

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ



Пособие для волонтеров программ по
профилактике ВИЧ / СПИДа среди сверстников

Здоровая
Россия

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ	7
Глава 1. Волонтерское движение	7
1.1. Кто такие волонтеры?	7
1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?.....	8
1.3. С кем работают волонтеры?.....	8
1.4. Как работают волонтеры?.....	9
1.5. Как стать волонтером?.....	11
Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа.....	14
2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?.....	14
2.2. Как передается ВИЧ?.....	16
2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?....	19
2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?.....	19
2.5. Как правильно использовать презерватив?.....	21
2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться ?.....	24
2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?.....	25
2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?.....	26
2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?.....	29
Глава 3. Переходный возраст.....	30
РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА	32
Глава 1. Как подготовить занятие?.....	34
Глава 2. Как проводить занятие с группой?.....	
Глава 3. Какие проблемы могут возникнуть при работе с группой и как их решать?.....	39
Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?.....	41
Глава 5. Как работать с информацией ?.....	44
РАЗДЕЛ III. БАГАЖ ВОЛОНТЕРА	47
Конструктор 1. Способы работы с группой.....	47
Конструктор 2. Проблема эпидемии ВИЧ/СПИДа: Почему это важно? Как развивается эпидемия?.....	51
Конструктор 3. Медико-биологические аспекты ВИЧ и развития заболевания	56
Конструктор 4. Пути передачи ВИЧ-инфекции.....	59
Конструктор 5. Способы защиты от ВИЧ-инфекции.....	60
Конструктор 6. Жизнь с ВИЧ и формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом	67
Конструктор 7. Инструменты для организации специальных событий.....	70
Конструктор 8. Оценка, анкеты проверки знаний, формы отчетов и отзывов.....	75
Заключение.....	81
Словарь волонтера	83
Информационные источники	85
Приложение 1.....	87
Приложение 2.....	89

РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА

Глава 1. Как подготовить занятие?

Прежде чем вы начнете заниматься, нужно решить главные вопросы:

Что?

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

Где?

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

Когда?

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

С кем?

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

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

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

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

Когда главные вопросы решены, можно начинать планировать занятие.

1. Определи тему занятия. Придумай интересное название. Желательно избегать стереотипных и некорректных выражений типа «СПИД - чума XXI века».

2. Сформулируй цель занятия. Ответь себе на вопросы: что должны запомнить участники группы? Чему они должны научиться? Какое у них должно сформироваться мнение по теме? Цель нужно формулировать очень четко. *Например, нужно, чтобы все участники точно знали, как передается и как не передается ВИЧ. Они должны научиться избегать ситуаций, в которых могут заразиться ВИЧ.*



3. Выбери инструменты. Посмотри, какие игры и упражнения на эту тему есть в конце нашего пособия. Выбери из них те, которые понравятся тебе и твоей группе. Продумай, какие материалы тебе понадобятся: плакаты, листовки, ручки или что-то еще.

4. Составь план занятия. Если ты только начинаешь вести занятия, нужно, чтобы твой план был достаточно подробным. Имеет смысл предварительно прописать текст, который ты собираешься говорить в каждом информационном блоке. Конечно, на самом занятии ты не будешь читать по бумажке, но это поможет тебе, во-первых, правильно рассчитать время, во-вторых, лучше запомнить материал, в-третьих, сориентироваться, если ты что-то забудешь по ходу занятия.

Чтобы подстраховаться, на отдельных карточках можешь сделать небольшие шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами или инструкциями по проведению игр.

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

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



игр и упражнений, требующих активного участия ведущего. Напарник сможет наблюдать за группой и анализировать результаты. Кроме того, вдвоем интереснее и веселее. Если ты планируешь вести занятие с напарником, то план вы составляете вместе и заранее договариваетесь, кто за какие блоки отвечает. Но оба вы в равной степени должны владеть информацией и методиками, чтобы в любой момент быть готовыми помочь друг другу.

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

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

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

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

Глава 2. Как проводить занятие с группой?

Этап первый. Знакомство

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

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

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

Этап второй. Принятие правил работы группы

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

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

Этап третий. Введение в тему. Оценка информированности группы

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

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

Этап четвертый. Информационный блок

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

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

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

Методы проведения дискуссии

1. **Задай тему.** Расскажи участникам историю или опиши ситуацию, которую вы будете обсуждать. Можно раздать всем карточки, на которых написана тема, и распечатки с текстом. *Например, ты предлагаешь группе обсудить новость о том, что в вашем городе*

1 декабря будет проводиться концерт, посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом. Ты можешь распечатать эту новость из Интернета и раздать участникам или зачитать ее вслух.

2. **Дай время** участникам группы обдумать свое мнение по теме.

3. **Начинай обсуждение** темы. Задай вопрос по теме и предложи участникам высказаться. Потом переходи к следующему вопросу. Приготовь несколько вопросов заранее. Придумай такие вопросы, на которые нельзя дать простой ответ «да» или «нет». *Например: Как вы думаете, зачем нужны такие концерты? Почему вы хотите (или не хотите) пойти на такой концерт? Как, по вашему мнению, относятся к таким концертам люди, живущие с ВИЧ / СПИДом?*

4. **Не позволяй** обсуждению перерасти в беспорядочный гвалт: передавай слово разным участникам, задавай уточняющие вопросы, помогай группе делать промежуточные выводы и обобщения. *Промежуточный вывод может быть таким: «Я вижу, что правая сторона группы против таких концертов, потому что считает их напрасной тратой денег и сил. Левая сторона, наоборот, считает, что такие концерты привлекают внимание к проблеме ВИЧ. Я правильно понял? Тогда следующий вопрос...»*

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

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

Когда ведешь занятие:

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

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

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

Проведение мозгового штурма

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

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

Этап пятый. Закрепление материала и приобретение практических навыков

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

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

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

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

Проведение ролевой игры

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

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

Например:

«Таня, стеснительная. Покупает презерватив в первый раз. Очень смущается»
«Посторонняя покупательница. Пожилая женщина. Критически настроенная, особенно по отношению к молодежи»

«Продавец в аптеке. Молодая доброжелательная женщина, готовая предоставить необходимую информацию любому покупателю» *«Продавец в ларьке. Все равно, какой товар продавать и какого качества, лишь бы купили»* и т. д.

3. Разыграйте ситуацию, действуя от имени своих персонажей.

4. После ролевой игры попроси группу ответить на вопросы. Сначала спроси участников игры:

- Что вы чувствовали в данной ситуации?
- Согласны ли вы со своим персонажем?
- Какой опыт вы приобрели в процессе этой ролевой игры?

5. Затем задай вопросы всей группе:

- Что произошло?
- Почему эти персонажи вели себя именно так?
- Кто из них был прав, а кто неправ?
- Как будут развиваться события в этой ситуации?
- Как бы вы вели себя на месте каждого из персонажей?

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

Этот спектакль **не репетируется**.

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

Этап шестой. Получение обратной связи. Подведение итогов

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

Можно попросить ребят продолжить по кругу фразу: «Сегодня на занятии я узнал/а...» или провести игру «Незаконченное предложение» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8). Очень важно, чтобы занятие заканчивалось на хорошей эмоциональной ноте. Для этого подойдет игра «Виртуальный подарок» (см. «Багаж волонтера», Конструктор 8). Обязательно поблагодари ребят за участие в работе и раздай буклеты-памятки «Мы себя защитили. А ты?».

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

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

Проблема: Не все активно участвуют в работе.

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

Что делать?

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

Проблема: Вы не укладываетесь в план.

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

Что делать?

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



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

Проблема: Борьба за власть.

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

Что делать?

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

Проблема: Слезы.

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

Что делать?

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

Проблема: Трудный вопрос.

Тебе задали вопрос, на который ты не знаешь ответа.

Что делать?

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

Проблема: Вопрос личного характера.

Участники группы спрашивают тебя о подробностях твоей личной жизни.

Что делать?

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

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

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

Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?

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

Сексуальное насилие

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

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

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

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

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

Вопрос: Что происходит с подростками, пережившими сексуальное насилие?

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

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

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

Подростковая беременность

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

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

Ответ: Заподозрив у себя беременность, девочка первым делом должна обратиться к врачу. Только врач может подтвердить или опровергнуть факт беременности. Если беременность подтвердилась, девочка может испытать страх, стыд, растерянность. Она боится осуждения и упреков со стороны учителей, родителей или одноклассников. В этот момент очень важно поддержать ее эмоционально. Твое сочувствие и доброжелательность помогут ей успокоиться.

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

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

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

Инфицирование ИППП или ВИЧ

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

Вопрос: Почему люди часто скрывают свой диагноз?

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

Вопрос: Что чувствуют люди с диагнозом ВИЧ/СПИД?

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

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

Алкоголь и наркотики

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

Вопрос: Почему подростки пьют и употребляют наркотики?

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

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

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

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

Чего нельзя делать, если к тебе обратились за помощью

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

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

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

Глава 5. Как работать с информацией?

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

Все материалы можно поделить на три части:

Информация для себя

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

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



Контактная информация

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

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

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

Рабочие материалы

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

Если ты делаешь рабочие материалы сам, помни, что:

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

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

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

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

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

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

Информация о тебе

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

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

Нужно всегда быть готовым четко и ясно рассказать:

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

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