее после каждого этапа и демонстрируя действия актеров.
- Предложите участникам вместе с партнером заполнить пустые окна в ситуации в пособии на с. 129. То же самое они должны сделать во втором пособии, поменявшись ролями.
- Предложите желающим разыграть свою сценку перед классом.

Вопросы для обсуждения:

- *Не кажется ли вам, что в данном случае лучше всего отказаться и уйти?*
- *Но ведь вы далеко от дома, а на улице темно. Что еще вы можете предпринять?*
- *Как можно было избежать подобной ситуации?*



Мини-лекция: «Преступления сексуального характера» (Пособие для учащихся, с. 125).

- Слово учителя: «Иногда сексуальные домогательства являются признаком готовности к насилию».
- Расскажите о классификации преступлений сексуального характера.

Подытожьте: «Сексуальные преступления объединяют в себе физическое и психологическое насилие. Они приводят к глубоким психологическим травмам, несут риски для физического здоровья жертвы, резко осуждаются в обществе и строго преследуются по закону.

В Украине за них предусмотрена уголовная ответственность в виде лишения свободы на продолжительные сроки».

Работа в группах: «Противодействие сексуальному насилию.

Помощь жертве насилия» (Пособие для учащихся, задание 14.4, с. 130–133).

- Слово учителя: «Распространенным является мнение, что насилие совершают только незнакомцы в темном переулке. Но на самом деле приблизительно половина насильников – знакомые или родственники жертвы. Крайне важно знать о ситуациях и способах поведения, угрожающих сексуальным насилием».
- Предложите ученикам прочитать историю в рисунках на с. 132.
- Объедините их в три группы и предложите группам ответить на вопросы.

Вопросы для обсуждения в группах:
группа 1:

- *Как вы считаете, могла ли Маша догадаться, что подобное может произойти? Что указывало на это?*
- *Маша смущенно молчала, когда Коля завел разговор о сексе. Как она должна была поступить вместо того, чтобы молчать?*

группа 2 (работает с памяткой «Как избежать сексуального насилия», с. 130 пособия):

- *Как себя вести, когда вам делают неприличные предложения?*
- *Что делать, когда существует угроза изнасилования?*

группа 3 (работает с памяткой «Как помочь жертве насилия», с. 131 пособия):

- *Что можно посоветовать Маше?*
- *Должна ли она кому-нибудь рассказать о случившемся?*
- *Стоит ли рассказывать об этом людям, которым она доверяет (родителям, друзьям)?*
- *Как должны вести себя те, кому она доверится?*
- Предложите группам поделиться своими идеями в общем кругу.
- Проведите упражнение на снятие эмоционального напряжения.

Обратная связь

Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом тренинге (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)

ТРЕНИНГ 15

«НЕТ» НЕЗАЩИЩЕННЫМ КОНТАКТАМ



Продолжительность

90 минут



Цель

Активизация приобретенных ранее знаний и умений. Отработка навыков пропаганды менее рискованного полового поведения и отказа от опасных предложений.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Объясняют* особую опасность незащищенных половых контактов и контактов с кровью других людей;
- *Демонстрируют умение* адекватно действовать при контактах с чужой кровью;
- *Демонстрируют умение* уверенно отстаивать позицию относительно необходимости защиты и отказываться от половых контактов без презерватива.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Медицинская аптечка со средствами дезинфекции, защитными перчатками и перевязочными материалами.
- Заготовка для плаката: «Правила использования презерватива». Напишите на большом листе бумаги название плаката, а на листах форматов А4–А5 – отдельные правила (Пособие для учащихся, с. 138).
- Плакат: «Алгоритм поведения в условиях давления и манипуляций» (см. тренинг 8 в данном пособии).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	5 мин.
Информационное сообщение: «Защита при контактах с кровью других людей»	10 мин.
Работа в группах: «Как действовать в аварийных ситуациях»	20 мин.
Информационное сообщение: «Защита при половых контактах»	5 мин.
Индивидуальная работа: «Вопросы и ответы о презервативе»	10 мин.
Индивидуальная работа: «Отвечаем на аргументы против использования презервативов»	10 мин.
Работа в парах: «Жизненные ситуации. «НЕТ» незащищенным половым контактам».	15 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	5 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге (напомните о правиле «поднятой руки»).

Стартовое задание

- Напомните учащимся формулу индивидуальной защиты от ВИЧ/ИППП (воздержание, верность, презерватив, стерильность). Спросите, что означает каждый элемент этой формулы.

Подчеркните: самую надежную защиту от инфицирования ВИЧ/ИППП обеспечивает добрачное целомудрие и взаимная верность неинфицированных партнеров. Третий элемент формулы (презерватив) является самым важным для сексуально активных людей, если они не знают ВИЧ-статуса своего или полового партнера. Также важно избегать контактов с кровью других людей.

Информационное сообщение:
«Защита при контактах с кровью других людей» (Пособие для учащихся, с. 135).

Работа в группах: «Как действовать в аварийных ситуациях» (Пособие для учащихся, с. 136–137).

- Объедините участников в шесть групп.
- Распределите между группами «аварийные ситуации» и предложите с помощью таблицы подготовить демонстрацию действий в заданной ситуации.



- Группы по очереди представляют их перед классом.

Информационное сообщение:
«Защита при половых контактах»
(Пособие для учащихся, с. 138).

Важно! Для сексуально активных людей презерватив является наилучшей защитой от нежелательной беременности, ВИЧ и ИППП. Если учитель отрицательно относится к использованию презервативов, он не хотя демонстрирует его учащимся. Поэтому использование презерватива необходимо преподносить без морализаторства, как один из элементов формулы индивидуальной защиты: «Воздержание, верность, презерватив, стерильность».

Индивидуальная работа: «Вопросы и ответы о презервативе» (Пособие для учащихся, задание 15.2, с. 139).

- Предложите ученикам прочитать вопросы и ответы о презервативе.
- Раздайте листы бумаги, чтобы они записали вопросы по поводу использования презерватива и положили их в коробку для вопросов.
- Ответьте на все устные и письменные вопросы.

Индивидуальная работа: «Отвечаем на аргументы против использования презервативов» (Пособие для учащихся, задание 15.3, с. 140).

Цель: человек может очень положительно относиться к презервативам, но его партнер не соглашается с этим. Поэтому очень важно научить молодых





людей приводить убедительные аргументы относительно использования презервативов.

- Слово учителя: «Ваш будущий партнер может не соглашаться пользоваться презервативом. Но если вы хотите защититься от ВИЧ/ИППП и нежелательной беременности, вы должны знать, как убедить его».
- Прочитайте «Аргументы против» и приведите варианты ответов. Участники выбирают лучший, по их мнению, ответ и записывают соответствующую букву.
- Побуждайте участников приводить свои аргументы и ответы на них.
- Если не хватает времени, эту часть задания участники могут выполнить дома.

Вопросы для обсуждения:

- *Какие еще аргументы могут быть использованы против презервативов?*
- *Как на них можно ответить?*

Работа в парах: «Жизненные ситуации. «НЕТ» незащищенным половым контактам». (Пособие для учащихся, задание 15.4, с. 141–143).

Слово учителя: «Очень важно проявлять уверенность, когда вам предлагают что-нибудь опасное, например, половые отношения без презерватива. Применяйте приобретенное умение отстаивать свою позицию и отказываться от того, что вам не подходит».

- Используйте плакат «Алгоритм поведения в условиях давления и ма-



нипуляций», которым вы пользовались на тренинге 8.

- Обсудите каждый шаг данного алгоритма (Что он означает? Какими словами это можно выразить?).
- Продемонстрируйте первую сценку с подготовленными волонтерами. Вы зачитываете действие, а они – слова персонажей.
- Объедините участников в пары, предложите распределить роли и заполнить пустые оконца сначала в одном пособии, а затем, поменявшись ролями, – в другом.
- Желающие могут зачитать свои диалоги.

Важно помнить, что цель данного упражнения – отработка навыков, а не актерского мастерства. Следите за тем, чтобы участники не «заигрывались» и придерживались алгоритма.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом и предыдущем тренингах (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)



ТРЕНИНГ 16

«НЕТ» ДИСКРИМИНАЦИИ



Продолжительность

90 минут



Цель

Формирование толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям. Тренинг навыков противодействия стигме и дискриминации.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- Называют примеры прав человека и причины нарушения этих прав;
- Объясняют суть терминов «стигма» и «дискриминация»;
- Объясняют, что чувствует жертва стигмы и дискриминации;
- Приводят примеры проявлений стигмы и дискриминации ВИЧ-положительных людей.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Для игры: «Прищепка». Прищепки для белья по количеству участников. Они должны быть трех цветов (например, красные, зеленые, желтые). Одна прищепка – особенная (например, синяя). Вместо прищепок можно использовать разноцветные клейкие листочки.
- Плакат: «Стигма и дискриминация». Напишите на большом листе бумаги определение стигмы, дискриминации, СПИД-фобии (Пособие для учащихся, с. 147).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	5 мин.
Стартовые задания. Игра «Прищепка»	10 мин.
Обсуждение: «Что чувствует жертва дискриминации»	10 мин.
Информационное сообщение: «Как противостоять стигме, дискриминации и СПИДофобии»	10 мин.
Работа в группах: «Стигма и дискриминация»	15 мин.
Обсуждение притчи: «Как преодолеть страх»	5 мин.
Мини-лекция: «ВИЧ/СПИД и право»	10 мин.
Работа в группах: «ВИЧ и права человека»	15 мин.
Обратная связь, завершение тренинга	10 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Сообщите участникам, что вы приступаете к изучению последнего модуля программы: «Противодействие дискриминации. Поддержка людей, живущих с ВИЧ».

Стартовое задание. Игра «Прищепка»

Цель: эту игру проводят с тем, чтобы молодые люди ощутили несправедливость дискриминации и попробовали понять чувства тех, кто стал жертвой стигмы и дискриминации, имея ВИЧ-положительный статус.

- Сообщите участникам, что до окончания этой игры нельзя разговаривать. Храня молчание, следует пользоваться только «языком жестов».
- Прикрепите прищепки на спины участников так, чтобы они не видели, какую именно вы крепите.
- Прикрепите особенную прищепку волонтеру, который умеет выражать свои чувства (предварительно договоритесь с ним и объясните его миссию).
- Предложите участникам объединиться в группы по цветам прищепок.

Вопросы для обсуждения:

- *Что чувствовал(а) волонтер, перебегая от одной группы к другой?*
- *Что чувствовали другие участники?*
- Предложите участникам обойти вокруг стула, чтобы выйти из роли, и вернуться в общий круг.





Обсуждение: «Что чувствует жертва дискриминации» (Пособие для учащихся, задание 16.3, с. 150).

Цель: это задание поможет участникам осознать глубину страданий ВИЧ-положительных людей, которые становятся жертвой стигмы и дискриминации.

- Предложите участникам по очереди прочитать приведенные ситуации о ВИЧ-положительном подростке.

Вопросы для обсуждения:

- *Что чувствует юноша?*
- *Какого он мнения о людях своего поколения?*
- *Как вы считаете, что больше всего его обидело и почему?*

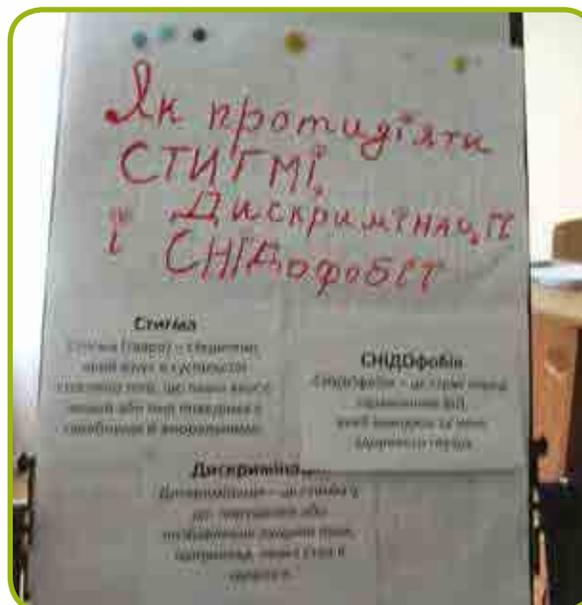
Информационное сообщение: «Как противостоять стигме, дискриминации и СПИДофобии» (Пособие для учащихся, с. 147).

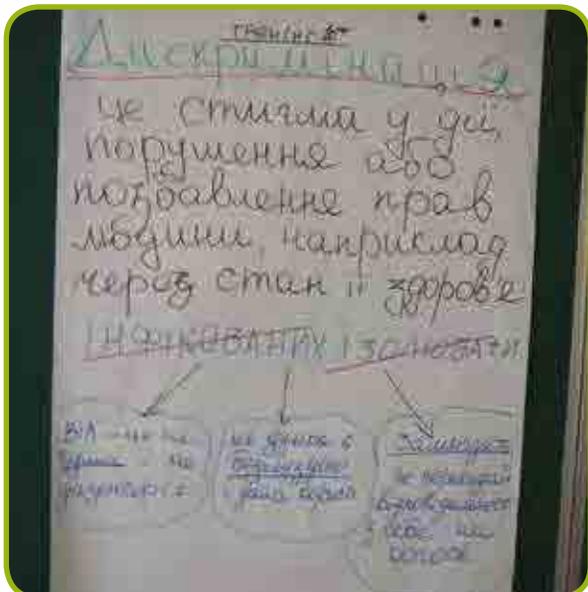
Работа в группах: «Стигма и дискриминация» (Пособие для учащихся, с. 148).

- Объедините участников в четыре группы и обсудите стереотипы относительно людей, живущих с ВИЧ.
- Ответьте на вопросы (варианты ответов приведены ниже).

Вопрос 1. *Отвечают ли действительно эти высказывания?*

- Нет, эти высказывания не отвечают действительности. Например, значительная часть ВИЧ-инфицированных – это новорожденные дети.
- Многие люди инфицируются в браке от своего мужа или жены.





Вопрос 2. Справедливы ли они?

- Это несправедливо – плохо относиться к больным людям.

Вопрос 3. Поможет ли подобное отношение победить эпидемию?

- Это заставляет людей избегать обследования на ВИЧ.
- Это способствует тому, что они скрывают свой статус и отказываются от лечения.

Вопрос 4. Почему одни люди дискриминируют других?

- Они берут пример с родителей, других взрослых и сверстников.
- Из-за недостатка достоверной информации.
- Они опасаются определенного круга лиц.
- Они не воспринимают тех, кто не похож на них.
- Они приписывают людям отрицательные черты, которые считают характерными для их расы, национальности, пола, болезни.

Вопрос 5. Почему важно этого не делать?

- Это обижает людей.
- Это несправедливо.
- Мы бы не хотели, чтобы подобным образом относились к нам.
- Равенство – основное правило человека.

Вопрос 6. Что бы вы могли сделать, если бы услышали дискриминационные высказывания в адрес ВИЧ-положительных?



- Скажите человеку, что вам неприятно это слышать.
- Объясните, почему важно проявлять сочувствие и поддержку больным ВИЧ или СПИДом.

Обсуждение притчи: «Как преодолеть страх» (Пособие для учащихся, задание 16.2, с. 149).

- Прочтите притчу «Как победить великана».

Причиной стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ, в большинстве случаев является необоснованный страх инфицирования половым путем.

Вопросы для обсуждения:

- *Что порождает этот страх?*
- *Как можно избавиться от него?*

Мини-лекция: «ВИЧ/СПИД и право» (Пособие для учащихся, с. 151).

Работа в группах: «ВИЧ и права человека» (Пособие для учащихся, задание 16.4, с. 152–153).

- Слово учителя: «Пути заражения ВИЧ ограничены, и потому ВИЧ не относится к инфекциям, требующим введения карантина и изоляции инфицированных. Человек может надежно защитить себя с помощью простейших мер. Нет никаких весомых оснований ущемлять права других людей. Напротив, соблюдение прав

человека, особенно права на информацию и защиту от дискриминации, чрезвычайно важно для борьбы с эпидемией».

- Объедините участников в три группы, распределите ситуации.
- Организуйте обсуждение.

Варианты правильных ответов:

Ситуации 1 и 2

Безосновательно нарушены права пациентов на получение медицинской помощи. Врачам следует применять ко всем пациентам такие меры безопасности, как будто бы каждый из них является ВИЧ-положительным.

Ситуация 3

Нарушено право на сохранение врачебной тайны и право на работу. Также нарушены права других работников на добровольное и конфиденциальное обследование на ВИЧ-инфекцию.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на этом и предыдущем тренингах (участники отвечают, соблюдая правило «поднятой руки»).

Ритуал прощания (как на предыдущих тренингах)

ТРЕНИНГ 17

ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ



Продолжительность

90 минут



Мета

Тренинг навыков эмпатии и оказания помощи.



Ожидаемые результаты

После данного тренинга участники:

- *Объясняют*, почему важно проявлять человечность и сочувствие к людям, живущим с ВИЧ;
- *Рассказывают*, что можно сделать для ВИЧ-положительного человека;
- *Демонстрируют умение* оказывать поддержку и помощь людям, которые в этом нуждаются.



Оборудование и материалы

- Пособие для учащихся.
- Бумага форматов А2, А3, А4.
- Маркеры, фломастеры.
- Заготовка для плаката: «Сердце друга». На большом листе бумаги напишите «Сердце друга» и нарисуйте красным фломастером контур большого сердца. Вырежьте из красной бумаги маленькие сердца (по количеству участников тренинга).
- Плакат: «Красная лента символизирует». Напишите на листе бумаги название плаката и пункты (осознание, надежда, солидарность, память, протест). Каждый пункт обозначьте изображением красной ленты (нарисованным или вырезанным из красной бумаги). Также подготовьте красные ленты для каждого участника.
- Плакат: «Объединение ради жизни». Напишите на листе бумаги название плаката и перечень организаций, работающих в области противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа (Пособие для учащихся, с. 155).



Ориентировочный план

Тренинговые активности	Время
Приветствие, обратная связь	10 мин.
Стартовое задание: «Почему важно проявлять человечность и сочувствие»	10 мин.
Работа в группах: «Сердце друга»	15 мин.
Упражнение: «Красная лента»	15 мин.
Информационное сообщение «Объединение ради жизни»	15 мин.
Обратная связь по результатам программы	10 мин.
Эмоциональное завершение цикла тренингов	15 мин.
<i>Всего:</i>	<i>90 мин.</i>



Приветствие, обратная связь

- Проведите ритуал приветствия.
- Спросите у участников, что они делали на прошлом тренинге (напомните о правиле «поднятой руки»).

Стартовое задание: «Почему важно проявлять человечность и сочувствие» (Пособие для учащихся, задание 17.1, с. 156).

- Слово учителя: «Моральные ценности в борьбе с ВИЧ/СПИДом» (Пособие для учащихся, с. 155).
- Слово учителя: «Люди, живущие с ВИЧ, ощущают острую потребность в общении и поддержке окружающих – родных, друзей, знакомых. Сочувствие (сопереживание) – это то, что делает человека человеком. Это умение почувствовать и понять боль другого, желание помочь ему, способность выразить это желание конкретными словами и поступками».
- Предложите учащимся методом мозгового штурма дополнить перечень возможных причин для пункта 1. Например:
 - Это наш моральный долг – помогать больным.
 - От них часто отказываются те, кто должен заботиться о них (семья, друзья).
 - Они слишком молоды, чтобы умирать.
 - Приятно осознавать, что ты помогаешь тем, кто в этом нуждается.
 - Это поможет мне преодолеть собственный страх смерти.



- Попросите их отметить две самые важные, по их мнению, причины в колонке «Мои две».
- Методом мозгового штурма предложите варианты ответов на вопрос 3. Например:
 - Они сами много страдали и способны беспокоиться только о себе.
 - Они эгоисты и думают только о себе.
 - Они не знают, что такое сочувствие.
 - Они боятся проявлять сочувствие.

Работа в группах: «Сердце друга» (Пособие для учащихся, задание 17.2, с. 158–159).

Цель: научить участников оказывать личную поддержку и помощь ВИЧ-положительным людям.

- Информационное сообщение «Жизнь с надеждой» (Пособие для учащихся, с. 157).
- Объедините участников в две группы. Распределите между ними ситуации об Оксане и Алексее.
- Предложите внимательно прочитать ситуации и подумать, как можно помочь Оксане и Алексею, как морально поддержать их и защитить от дискриминации.
- Предложите группам выступить перед классом.

Вопросы для обсуждения:

- *Как вы считаете, что является самым тяжелым для ВИЧ-положительного человека?*

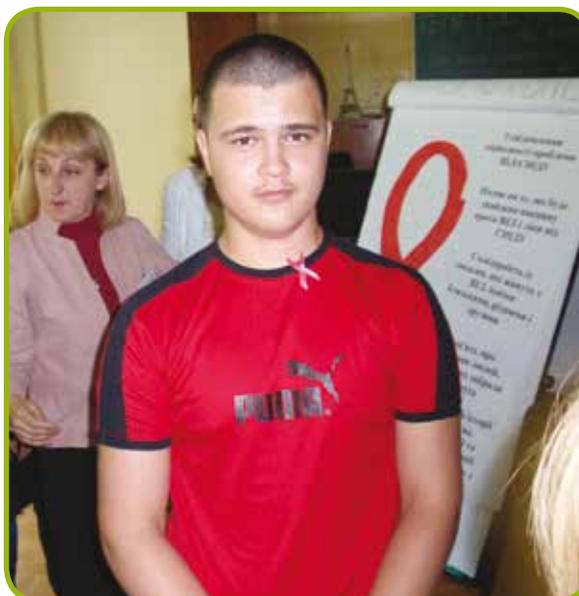


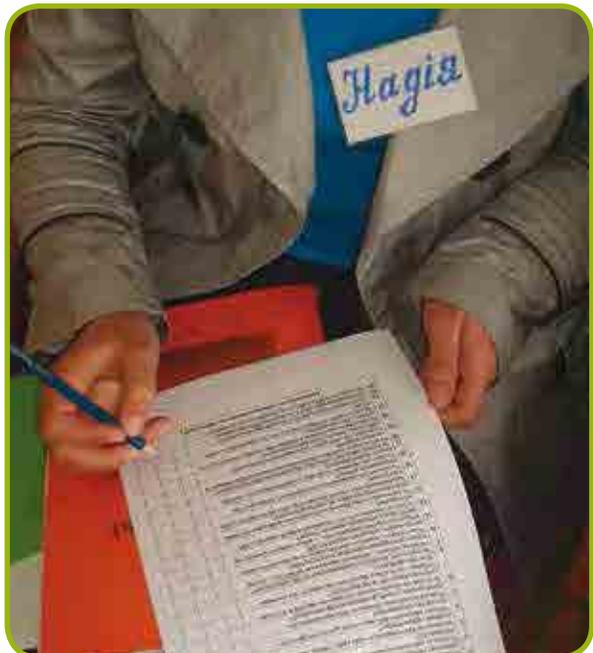
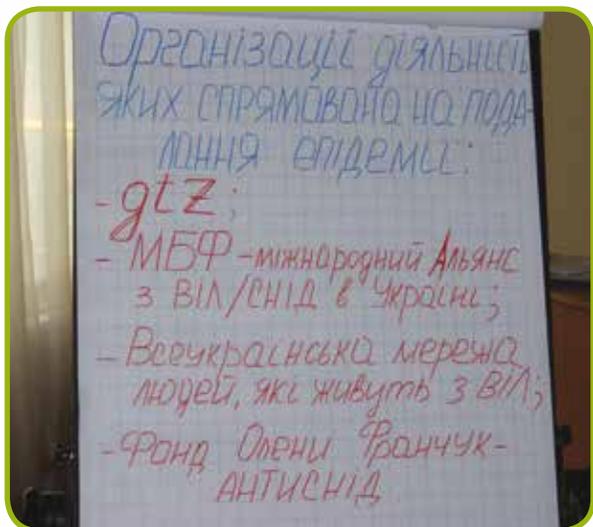


- *осознание* серьезности проблемы ВИЧ/СПИДа;
 - *надежду* на то, что будет найдена вакцина против ВИЧ и лекарства от СПИДа;
 - *солидарность* с людьми, живущими с ВИЧ, их близкими, родными и друзьями;
 - *память* о миллионах людей, жизнь которых унес этот недуг;
 - *протест* против истерии и невежества, дискриминации и общественной изоляции людей, живущих с ВИЧ.
- Слово учителя: «Чем больше людей будет носить красную ленту, тем громче будут звучать голоса тех, кто требует внимания к данной проблеме и к людям, живущим с ВИЧ. Если вы хотите присоединить к ним свой голос, сделайте красную ленту и носите ее каждый день или тогда, когда стремитесь выразить свою позицию. Для этого вам понадобится атласная лента красного цвета шириной 1 см и безопасная булавка».
 - Раздайте участникам ленты и безопасные булавки и предложите самостоятельно изготовить красную ленту или раздайте готовые ленты и прикрепите их к одежде.
 - Сделайте несколько фотографий с красными лентами.

Информационное сообщение
«Объединение ради жизни» (Пособие для учащихся, с. 155).

- Слово учителя: «Опыт эпидемии ВИЧ/СПИДа доказывает, что она способна пробуждать наилучшие и





наихудшие человеческие качества. Наихудшие качества проявляются тогда, когда ВИЧ-положительные люди становятся жертвами стигмы и дискриминации со стороны родных, друзей, знакомых, соседей, врачей, учителей или государственных служащих. А наилучшие – когда люди объединяются для борьбы с бездеятельностью правительства или отдельных лиц, для оказания помощи и ухода за теми, кто живет с ВИЧ. Важно понять, что эпидемию можно преодолеть лишь общими усилиями международного сообщества, правительств всех стран мира, государственных учреждений, бизнеса, общественных организаций, каждой местной общины, семьи и каждого человека независимо от его ВИЧ-статуса. В Украине существуют сотни правительственных и неправительственных организаций, деятельность которых направлена на преодоление эпидемии. Это и уважаемые международные доноры, выделяющие средства на борьбу с эпидемией, и небольшие общественные организации, действующие на местном уровне».

- Продемонстрируйте плакат с перечнем организаций, которые ведут борьбу с эпидемией, и объясните их функции.
- Спросите, какие они еще знают организации. Дополните перечень.
- Представьте сотрудников местной ВИЧ-сервисной организации, предоставьте им возможность рассказать о деятельности своей организации и предложите участникам присоединиться к волонтерскому движению.



Оценка эффективности курса

- Раздайте анкеты «ПОСЛЕ» и предложите участникам заполнить их по той же инструкции, что и анкеты «ДО», которые заполняли на первом тренинге.

Обратная связь

- Предложите участникам вспомнить, что они делали на протяжении всех тренингов по программе.
- Проанализируйте ожидания участников.
- Упражнение «Открытый микрофон». Дайте возможность участникам по очереди рассказать о своих впечатлениях от проекта и высказать пожелания по его усовершенствованию.

Ритуал прощания

- Обеспечьте эмоциональное завершение цикла тренингов (сертификаты, подарки, общие фотографии).



СОДЕРЖАНИЕ



Часть I Проблема ВИЧ/СПИДа и школа

1. Базовые понятия.....8
2. ВИЧ/СПИД: актуальная статистика ... 10
3. Базовая информация..... 12
4. ВИЧ/СПИД: вопросы и ответы..... 17
5. Молодежь в центре эпидемии 26
7. Превентивное образование 27

Часть II Тренинговый курс «Формирование здорового образа жизни и профилактика ВИЧ/СПИДа: концепция, содержание и методы обучения»

1. Концепция тренингового курса..... 30
2. Обучение здоровому образу жизни –
основа эффективных профилактических
программ 34
3. Образование на основе приобретения
жизненных навыков – методика обуче-
ния здоровому образу жизни и элемент
высококачественного образования..... 36
4. Тренинг – эффективный метод
групповой работы 42
5. Организация и ресурсное обеспечение
тренинга 45
6. Полезные советы тренеру..... 48
7. Обзор интерактивных методов..... 50
8. Собрание тренинговых активностей 56

Часть III Подготовка и внедрение курса

1. Место курса в учебном плане..... 70
2. Программа тренингового курса
«Формирование здорового образа жизни
и профилактика ВИЧ/СПИДа» 72
3. Учебно-методическое обеспечение
курса.....80
4. Подготовка педагогов 82
5. Процедуры мониторинга и оценки 83

Часть IV Материалы для проведения тренингов по программе

Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП 98

**Тренинг 1. О жизни и жизненных
навыках 98**

**Тренинг 2. ВИЧ/СПИД/ИППП:
ознакомление с проблемой 102**

**Тренинг 3. ВИЧ: пути заражения
и способы защиты..... 108**

Тренинг 4. Поведение и риски..... 114

**Тренинг 5. Источники помощи
для молодежи 122**

Модуль 2. Равноправные отношения:
«НЕТ» алкоголю и
наркотикам 130

Тренинг 6. **Строим равноправные
отношения** 130

Тренинг 7. **Учимся принимать решения** ... 136

Тренинг 8. **Противодействие давлению
и манипуляциям** 142

Тренинг 9. **«НЕТ» алкоголю, наркотикам,
совместному использованию колющих
и режущих предметов**..... 148

Модуль 3. Ответственное поведение:
отсрочка начала половой
жизни 156

Тренинг 10. **Пол и гендер** 156

Тренинг 11. **Ценность семьи** 162

Тренинг 12. **Опасность ранних половых
отношений** 168

Тренинг 13. **Отсрочка начала половой
жизни** 174

Модуль 4. Ответственное поведение:
«НЕТ» насилию и
незащищенным контактам . 180

Тренинг 14. **Противодействие
домогательствам и насилию** 180

Тренинг 15. **«НЕТ» незащищенным
контактам**..... 186

Модуль 5. Противодействие дискриминации.
Поддержка людей, живущих с
ВИЧ 192

Тренинг 16. **«НЕТ» дискриминации** 192

Тренинг 17. **Поддержка людей,
живущих с ВИЧ**..... 198

Учебное издание

**ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна
ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович**

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ВИЧ

**Методическое пособие
для педагога-тренера**

*Литературный редактор А. Кравченко
Художественное оформление С. Шпак
Технический редактор Т. Пихота
Корректор Н. Бабийчук*

Формат 60x84/8
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. лист 24,1. Уч.-изд. лист 26,5.