

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 III. БАГАЖ ВОЛОНТЁРА

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

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

Как разрабатывать свои собственные упражнения или игры?

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

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

Игры на знакомство

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

«Разрешите представиться» (5-7 мин)

Инструкция:

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

«Меня зовут... Я люблю...» (5-1 мин)

Инструкция:

1. Все участники группы садятся в круг.

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

«Место справа от меня» (7-10 мин)

Инструкция:

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

«Имена и качества» (5-7 мин)

Инструкция:

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

«Инопланетное приветствие» (5-7 мин)

Инструкция:

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

«Подбери карточку» (30 мин)

Материалы:

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

Подготовка:

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

Инструкция:

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

«Хобби» (10 мин)

Инструкция:

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

Игры на разбивку

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

«Головоломка» (5-7мин)

Материалы:

- открытки;
- сумка.

Подготовка:

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

Инструкция:

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

«Зоопарк» (5-7мин)

Материалы:

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

Инструкция:

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

«Молекулы» (5-7мин)

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

Инструкция:

«Представьте себе, что все мы атомы, которые движутся в хаотичном порядке. Когда холодно, атомы движутся медленно, когда тепло - скорость их движения увеличивается, когда жарко - они движутся еще быстрее. Иногда атомы объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны. И так происходит постоянно. Сейчас мы все начнем двигаться, как атомы в хаосе». Ведущий может командовать: «Холодно», «Жарко», «В молекулы по три атома», «Хаос», «В молекулы по пять атомов» и т.д. Последнее количество атомов в молекуле должно быть таким, чтобы все участники разделились на нужное число команд.

Игры для разрядки атмосферы и разминки

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

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

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

В ней три роли: Дракон, Самурай и Принцесса.

Дракон рычит, Самурай машет мечом, Принцесса делает Реверанс.

Дракон пугает Принцессу, поэтому он побеждает.

Самурай пугает Дракона, поэтому он побеждает.

Принцесса покоряет сердце Самурая, поэтому она побеждает.

Группа делится на две команды.

Из каждой команды выходит один участник, и по сигналу ведущего оба участника одновременно изображают роли, которые они выбрали.

Победившей команде засчитывается одно очко.

Ведущий подсчитывает очки на доске.

«Теневой вождь» (7-10 мин)

Инструкция:

Один из членов группы поворачивается спиной к остальным, а те молча выбирают «Теневого вождя».

Включается музыка, и «Теневой вождь» начинает задавать какое-то танцевальное движение, которое участники повторяют за ним.

По ходу игры движения меняются.

Участник, стоявший спиной к группе, теперь наблюдает за остальными игроками и пытается угадать, кто из них - «Теневой вождь». Ему даются три попытки.

Затем назначается новый угадывающий.

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

Инструкция:

Ведущий убирает из круга свой стул и встает в центр круга. «Сейчас я в роли водящего и буду произносить фразу «Ветер дует на тех, кто...» и прибавлять разные характеристики, например: «Ветер дует на тех, кто смотрел фильм «Властелин колец», ...любит мороженое, ...любит рок-музыку и тд». Соответственно, участникам, которые отвечают данным характеристикам (смотрели, любят...), необходимо быстро поменяться с кем-либо местами. При этом я тоже могу занять свободный стул. Кто останется без стула, становится «едящим».

Первые два раза ведущий называет характеристики и не занимает свободный стул, а затем, наравне с участниками, может занимать освободившееся место и участвовать в игре.

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

Игра «Ассоциации» (10-15 мин)

Задачи:

выявить отношение подростков к проблеме;

узнать о тех мифах, которые распространены в подростковой среде;

сориентироваться в подростковом мировоззрении.

Материалы:

иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов, связанные с проблематикой ВИЧ/СПИДа);

желательно - не только конкретные картинки, но и абстрактные изображения, дающие почву для размышлений.

Инструкция:

1. Ведущий показывает картинку и просит всех участников по очереди объяснить, как проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у них с этой картинкой.
2. Можно повести игру по-другому: не предлагать картинки, а просто попросить продолжить фразу «Проблема ВИЧ/СПИДа означает для меня...» или «Я знаю, что ВИЧ/СПИД...» и т.д.
3. В этой игре ведущий берет первое слово и первым объясняет свои ассоциации или завершает предложенные фразы.

Игра «Живая диаграмма» (10 - 15 мин)**Задачи:**

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

Инструкция:

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

Утверждения могут быть, например, такими:

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

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

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

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

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

Материалы:

- два листа ватмана.

Инструкция:

1. На ватмане рисуется шкала времени.
2. На шкале проставляются даты на 5-6 лет назад.
3. Каждый участник отмечает на шкале дату, когда он впервые услышал о проблеме ВИЧ/СПИДа. Метки подписываются именами участников.

4. Затем ведущий строит вторую шкалу. Она начинается 1978-м годом и заканчивается сегодняшним днем. На эту шкалу ведущий наносит основные события в развитии эпидемии:

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

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

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

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

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

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

Упражнение «5 секунд» (10 мин)

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

Инструкция:

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

Игра «Марсиане» (10 мин)

Задачи:

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

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

Инструкция:

1. Ведущий спрашивает группу, есть ли, по мнению участников, жизнь на Марсе.
2. Выслушав разные мнения, он говорит, что пока ученые считают, что на Марсе жизни нет.
3. Дальше ведущий предлагает группе перенестись на Марс в те времена, когда жизнь там была ключом.
4. «Теперь мы все марсиане. Марсиане, как и земляне, здороваются, общаются, обнимают друг друга, вместе ходят на работу. Но марсиане вступают в интимные отношения способом, отличным от нашего: они прикасаются друг к другу кулаками (показывает). Они не боятся интимных связей и вступают в них со всеми подряд, вне зависимости от степени знакомства».

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

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

Игра «Тусовка» (15 мин)

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

Задачи:

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

Инструкция:

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

5. После этого ведущий просит всех участников закрыть глаза.
6. Включается медленная музыка. Ведущий потихоньку обходит всех участников, слегка прикасаясь к плечам двоих из них - «ВИЧ-инфицированных» (нужно стараться выбирать наименее эмоциональных участников, тех, кто не склонен вести себя агрессивно).
7. После этого ведущий просит группу открыть глаза, включает быструю музыку. Начинается тусовка.
8. В течение одной минуты происходит обмен рукопожатиями.
9. Затем музыка выключается, и все остаются стоять в центре круга.
10. Ведущий просит сесть на свои места тех, кому не был передан секретный знак. Обычно таких людей в группе не оказывается.

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

Примечание 3. Можно задавать группе вопросы:

«Что вы чувствовали, когда ведущий выбирал, кого «назначить» ВИЧ-инфицированным?»

«Кто из вас сделал меньше, чем три рукопожатия, а кто больше? Почему?»

«Был ли среди вас тот, кто, узнав, что он «заражен», постарался не делиться дальнейшими рукопожатиями?».

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

«Игра с водой» (10 мин)

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

Задачи:

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

Материалы:

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

Инструкция:

1. С самого начала упражнения все стаканчики ставятся на стол. В один из них добавляется крахмал.
2. Группа не знает, в каком стаканчике крахмал, а ведущий вообще не говорит, что стаканчики отличаются друг от друга.
3. Ведущий раздает всем участникам кружки с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.

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

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

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

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

Материалы:

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

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

Игра «Клетка» (10 мин)

Задачи:

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

Инструкция:

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

Беседа о развитии заболевания (10-15 мин)

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

Инструкция:

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



Игра «Пойми меня» (10 мин)

Задачи:

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

Материалы:

- Карточки с терминами «Иммунная система», «Период окна», «Симптом», «Синдром», «Антитела», «Профилактика», «Биологическижидкостиорганизма», «Иммунодефицит».

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

Инструкция:

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

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

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

Блиц-опрос «Жидкости организма человека» (5-10 мин)

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

Инструкция:

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

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

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

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

Материалы:

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

Степень риска заражения ВИЧ-инфекцией



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

Инструкция:

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

Примечание. Возможны и другие варианты этой методики, например:

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

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

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

Задачи:

- объяснить важность защиты от ВИЧ и других ИППП;
- научить подростков оценивать свой собственный риск;
- научить их выбирать способы защиты в каждой конкретной ситуации. Добиваться этого можно:
 - убеждая участников группы;
 - предоставляя им информацию;
 - помогая им сформулировать свое отношение к проблеме и овладеть необходимыми навыками защиты;
 - объясняя им, что в каждой ситуации существует возможность выбрать то или иное поведение, и этот выбор зависит от каждого из них.

Все приводимые ниже методики основаны на том, что:

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

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

Игра «Сделай выбор» (10-20 мин)

Задачи:

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

Материалы:

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

Инструкция:

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

Вопросы для обсуждения могут быть следующими:

Если пользоваться одноразовым шприцем при инъекционном употреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно. *(Утверждение верно, но с оговорками: заражение возможно, если кровь попадет в общую посуду, из которой производится забор наркотика. Кроме того, ВИЧ может находиться в емкости, в которой наркодилер продает готовую дозу.)*

Курение марихуаны не приносит вреда и безопасно с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией. *(Верно, но с оговорками: само по себе употребление марихуаны, то есть курение сигареты с веществом и даже передача ее по кругу, не может быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией, но марихуана действует на способность человека контролировать ситуацию, а значит, повышает риск совершения недопустимых ошибок в ситуациях, которые требуют от него взвешенного решения.)*

Использование наркотиков помогает справиться с проблемами. *(Это иллюзия. Человек лишь на время отключается от проблем, но проблемы при этом не решаются, а усугубляются, так как человек вдобавок наносит непоправимый вред своему здоровью.)*

Человек с сильной волей может отказаться от наркотиков в любой момент. *(Привыкание к наркотикам происходит незаметно. Человеку кажется, что он в любой момент может остановиться, в то время как физиологические механизмы привыкания уже включились. Человек становится наркозависимым.)*

Неприлично спрашивать в поликлинике, одноразовый ли инструмент используют при инъекциях. *(Это не только прилично, но и необходимо, если ты действительно заботаешься о своем здоровье. Только делать это нужно вежливо.)*

Если я не принадлежу к «группе риска», то застрахован от заражения ВИЧ. *(При нынешних темпах и путях распространения ВИЧ-инфекции можно сказать, что в группу риска входят 100% населения. Поэтому о своей защите нужно думать всегда.)*

Если я не употребляю наркотики и следую правилам безопасного сексуального поведения, то риск заражения для меня минимален. *(Такое поведение должно быть нормой для каждого человека.)*

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

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

Воздержание, то есть отсрочка вступления в сексуальные отношения.

Выражение любви безопасными способами.

Использование презервативов.

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

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

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

Материалы: карточки с описанием ситуаций, перед занятием приклеенные скотчем на спинки стульев.

Садясь на место во время игры, участники эти карточки находят.

Инструкция:

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

Возможные ситуации для обсуждения:

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

Б. Антон попросил у своего друга Миши совета. Он уже несколько месяцев встречается с девушкой по имени Нина. Она ему нравится, и они много времени проводят вместе. Но когда Антон завёл с Ниной разговор о сексе, она сказала, что любит его, но к сексу пока

не готова. Антон не знает, почему Нина отказывается заниматься с ним сексом, и не понимает, что должен делать. Как вы думаете, что может Миша посоветовать Антону?

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

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

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

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

Инструкция:

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

Возможные аргументы, которые группа чаще всего приводит в дискуссии

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

Упражнение «Выбор воздержания» (15-20 мин)

Задачи:

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

Инструкция:

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

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

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

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

Инструкция:

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

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

- объяснить группе, что в реальной ситуации каждый из них может отстаивать свою точку зрения, какой бы она ни была;

- обратить внимание группы на то, что большинство аргументов «за секс» являются манипуляцией - они давят на человека и заставляют его сделать выбор против его воли, что, по большому счету, может считаться психологическим насилием.

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

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

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

Участники группы должны научиться:

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

Игра «Покупка презервативов» (20 мин)

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

Задачи:

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

Материалы:

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

Инструкция:

1. Ведущий приглашает двух добровольцев (лучше, но не обязательно, юношу и девушку - они будут играть роль покупателей).
2. Покупатели ненадолго выходят из аудитории.
3. За это время ведущий организует сцену, на которой будут развиваться события. На два стула или на пол кладутся таблички «Ларек» и «Аптека». В «аптеке» и в «ларьке» лежат разные презервативы (нормальные, просроченные, в мягкой упаковке, в жесткой упаковке, качественные, некачественные, презервативы от разных производителей) и упаковки от других контрацептивов - например, от таблеток, мазей или свечей.
4. Группа получает задание внимательно наблюдать за действиями покупателей и запоминать все, что они делают или говорят.

5. Ведущий впускает в класс самих «покупателей» и разыгрывает с группой сцену покупки презервативов. Сам он выступает в роли продавца.
6. В этой игре лучше всего импровизировать: например, продавец в ларьке может давать советы - иногда правильные, а иногда неправильные; продавец в аптеке может отказываться отвечать на вопросы, говорить «выбирайте сами» или даже просить не задерживать очередь. Главное - не переиграть и не отвлечь группу от основной темы.
7. Задача покупателя - выбрать качественный презерватив и суметь потом аргументировать свой выбор.
8. Ведущий может помогать группе включиться в игру, давая завязку. Например: «Представь себе, что ты собрался (собралась) на свидание или в гости к своей подруге (или другу). Вы планируете заняться сексом, и ты хочешь купить презервативы. Рядом с домом есть палатка, в которой они продаются, а чуть дальше - аптека. Куда ты пойдешь?».
9. После того как покупатель выбирает место покупки презерватива, разыгрывается сцена покупки.
10. По окончании игры ведущий обсуждает с группой действия покупателей и правильность их выбора, а затем все вместе формулируют правила выбора и использования презервативов. Для этого можно выписать правила на доске или сделать плакат следующего содержания:

Покупать презервативы нужно только в аптеке.
 Нельзя выбирать презервативы, исходя из их дешевизны.
 При покупке нужно обращать внимание на срок годности, пометку «electronically tested» (проверено электроникой) или знак Госстандарт/Ростест, на целостность упаковки, на материал (презерватив должен быть из латекса или полиуретана).
 Презервативы нельзя хранить под прямыми лучами солнца.



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

Игра «С» или «Без» (5 мин)

Задачи:

- научить подростков отстаивать свое мнение в ситуациях, когда встает вопрос об использовании презерватива;
- разобрать все аргументы «за» и «против»;
- помочь участникам группы противостоять давлению и манипуляциям со стороны партнера.

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

Инструкция:

1. В центр образованного участниками круга ставится пустой стул.
2. Ведущий предлагает участникам представить себе, что на этом стуле сидит человек, который категорически отказывается использовать презерватив.
3. Участники должны убедить этого человека в необходимости использования презерватива, несмотря на его аргументы.
4. Ведущий сажает на стул одного из участников группы и дает ему в руки плакаты, на которых перечислены те или иные доводы против использования презерватива. *Например: «Предлагая использовать презерватив, ты показываешь партнеру, что не доверяешь ему»; «За один раз не заразишься»; «Сексуальный контакт с презервативом не дает возможности получить удовольствие» и т.д.*
5. Каждый из участников садится на стул перед тем, кто «против», и старается найти контраргумент для очередного его утверждения.
6. После того, как группа закончила работу (если плакатов меньше, чем участников группы, их можно перемешать и использовать еще раз), ведущий суммирует все основные доводы «за». Среди них могут быть:

Используя презерватив, мы, наоборот, даем партнеру понять, что заботимся о нем и подходим к нашим отношениям серьезно и ответственно.

Заражение может произойти даже при единичном контакте.

Качественные презервативы не притупляют ощущения, а люди, которые утверждают обратное, обычно не имеют собственного опыта.

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

Задачи:

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

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

Упражнение «Дерево проблем» (10-15 мин)

Задачи:

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

Материалы:

- лист ватмана со схематичным изображением дерева с корнями и кроной, на стволе которого написано «Заражение ВИЧ»;
- чистые карточки размером с половину альбомного листа.

Инструкция:

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

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

Упражнение «Письмо из больницы» (15 мин)**Задачи:**

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

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

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

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

СПИД-центр, б-е отделение, Вадим».

Инструкция:

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

Упражнение «Простая история»

Задачи:

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

Материалы:

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

Инструкция:

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

Конструктор 7. Инструменты для организации специальных

Акция «1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом»

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

Что можно сделать?

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

Для чего это делается?

1. Чтобы обратить внимание людей на проблему распространения ВИЧ-инфекции.
 2. Чтобы объяснить важность информации по проблеме.
 3. Чтобы рассказать, как можно защитить себя и других от заражения ВИЧ.
- Другая важная дата - **третье воскресенье мая** - День памяти людей, умерших от СПИДа.

Мини-акция «Не все равно» (2,5 часа)

Задачи:

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

Материалы:

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

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

Этап первый. Контакт с аудиторией

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

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

Утверждения, которые зачитываются вслух, могут быть следующими:

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

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

Этап второй. ВИЧ/СПИД сегодня

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

Этап третий. Сценка о жизни с ВИЧ

Расскажи аудитории, что жизнь с ВИЧ становится очень важной темой для общества. Каждый человек, узнавший, что он болен ВИЧ, живет своей, особой жизнью, и люди, окружающие его, ведут себя по-разному: кто-то пугается, кто-то отворачивается, а кто-то сохраняет свою любовь, учится помогать и поддерживать человека, попавшего в беду.

Спектакль «Мишка»

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

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

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

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

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

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

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

Девушка: Хочешь, мы пойдем куда-нибудь?

Миша: Прости, у меня совсем нет настроения.

Девушка: Может быть, посмотрим кино?

Миша: Мне совсем не хочется.

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

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

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

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

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

Свет гаснет. Девушка со свечой выходит вперед.

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

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

Девушка: Как жаль, что все кончилось так быстро.

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

Этап четвертый. Квилт

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

Этап пятый. Приглашенные гости

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

Этап шестой. Обращение

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

Этап седьмой. Результаты

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

Этап восьмой. Каждый из нас

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

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

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

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

Игры для оценки результатов

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

«Баммммм!» (3-5 мин)

Инструкция:

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

«Виртуальный подарок» (10 мин)

Инструкция:

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

«Что я знаю» (7-10 мин)

Инструкция:

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

«Термометр» (5 мин)

Материалы:

- большие листы;
- маркеры.

Инструкция:

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

«Незаконченное предложение» (7-10 мин)

Материалы:

- плакат;
- маркеры.

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

Инструкция:

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

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

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

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

Отчет волонтера о проведенном мероприятии

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

Волонтер/ответственный за мероприятие: _____
Название проведенного мероприятия: _____
Дата проведения мероприятия: _____ Продолжительность: _____
Где проводилось мероприятие: _____
(название организации)
Участники мероприятия: _____
(класс/группа, возраст, количество)
Цели и задачи мероприятия (кратко): _____
Что удалось осуществить в ходе мероприятия: _____

(проведение отдельных блоков (указать), взаимодействие с группой и т.п.)

Что не удалось осуществить в ходе мероприятия _____

(проведение отдельных блоков (указать), взаимодействие с группой и т.п.)

По каким причинам не удалось осуществить запланированные действия: _____

(неготовность волонтера, недостаток информации, вмешательство администрации и т.п.)

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

Обратная связь и отзывы участников мероприятия: _____

Дополнительные комментарии о ходе подготовки и проведения мероприятия: _____

Дата заполнения: _____ Подпись волонтера: _____

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

Тема и форма мероприятия: _____

Место проведения: _____

(название, иногда - адрес и контактный телефон)

Ведущий (волонтер): _____

Дата проведения: « ____ » _____ 200 ____ г.

Продолжительность мероприятия: _____

Возраст и количество участников: _____

Мнение организации о проведенной работе: _____

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

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

Контактное лицо и телефон для связи: _____

Руководитель организации: _____

М. П.

подпись, ФИО

Как волонтер может оценить собственную работу

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

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

Вопросы для оценки общения с группой

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

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

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

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

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

Общее количество очков можно оценить так:

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

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