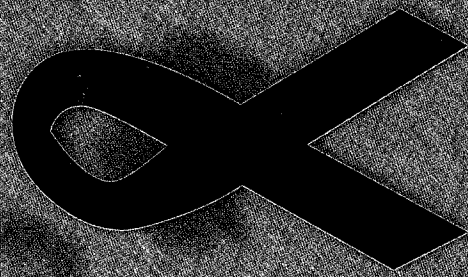


# Всё в наших руках...



ПОСОБИЕ ПО ПЕРВИЧНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ/СПИДА

Московский социально-психологический центр "АВЕРН"  
т/ф 352-27-13, e-mail: mpsc\_diver@rambler.ru  
109383, Москва, ул. Погодина, 62

## Говорят старшеклассники:

### Живите и любите жить

Спасибо за то, что вы есть.  
Вы проводите молодых людей к взрослой жизни,  
знакомите их с такими важными  
и нужными вещами

Лена. 10 класс

Очень хочется, чтобы таких семинаров было побольше

Люди!

Будьте бдительны,

ведь жизнь всего одна!

Оля

Ждите этих  
удивительнейших даров.  
Не теряйте их!  
10 класс

Я рада, что вы помогли нам  
ответить на многие вопросы.  
Огромное спасибо. 10 класс

## Говорят добровольцы:

Я хочу, чтобы такие семинары проводились  
как можно чаще и охватывали, таким образом,  
как можно большее количество людей.

Этот семинар стал для меня порогом,  
за которым я увидела краешком глаза свое будущее

Лидерство это важное качество,  
которое мне кажется,  
есть в каждом человеке.  
Макс.

Я узнала о себе и грузах много нового.

Лидерство это поддержка, понимание,  
доверие...

Спасибо вам огромное. Ксюша

Если человек сможет открыто  
в себе качества лидера

и сумеет реализовать их,

он станет полезным человеком...

Я думала, это знаю достаточно

Оказалось, это мне еще многое

предстоит узнать,

а все, это я узнала здесь

в будущем пригодится.

Я чувствовала боязнь  
перед ВИЧ-инфицированными....  
Теперь я поняла и чувствую,  
что эти люди такие же как мы.

Лидер это человек

который принимает огонь на себя.

Один в поле воин, если ты лидер

а за ним его группа

Оля

Молодежный социально-психологический центр «ДВЕРИ»

# **Все в наших руках ...**

*пособие по первичной профилактике  
ВИЧ/СПИДа*

Москва 2001

Пособие подготовлено и издано в рамках  
совместного проекта Молодежного социально-  
психологического центра «ДВЕРИ» и  
Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ)

**Все в наших руках...: Пособие по первичной профилактике  
ВИЧ/СПИДа / Колл. авторов. – М., 2001. - ... с.**

Данное пособие предлагает информацию о подходах к профилактике ВИЧ/СПИДа, представляет собственный подход авторов к этой теме, описывает процесс организации профилактической работы, раскрывает суть работы с добровольцами в рамках стратегии «равный обучает равного», описывает 2-часовой профилактический семинар, проводимый добровольцами МСПЦ «ДВЕРИ». В приложении представлен план проведения семинара по подготовке добровольцев, упражнения и задания краткосрочного профилактического семинара, дана дополнительная информация по проблеме ВИЧ/СПИДа.

Пособие адресовано педагогам, психологам, социальным работникам и педагогам государственных и негосударственных (общественных) организаций, а также всем неравнодушным к проблеме ВИЧ/СПИДа людям.

Любые перепечатки из этого пособия разрешаются  
только с согласия авторов.

© МСПЦ «ДВЕРИ», 2001 г.

---

## Содержание

Введение .....	5 - 8
Актуальность профилактики ВИЧ/СПИДа .....	9 - 12
Теоретические основы профилактики ВИЧ/СПИДа .....	13 - 26
Организация первичной профилактической работы .....	27 - 38
Подготовка добровольцев к первичной профилактической работе в области ВИЧ/СПИДа .....	39 - 58
Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа .....	59 - 80
Дополнительные формы первичной профилактической работы .....	81 - 86
Приложение "Семинар по подготовке добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы" .....	87 - 108
Приложение "Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа" .....	109 - 128
Приложение "Информация о ВИЧ/СПИДе" .....	129 - 136
Приложение "Организации, работающие в области ВИЧ/СПИДа" .....	137 - 138
Рекомендуемая и используемая литература .....	139 - 140
Заключение .....	141



## Введение

Вы держите в руках пособие "Все в наших руках...", посвященное проблеме профилактики распространения ВИЧ/СПИДа. Мы - сотрудники Молодежного социально-психологического центра "ДВЕРИ" - написали это пособие для людей неравнодушных к проблеме распространения ВИЧ-инфекции, и которым хотелось бы что-нибудь предпринять, чтобы окружающие узнали о проблеме и начали что-то делать, чтобы защитить себя и своих близких.

Представленный в пособии материал опирается на опыт работы нашего Центра - Молодежного социально-психологического центра "ДВЕРИ" (далее по тексту мы будем называть нашу организацию сокращенно - Центр "ДВЕРИ"). Одними из основных целей деятельности Центра мы определили повышение уровня защищенности подростков и молодежи от ВИЧ-инфекции и наркомании, информирование родителей, педагогов и социальных работников о методах профилактики ВИЧ-инфекции и наркомании среди молодежи, подготовка молодежных лидеров организовывать профилактическую деятельность в области ВИЧ-инфекции и наркомании среди сверстников.

Предпосылкой создания пособия явилась трехлетняя работа сотрудников Центра "ДВЕРИ" в разных программах профилактики ВИЧ/СПИДа, участие в конференциях специалистов, работающих в этой сфере, опыт работы над другими публикациями (в частности, "Молодежь против СПИДа. Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП", изданное Российским обществом Красного Креста в 2000 году). А также разработка профилактических семинаров, семинаров по подготовке молодежных лидеров к работе в области профилактики ВИЧ/СПИДа.

До нашего пособия уже было создано большое количество профилактических материалов, удачных и менее удачных. Однако проблема ВИЧ/СПИДа не решается, продолжается рост числа новых случаев инфицирования ВИЧ. Мы надеемся, что еще одна книга, тем не менее, внесет определенный вклад в дело борьбы со СПИДом.

Цель пособия - с одной стороны, поделиться нашим опытом профилактической работы в области ВИЧ/СПИДа среди молодежи по принципу "равный обучает равного". А с другой, показать людям, которые хотели бы также заняться профилактикой или занимаются профилактикой в этой или других областях некие механизмы организации и осуществления первичной профилактической работы в области ВИЧ/СПИДа, которыми пользуемся мы и которым могут пользоваться другие люди.

Мы адресуем нашу книгу молодежным лидерам, специалистам НКО и специалистам государственных учреждений (педагогам, психологам, социальным работникам и педагогам), которым по роду своей деятельности приходится сталкиваться с сопутствующими теме СПИДа проблемами (потребление наркотиков, неконтролируемое сексуальное поведение), а также всем неравнодушным к проблеме ВИЧ/СПИДа людям.

Пособие состоит из введения, шести теоретических и практических глав, четырех информационных и методических приложений, заключения и списка литературы, которым мы пользовались сами и рекомендуем нашим читателям.

В главе "Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа и ее профилактики" показаны причины, по которым о проблеме ВИЧ/СПИДа так много говорят в настоящее время и актуальность профилактической работы в этой области.

Глава "Теоретические основы профилактики ВИЧ/СПИДа в молодежной среде" - раскрывает теоретические основы профилактической работы (виды, уровни, стратегии, формы профилактики), а также в ней описаны принципы, на основании которых строится и осуществляется профилактическая работа на базе нашего Центра.

В главе "Организация первичной профилактической работы" дается информация о том, как организовать первичную профилактическую работу.

В главе "Подготовка добровольцев к первичной профилактической работе в области ВИЧ/СПИДа" - описан опыт работы с добровольцами, участие которых обеспечивает проведение мероприятий в рамках первичной профилактической работы - набор, обучение и стажировка, организация работы добровольцев.

Главы "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа" и "Дополнительные формы первичной профилактической работы" - рассматриваются вопросы, связанные с разработкой, проведением и особенностями профилактических мероприятий.

В Приложениях даны сценарии семинара по подготовке добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы и профилактического семинара по проблеме ВИЧ/СПИДа. А также дана краткая информация о ВИЧ/СПИДе и список организаций, работающих в области ВИЧ/СПИДа и занимающихся профилактикой.

Пособие составлено таким образом, чтобы его можно было читать с любой главы, так как каждая глава имеет законченный вид, хотя все главы выстроены по логике, в соответствии с которой, на наш взгляд, строится профилактическая работа.



В создании глав книги участвовали сотрудники Молодежного социально-психологического центра "ДВЕРИ":

- Глава "Актуальность проблемы ВИЧ/СПИДа и ее профилактики" - Саначина Ольга;
- Глава "Теоретические основы профилактики ВИЧ/СПИДа в молодежной среде" - Саначина Ольга;
- Глава "Организация первичной профилактической работы" - Журин Юрий;
- Глава "Подготовка добровольцев к первичной профилактической работе в области ВИЧ/СПИДа" - Татарникова Марианна, Царапкина Екатерина;
- Глава "Дополнительные формы первичной профилактической работы" - Царапкина Екатерина.

Приложения:

- "Семинар по подготовке добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы" - Татарникова Марианна, Царапкина Екатерина; Саначина Ольга
- "Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа" - Царапкина Екатерина;
- "Информация о ВИЧ/СПИДе"
- "Организации, работающие в области ВИЧ/СПИДа"

Мы выражаем благодарность представительству Детского фонда ООН в России и лично Карине Вартановой - координатору программы "Здоровье молодежи России", в рамках которой стало возможно создание этого пособия.

Особая благодарность нашим добровольцам, работа с которыми позволила оформиться нашим многим конструктивным мыслям.



# Актуальность профилактики ВИЧ/СПИДа

Иногда можно услышать такой вопрос:

- Зачем обращать так много внимания на проблему ВИЧ/СПИДа, в мире много других не менее важных проблем?!
- Да, много. И очень часто они являются следствием того, что мы с Вами вовремя не обратили внимания на первые звуки приближающихся проблем, подумали: "Авось, беда пройдет мимо нас!"

Мы, авторы данного пособия, не хотим сетовать на "авось", не хотим закрывать глаза на проблему сейчас.

И этому есть веские причины.

## Причина № 1 - статистика

Говоря языком цифр, можно увидеть, что эпидемия ВИЧ/СПИДа распространяется в геометрической прогрессии. Первые случаи заболевания были выявлены в 1978 году, к 1999 году, всего через 21 год, в мире уже умерло от СПИДа около 14 миллионов человек, а сегодня в мире более 50 миллионов человек живет с ВИЧ-инфекцией.

В отличие от других заболеваний, вызывающих огромное количество смертей на Земле, например, малярии, которой ежегодно заболевает большое, но стабильное количество человек, эпидемия ВИЧ-инфекции продолжает развиваться и количество случаев заражения растет год от года.

За 2000 год в России официально зарегистрировано 56 471 новых случаев заражения ВИЧ-инфекцией, что в 3 раза больше, чем в 1999 году (20 150) и в 2 раза больше, чем за период с 1987 по 1999 год. По мнению медиков, число 137 тысяч людей, живущих с ВИЧ в России, на сентябрь 2001 года\* можно умножать в 5, а то и в 7 раз, так как многие не знают свой ВИЧ-статус.

Это голые цифры, но за ними стоят миллионы человеческих судеб, людей, которые сталкиваются с проблемой дискриминации, недоступности или сложности лечения, трудностями с поиском работы, встречаются с необходимостью бороться за свою жизнь.

## Причина № 2 - особенности профилактики и лечения

С начала возникновения заболевания медики начали поиски вакцины от ВИЧ-инфекции, но ее нет и на сегодняшний день. Безусловно, есть определенные результаты и достижения. Так современное лечение может на длительный срок продлить жизнь человека, но для ВИЧ-положительных людей встает другая проблема - недоступность современного лечения, его высокая стоимость (от 1000 \$ в месяц). Поэтому важной задачей для предотвращения

\* Журнал "Круглый стол", №3, 2001

развития эпидемии является не только поиск лечебных средств, а и предотвращение новых случаев заражения путем активной социальной профилактики.

### **Причина № 3 - особенности восприятия проблемы**

Сегодня часто сталкиваешься с неверием людей в то, что ВИЧ-инфекция может коснуться их лично, затронуть родных и близких. Люди думают приблизительно таким образом: если в городе N не было выявлено ни одного случая заражения ВИЧ-инфекцией, то эпидемия еще очень далеко и если дойдет до них, то к тому времени ученые уже что-нибудь придумают. Но они не задумываются о том, что, например, 35 % жителей в их городе страдает инфекциями, передающимися половым путем, а, следовательно, практикуют небезопасное сексуальное поведение, или употребляют наркотики, то есть ведут себя очень рискованно по отношению к заражению ВИЧ/СПИДом. И однажды они могут проснуться совершенно не готовыми к тому, чтобы помочь и поддержать своего соседа, у которого выявят ВИЧ-инфекцию; неготовыми к тому, чтобы изменить свое поведение; неготовыми к тому, чтобы поговорить со своими детьми о том, как уберечь, защитить себя, свое здоровье, свою жизнь. Конечно, легче сказать, что все в порядке, закрывшись от решения проблем, но, как показывает жизнь, для ВИЧ-инфекции не существует подобных барьеров.

### **Причина № 4 - особенности распространения ВИЧ-инфекции**

Передача вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) возможна только 3 путями (через кровь, половым путем, от матери к ребенку), что ограничивает скорость распространения и позволяет, в принципе, контролировать распространение инфекции. Однако на практике предупреждение распространения ВИЧ-инфекции затруднено потому, что люди живут, подвергая себя риску заражения, потому, что плохо информированы о путях передачи и способах защиты от ВИЧ, а, следовательно, не готовы защитить себя от ВИЧ-инфекции.

Одна из социальных групп, среди которой активно распространяется ВИЧ-инфекция - молодежь в возрасте от 14 до 29 лет. Нарушение здоровья молодого поколения в будущем может сказаться негативно как на жизни отдельного человека, так и на жизни всего государства: могут возникнуть демографические, экономические и другие сложно разрешимые проблемы.

### **Причина № 5 - особенности молодежи и ее окружения**

Молодость, юность, подростковый возраст - это время, когда хочется испытать новые ощущения, больше узнать о людях, окружающем мире и о себе. Эта потребность, с одной стороны похвальна и достойна поощрения, но, в то же время, может поставить молодого человека в условия опасные для инфицирования ВИЧ, может спровоцировать употребление психоактивных веществ, безответственное поведение к сфере интимных отношений.

Кроме причин, определяющих особенности поведения в данном возрасте, современная общественная жизнь насыщено создает другие, которые провоцируют молодых людей на определенный стиль поведения.

Как можно устоять перед рекламой психоактивных веществ (в частности, пива) и эротизированных сцен с экранов телевизоров, сопровождающих каждый день; перед модой на алкоголь в "тусовке". Где найти силы, когда родители заняты добыванием денег; когда нечем заняться, кроме как выпить в подъезде с друзьями; когда особенности возраста затрудняют противостояние тому, что популярно в группе сверстников; когда все интересно; когда желание быть взрослым, все попробовать живут рядом с отсутствием понимания себя, понимания ценности своего здоровья, неясности своего будущего, поиском нравственного стержня в сложном и многообразном мире, где трудно найти опору для собственных жизненных принципов...

Все перечисленные причины свидетельствуют о том, что сегодня важно вести активную профилактическую работу. Но и тут возникают свои сложности.

С момента появления профилактической деятельности в России возникло множество споров о том, как же ее проводить:

- стоит ли копировать западные взгляды и позиции или выработать свои;
- на что делать упор;
- стоит ли говорить о сексуальной сфере в человеческих отношениях;
- как вести разговор о наркотиках;
- должна ли профилактика проводиться исключительно медиками или она носит в большей степени социальный и психологический характер?

В России уже накоплен достаточный опыт для того, чтобы не копировать западные технологии, а использовать и совершенствовать собственные наработки. Анализируя результаты профилактической работы, организации сами вырабатывают технологии, методики, которые, учитывая особенности российского менталитета, делают акцент на аспекты проблемы, близкие нам, например, включают рассмотрение нравственных вопросов в контексте обсуждаемых проблем, понимая их необходимость и важность для подрастающего поколения.

Работая более 3-х лет в профилактических программах, мы увидели, что общество видит необходимость профилактической работы, понимая, что проблема ВИЧ/СПИДа лежит не только в области медицины, но в большей степени носит социальный характер. Часто первопричины лежат в социуме, в особенностях социального устроая, в психологических закономерностях человеческой жизни. Если медицина отвечает за разработку и внедрение вакцин, лекарственных средств, за диагностику случаев и изучение особенностей эпидемиологии ВИЧ-инфекции, то вопросы отношения людей к проблеме, к своему здоровью, вопросы изменения поведения, практического использования

получаемой информации решаются с помощью других средств - социальных, психолого-педагогических.

Однако сегодня в этой сфере нет достаточного количества профессионалов, работа ведется отрывочно, несистематично. Опыт сотрудников и добровольцев Молодежного социально-психологического центра "ДВЕРИ" в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа среди подростков и молодежи, а также подготовки людей, специалистов и добровольцев к проведению профилактических мероприятий показал, что не только специалисты, окончившие профильные вузы (медицинские, психолого-педагогические, социальные) могут проводить первичную профилактику. На определенном уровне само население может проявить инициативу и найти приложение своим силам в решении актуальных социальных проблем, например: молодежь может вести профилактическую работу среди молодежи; взрослые, обладающие информацией, умеющие общаться с людьми, передавать опыт и имеющие минимальное представление о методах работы и взаимодействия с группой - среди взрослых. Задача специалистов при этом помочь и поддержать их инициативу.



# Теоретические основы профилактики ВИЧ/СПИДа

В течение 15 лет в нашей стране периодически звучат призывы к тому, что необходима качественная профилактика проблем, которые невозможно оставить без внимания - наркомания, распространение ВИЧ/СПИДа. При этом такие призывы редко содержат в себе ответ на вопрос: что такое профилактика и как ей заниматься, чтобы она была действительно результативна.

Попробуем, рассмотрев различные взгляды на профилактику, ответить на эти вопросы. Для начала дадим определение понятию "профилактика".

**Профилактика** - это совокупность мер предупреждения каких-либо ситуаций и состояний в различных сферах человеческой деятельности и меры сохранения состояния, необходимого для нормального функционирования.

Это определение показывает двойственный характер понятия "профилактика" - важно не только предупреждать, но и поддерживать необходимое состояние. В области проблемы ВИЧ/СПИДа это выражается в том, что необходимо не только предупреждать распространение инфекции, но и поддерживать ответственное отношение к своему здоровью, в том числе в сфере сексуальных отношений или употребления психоактивных веществ.

Таким образом, профилактика в широком смысле ставит своей целью повышение качества жизни и сохранение здоровья человека. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Таким образом, понятие "здоровье" и, как следствие, понятие "профилактика" затрагивает не только медицинские, но и психологические, социальные, духовные аспекты жизни человека. Это необходимо учитывать при организации профилактической работы.

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

Профилактика в рамках общественного здравоохранения, как и любая другая деятельность, должна опираться на существующую теоретическую базу. В этой главе мы рассмотрим теоретические основы профилактики ВИЧ/СПИДа, являющиеся базой для практической работы. Они включают в себя:

- виды профилактики



- формы профилактики
- уровни профилактики
- подходы к профилактике
- основные современные стратегии профилактики

Кроме того, мы попытаемся сформулировать основы, на которых строится профилактическая работа на базе Центра "ДВЕРИ", включающие: базовые основания профилактической работы, принципы осуществления профилактического процесса, этические принципы предоставления профилактической информации. Они важны для понимания того, как строится содержательная работа в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа на базе нашего Центра. Это может выступить ориентиром для формирования основы построения профилактической деятельности вообще на базе учреждения.

В начале мы рассмотрим общие теоретические положения, на которые опирается профилактическая деятельность.

### **Виды профилактики**

С учетом особенностей целевой группы, на которую направлена профилактическая деятельность, а также отношения группы к обсуждаемой проблеме, выделяются три вида профилактики, в своем практическом содержании расставляющие акценты на различные аспекты проблемы.

**Первичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления и помощь в организации здорового образа жизни, освоении правил действия в случае столкновения с проблемой. Например, профилактика первичной встречи с потенциально рискованной ситуацией в отношении заражения ВИЧ/СПИДом и развитие навыков действия в рискованной ситуации.

**Вторичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение повторного возникновения какого-либо негативного явления и возможности усугубления ситуации при встрече с данным негативным явлением. Например, после прохождения теста на ВИЧ и получении отрицательного результата консультирование человека о способах защиты от ВИЧ-инфекции для изменения поведения и выработки безопасной стратегии жизни по отношению к рискованным ситуациям.

**Третичная профилактика** - комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, которые после того, как какое-либо негативное явление вошло в жизнь человека и оказало на него определенное влияние предотвращают вторичные последствия, а также формируют новые тактики в поведении человека, помогающие жить в новой ситуации и позволяют одновременно не испытывать изоляцию от общества, вести полноценную общественную жизнь. Например, профилактика оппортунистических заболеваний при ВИЧ/СПИДе, создание





социально-психологических условий в форме групп взаимопомощи, где ВИЧ-положительные люди могут получить поддержку, обсудить свои проблемы и найти пути выхода из них.

Таким образом, в рамках первичной профилактики мы можем работать с молодыми людьми, которые не попадали в ситуации рискованные с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией, а также с теми, кто не попадал, но потенциально может попасть в такие ситуации (уязвимые группы).

Вторичная профилактика подразумевает работу с представителями целевой группы, которые уже попадали в рискованные с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией ситуации, например, пробовали наркотики, имели опыт рискованных сексуальных контактов. Если при первичной профилактике необходимо больше делать акцент на важность воздержания, моногамии, верности, ценности здоровья, духовности, взаимоуважения, любви, душевного равновесия, ответственности за свое будущее и будущее своих родных и любимых людей, то при вторичной профилактике следует подробнее останавливаться на особенностях рискованных ситуаций и подробно рассматривать способы защиты в них.

Третичную профилактику мы не будем рассматривать в этом пособии, так как это работа с людьми уже непосредственно затронутыми проблемой, и работа с ними требует особых организации и содержательного наполнения.

Разделение профилактики на виды достаточно условно, так как порой сложно точно узнать, какие люди участвуют в профилактической работе, в частности имели ли они опыт встречи с потенциально рискованными ситуациями. Часто не возможно провести четкую границу между первичной и вторичной профилактикой, поэтому конкретная профилактическая работа строится, где-то на грани этих двух видов профилактики. Какой бы вид профилактики не реализовывался организацией, получателям помощи важно предоставлять информацию об организациях и услугах, которыми они могут воспользоваться, если уровень близости с проблемой более глубокий, нежели рассматривается на данный момент.

### **Формы профилактики**

Безусловно, каждый из видов профилактики подразумевает свой арсенал форм и методов работы. В рамках третичной профилактики используются формы терапевтической и социально реабилитационной работы. Результаты, необходимые для вторичной профилактики, хорошо достигаются с помощью индивидуальных форм работы, таких как консультирование, а также при помощи тренингов по развитию необходимых для защиты навыков.

На уровне первичной профилактики чаще используются следующие формы работы:

*/Подробнее эти формы будут рассмотрены в главах "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилак-*



тике ВИЧ/СПИДа" и "Дополнительные формы первичной профилактической работы"//

- **профилактические семинары** - групповые занятия, которые построены в форме обсуждения проблемы, информационных сообщений, групповых заданий, игр, позволяющие в активной форме передать информацию о проблеме, создать условия для того, чтобы участники задумались о проблеме и сформировали свое отношение к ней;
- **акции** - массовые мероприятия, проводимые с целью привлечения внимания людей к какой-либо проблеме и донесения в непринужденной и легкой форме необходимого минимума информации;
- **тренинги развития навыков** - единичные или серия групповых занятий, проводящиеся с использованием социально-психологических методов работы с группой, предполагающие более глубокое изучение проблемы, формирование и отработку навыков, необходимых для ее предупреждения, используются при подготовке добровольцев или специалистов к работе в области профилактики;
- **распространение информационных материалов и средств предохранения** - форма, предполагающая раздачу среди представителей целевой группы информационных материалов по проблеме (брошюр, буклетов и т.д.), по актуальным для нее вопросам, а также средств предохранения; может сопровождать выше перечисленные формы или выступать независимо.

### Уровни профилактики

Под уровнем профилактики мы подразумеваем уровень воздействия на целевую группу. Опираясь на данное основание, можно выделить:

**Личностный** - на этом уровне оказывается влияние на отдельную личность, у нее формируются качества, которые необходимы для сохранения собственного здоровья, повышения уровня ответственности за свою жизнь.

**Уровень ближайшего окружения** - предполагает оказание влияния на ближайшее окружение человека (семью, друзей, подростковую субкультуру, школьных педагогов - всех тех, кто непосредственно взаимодействует и влияет на жизнь человека), с целью создания условий, при которых сама среда будет носить безопасный характер и помогать формировать ценности здоровья, заботы о себе.

**Социальный** - предполагает влияние на общество в целом, на общественные нормы и ценности, на существующие в обществе стереотипы поведения.

Безусловно, важна работа на всех трех уровнях, так как это позволяет поставить "тройной блок" защиты на пути ВИЧ-инфекции. Организуя профилактическую деятельность важно работать на нескольких уровнях - с подростками/молодежью, родителями, учителями, с местными средствами массовой информации, администрацией района/города.



### **Подходы к профилактике**

"Сколько людей - столько мнений" - гласит старая пословица. Специалисты разных профессий видят корень проблем в разных вещах и используют различные подходы для их решения. В отношении проблемы ВИЧ/СПИДа представляется достаточно сложным выделение каких-либо подходов. Однако в отношении проблемы наркомании существуют различные подходы к профилактике (описанные к.п.н. Макеевой А.Г., сотрудниками Центра профилактики наркомании г. Санкт-Петербурга, наркологом Белогуровым С.Б. и другие), которые с некоторыми видоизменениями можно перенести в область профилактики ВИЧ/СПИДа.

Мы предлагаем свой взгляд на существование основных подходов к профилактике ВИЧ/СПИДа.

**Информационный подход** - основывается на утверждении о том, что низкая информированность населения о проблеме ВИЧ/СПИДа и способах защиты от ВИЧ-инфекции или недоступность достоверной информации по проблеме приводит к тому, что люди ведут рискованную жизнь. Данный подход предполагает, что повышение уровня знаний молодых людей о проблеме ВИЧ/СПИДа, способах передачи ВИЧ-инфекции и способах защиты дает им возможность осознать близость данной проблемы и более ответственно подходить к своей жизни, следовать безопасной стратегии жизни.

В начале развития профилактической деятельности в России информацию по проблеме распространяли среди населения, стремясь запугать, показать весь ужас проблемы, вызывая страх у людей, показывая сцены смерти, болезни. Такое влияние, как правило, отталкивает внимание человека от проблемы, так как наше сознание не хочет думать о негативных вещах, и мы избегаем "плохих" мыслей, чувств, воспоминаний. Безусловно, человеку необходимо знать о последствиях того или иного поведения, чтобы иметь возможность выбора, но информация должна даваться в умеренном количестве и соответствовать актуальным потребностям целевой группы. Например, взрослая аудитория хорошо воспримет, поймет информацию о боли, физических проблемах и будет готова защищать себя от этого. Подростки же, проще относясь к физической боли, болезни, неоднозначно относясь к запретам со стороны взрослых, скорее всего, пропустят такую информацию мимо, не поверят в нее, не поймут важности ответственного поведения.

На пути донесения информации могут возникнуть и другие барьеры, например, среди многих людей до сих пор существует субъективное ощущение, что проблема ВИЧ/СПИДа их не касается и не коснется их родных, близких, поэтому любая информация о проблеме не имеет значимости для них. Только что-то эмоционально значимое, то, что затрагивает личность, личный опыт, небольшое эмоциональное потрясение может изменить отношение к своей жизни, привести к осознанию собственного риска и необходимости знать информацию о способах защиты от ВИЧ/СПИДа.

Именно, поэтому, на сегодняшний день, данный подход реализуется в сочетании с другими, что позволяет преодолевать барьеры на пути донесения информации и повышает эффективность профилактической работы.

**Подход развития жизненно-необходимых навыков** - опирается на факт о том, что люди ведут себя рискованно в отношении ситуаций возможного заражения ВИЧ-инфекцией, так как не обладают навыками защиты, а также из-за недостаточного развития навыков общения, решения конфликтных ситуаций, умения говорить "нет", отстаивать свои позиции. Другими словами, люди обладают низким уровнем развития навыков, позволяющих ответственно и уверенно действовать в рискованных ситуациях.

Данный подход предполагает длительную, комплексную работу, использование различных методов профилактики, включающиеся в себя работу по развитию различных жизненных навыков, повышению личной уверенности и жизненной компетентности. Такая работа предполагает помощь подготовленных специалистов в области психологии, педагогики.

**Подход ценностной альтернативы** - предполагает воспитание в подрастающем поколении ценностей целомудренных отношений, верности в любви, семьи. Эти идеи очень актуальны сегодня. Данный подход вызывает множество критических выступлений со стороны общественности, работающей в области ВИЧ/СПИДа, так как в нем, по их мнению, теряется актуальность информирования подростков о способах защиты от ВИЧ, не учитывается то, что молодые люди могут иметь различный опыт, мнения о принципах жизни.

Мы считаем, что нравственные принципы важно и необходимо донести до подростков и молодежи, учитывая особенности времени, молодежной группы, конкретного человека, дополняя их адекватной информацией и формированием жизненных ценностей.

**Подход поддержания здорового образа жизни и укрепления здоровья** - предполагает формирование имиджа здорового образа жизни, повышение активности населения в занятиях спортом, правильного питания, заботы о своем здоровье, так как чаще всего ценность здоровья мало значит для молодых и среднего возраста людей, находят другие альтернативы этому. Можно сказать, что девизом данного подхода является поговорка: в здоровом теле - здоровый дух.

**Социальный подход** - предполагает косвенное влияние на проблему через организацию досуговой деятельности, развитие сектора социальных, психологических и медицинских услуг, позволяющего решать и другие проблемы.

Какой подход не исповедовали бы организаторы профилактики, основная задача профилактики лежит в области конкретного человека, жизнь которого зависит от множества вещей, в частности, его отношения к своей жизни; от его отношения к различным социальным проблемам; от доступа к информации, которая помогает справляться с негативными явлениями современного общества. В основе профилактики лежит - стремление помочь человеку сделать свою жизнь лучше, прекраснее.

Все многообразие профилактических подходов существует одновременно, перекликается и взаимодействует друг с другом. И это реальная необходимость, так как важно воздействие на человека с разных уровней восприятия и понимания проблем.

### Основные стратегии профилактики ВИЧ/СПИДа

В настоящее время действуют в основном две стратегии профилактики ВИЧ/СПИДа: стратегия "снижения вреда" ("Harm reduction") и стратегия "равного образования" ("Peer education") или "равный обучает равного".

Цель стратегии "Снижения вреда" - уменьшение вредных последствий от употребления наркотиков и предотвращение распространения ВИЧ/СПИДа. Программы снижения вреда ориентированы на работу с группой потребителей наркотиков. В рамках таких программ наркозависимым дают возможность избежать заражения ВИЧ и другими инфекциями, информируя их о способах защиты от ВИЧ/СПИДа, гепатита, сифилиса, заражения крови (сепсис), правилах поведения в ситуациях передозировки, распространяя в их среде чистые иглы для инъекций и другие средства предохранения.

Проекты, реализуемые по принципам "Снижения вреда" осуществляют для того, чтобы среди потребителей наркотиков не происходило активного распространения ВИЧ-инфекции и, как следствие, распространения среди людей, не употребляющих наркотики. Кроме этого, снижение вреда предполагает попытку сохранения здоровья потребителей наркотиков на определенном уровне, постепенно осуществляя переход к лечению от наркотической зависимости. Данные программы активно распространяются сегодня в России, их необходимость обусловлена ситуацией широкого распространения ВИЧ-инфекции, наркомании и сопутствующих им заболеваний. Однако важно понимать, что идеология подобных программ не приемлема в работе с подростками, которые не имели опыт употребления наркотиков, так как информация, преподносимая в данных программах, может возбудить лишний интерес к подобному опыту, упростить отношение к последствиям употребления психоактивных веществ.

Стратегия "равного образования" или "равный обучает равного" характеризуется тем, что профилактическую деятельность осуществляют сами представители целевой группы, на которых направлена профилактика. Конечно, профилактическую работу среди подростков и молодежи могут проводить родители, школьные работники, специалисты, при этом встает вопрос: всегда ли подростки, молодые люди воспринимают ту информацию, которую пытаются донести до них взрослые? Далеко не всегда. Намного эффективнее доходит та информация, которая получена от людей, одного возраста, одного социального окружения, образовательного и культурного уровня. При этом они должны обладать достоверной информацией и быть способными передать ее другим.

Люди чаще доверяют тем, кто ближе им по духу, кого волнуют те же проблемы, кто ведет подобный образ жизни. Например, родители больше доверяют тем людям, у которых тоже есть дети; бездомные дети - тем, кто знает, что такое жить на улице, знает, с какими проблемами встречаются бездомные ежедневно. Поэтому и подросток, молодой человек быстрее довериться своему ровеснику, нежели ему будет читать лекции взрослый. Программы, реализуемые в рамках стратегии "равный обучает равного", исходя из особен-



ностей самой целевой группы. Например, из того, что для подростка особую значимость играет группа сверстников, а к мнению взрослых прислушиваться достаточно сложно. Поэтому выбирается максимально эффективный канал общения с молодежью - сама же молодежь.

Один из смыслов словосочетания "равный обучает равного" также заключается в том, что тому, кто ведет профилактическую работу, необходимо общаться с целевой группой "на равных", уважая стиль жизни других людей, их мнения, их чувства, находясь в позиции равноценных партнеров. Говоря о равенстве, мы подразумеваем, искренность, открытость в общении с ребятами, умение быть самим собой в присутствии других людей, говорить с людьми на том языке, на котором говорят они сами.

В рамках программ, реализуемых по принципам "равного образования", в группе подростков, молодежи находят потенциальных лидеров, обучают их, мотивируют к передаче полученной информации и опыта своим сверстникам. Привлекая молодежь к профилактической работе, мы объединяем людей, которые знают подростковую субкультуру "изнутри", что позволяет гораздо легче установить доверительный контакт с целевой группой.

Подобные программы оказывают важное профилактическое влияние и на тех, кто включается в работу, в качестве лидеров. Они получают навыки группового лидерства, опыт помощи другому человеку, опыт общения, управления группой, опыт ответственности за происходящее. Также это дает возможность для подростка, молодого человека удовлетворить свое желание быть взрослым, получить права и функции, которые традиционно принадлежат взрослым, расширить свой кругозор и сформировать гражданскую позицию по отношению к общественным проблемам. В сумме мы получаем более эффективного члена общества, способного отстаивать свои интересы и помогать другим, а одним из важных отдаленных результатов может быть снижение уровня безответственности и агрессии в обществе.

Однако иногда можно встретиться с мнением взрослых, что молодые люди ничему хорошему не могут научить друг друга. Поэтому педагоги и родители вначале смотрят на молодых лидеров с недоверием, недооценивая потенциал подростков, когда они, пройдя специальную подготовку, могут очень многого достичь. Наш опыт показал, что сами же педагоги, с огромным опытом педагогической работы за плечами, видя энтузиазм работы молодых людей, видя их информационную готовность, способность создать доверительную атмосферу в группе, умение работать с молодежной группой, от всей души благодарят ребят и говорят, что даже сами кое-чему научились у них. А сами участники семинара говорят о том, что кроме полученной информации на семинаре, они часто впервые имели возможность пообщаться и откровенно обсудить волнующие их темы со своими одноклассниками и иначе посмотреть друг друга. Поэтому подобная стратегия эффективна не только в сфере профилактической работы, но и играет важную роль в воспитательной работе с молодежью.

Эта стратегия профилактики эффективна не только для работы с группой подростков или молодежи, но и для работы с взрослыми людьми, например "родители - родителям", "учителя - учителям". Принцип тот же "мы доверяем тем людям, которые похожи на нас по статусу, возрасту, каким-либо особенностям, мы с ними можем общаться "на равных", они слышат и понимают нас".

Стоит подчеркнуть, что важным моментом является то, как каждый человек, группа людей или организация, планирующие осуществлять первичную или любую другую профилактическую работу определяют для себя те основания, на которых будет строиться вся организационная и практическая деятельность в области профилактики ВИЧ/СПИДа. Поэтому мы попытаемся описать те базовые основания, принципы, на которых строится работа Центра "ДВЕРИ" в области первичной профилактической работы в области ВИЧ/СПИДа.

### **Наш подход к профилактике**

Принципы, на которых базируется первичная профилактическая работа на базе центра "ДВЕРИ" можно распределить в три группы:

#### **I. Базовые основания**

- работа в рамках первичной профилактики
- информирование о проблеме ВИЧ/СПИДа и способах защиты от ВИЧ-инфекции
- участие молодежи в работе с молодежью - "равный обучает равного"
- работа на личностном и социальном уровнях профилактики

#### **II. Принципы осуществления профилактического процесса**

- принцип ответственности организаторов профилактической работы
- принцип половозрастного подхода
- принцип стимулирования активности в деятельности, сознательности и ответственности

#### **III. Этические принципы предоставления профилактической информации**

- всестороннее представление информации по проблеме ВИЧ/СПИДа
- выражение личностного отношения при рассказе о путях предупреждения ВИЧ-инфекции
- ненанесение ущерба неправильной информацией, исключение манипуляций
- осведомленное согласие
- взаимоуважение
- адекватность информации целевой группе
- создание экзистенциальной перспективы



## **I. Базовые основания**

**Работа в рамках первичной профилактики.** Согласно законодательству РФ и нормативам Всемирной организации здравоохранения первичную профилактику ВИЧ/СПИДа могут осуществлять организации, не относящиеся к лечебным или реабилитационным учреждениям, в форме просвещения и информирования населения в вопросах предупреждения ВИЧ/СПИДа. Поэтому наша организация выбрала для себя направление работы в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа. Кроме того, мы предполагаем, что аудитория, с которой мы работаем, еще не имела опыта встреч с потенциально рискованными ситуациями для заражения ВИЧ, следовательно, мы предоставляем информацию о том, как можно предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией. При этом мы информируем население также о том, где можно получить помощь в рамках вторичной и третичной профилактики, учитывая то, что в выбранной нами целевой группе могут оказаться люди, для которых важна работа в рамках другого вида профилактики.

**Информирование о проблеме ВИЧ/СПИДа и способах защиты от ВИЧ-инфекции.** Современные подходы к профилактике основываются на том, что очень важно предоставлять людям достоверную информацию о проблеме и способах ее предотвращения, так как на основе знаний человек может построить свое дальнейшее поведение, оценить свои силы и сделать верный выбор. Безусловно, существуют некоторые требования к той информации, которая распространяется. В дальнейшем мы представим ряд этических принципов в отношении предоставляемой информации.

**Участие молодежи в работе с молодежью - "равный обучает равного".** Наша целевая группа в профилактике - подростки и молодежь. Мы считаем, что наиболее эффективный способ донесения до молодежи информации о проблеме - это привлечь саму же молодежь к осуществлению этого процесса, то есть действовать по принципу "равный обучает равного". На наш взгляд, такой подход в профилактике увеличивает эффективность программ, дает возможность молодежи получить социальный опыт, повышает гражданскую инициативу в решении актуальных социальных проблем. Участие молодежи в профилактике предполагает делегирование им ответственности за решение собственных проблем, естественно, при поддержке и направлении со стороны специалистов, создании условий для того, чтобы их работа была эффективной и интересной для них самих.

**Работа на личном уровне профилактики и уровне ближайшего окружения.** Мы работаем с конкретным подростком и молодым человеком, а также работаем с его ближайшим социальным окружением - сверстниками, родителями, педагогами, так как считаем, что это значительно повышает эффективность профилактической деятельности.





## **II. Принципы осуществления профилактического процесса**

**Принцип ответственности организаторов профилактической работы.** Люди, осуществляющие профилактическую работу, должны быть тщательно подготовлены к работе с молодежью, представлять цели профилактической деятельности, специфику проблемы, которая профилактруется. Также этот принцип подразумевает ответственность организаторов профилактики за предоставляемую информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа и способах защиты от ВИЧ-инфекции, учет нравственных и этических норм, необходимость защиты психического и физического здоровья молодых людей.

**Принцип половозрастного подхода** - подчеркивает необходимость учета социально-психологических особенностей целевой группы, на которую направлена работа, отношений подростков и молодежи с их окружением, отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа, вопросам половой и сексуальной культуры, употреблению психоактивных веществ.

**Принцип стимулирования активности в деятельности, сознательности и ответственности участников профилактического процесса** - предполагает стремление организаторов стимулировать активность каждого подростка, молодого человека к участию в профилактической работе, так как именно это способствует максимальному усвоению полученной информации и дальнейшего ее применения. Стремление к выработке у молодежи в ходе профилактической работы ответственности, прежде всего за себя, за свое здоровье, свою жизнь, свое будущее, а также понимания того, что каждый человек имеет в себе силы и возможности для изменения собственного поведения, для следования тем нормам, которые помогут обезопасить сегодняшнюю и будущую жизнь.

## **III. Этические принципы предоставления профилактической информации.**

Множество споров вокруг профилактики ВИЧ/СПИДа связаны с вопросами этики рассмотрения тех или иных тем с подростками, с особенностями взглядов специалистов на описанную проблему. Мы долгое время шли к тому, чтобы выработать собственные этические принципы, к пониманию того, что каждому человеку, решившему вести профилактическую деятельность необходимо выработать свой этический кодекс работы. Знания о видах профилактики, целях, принципах, прояснение личной позиции позволяет максимально эффективно достигать целей работы с молодежной группой, создавать доверительные отношения с подростками, понимать, что хорошо, а что плохо в своей работе.

Мы подразумеваем под понятием "этика" один из основных способов нормативной регуляции действий человека в обществе. Этика вырабатывает определенные правила поведения, нормы, ограничения, регулирует поступки человека по принципу "хорошо-плохо", что "должно" делать, а что нет. Таким образом, стремясь к усовершенствованию профилактической работы, мы вы-



делили следующие этические принципы по отношению к информации, предоставляемой молодежи.

**Всестороннее представление информации по проблеме ВИЧ/СПИДа** - раскрытие различных аспектов проблемы, таких как: физиологические, психологические, социальные, демографические, правовые, духовные.

**Выражение личностного отношения при рассказе о путях предупреждения ВИЧ-инфекции** - мы работаем в области общественного здравоохранения, в области психолого-педагогической, то есть передаем знания, влияем на отношение людей к проблеме, развиваем поведенческие навыки, следовательно, нам необходимо учитывать, что поведение людей продиктовано разными жизненными ценностями, образцы поведения у людей разные. Поэтому, говоря с людьми о поведении, мы подчеркиваем свой личный взгляд, говорим о наших принципах и ценностях, кроме того, мы должны соответствовать им, самим "исповедовать" то, что мы говорим молодым людям, иначе проводимая работа будет являться лицемерием по отношению к ним. Работая с группой, дискутируя на поведенческие темы, лучше говорить от имени "Я": "Я считаю, что человек; я думаю, чувствую ...".

**Ненанесение ущерба неправильной информацией** - однажды в Центр позвонил молодой человек и сообщил, что где-то на семинаре ведущие так напугали его подружку, что сейчас, получив диагноз ВИЧ-инфекция, она считает, что жить бессмысленно - это лишь маленький факт того, как информация может влиять на людей. Это случай, когда мы узнали, как повлияла информация, но ведущий может и не узнать, как повлияла данная информация на человека, так как вероятность повторной встречи при одноразовом мероприятии с той же группой невелика. Приведем примеры некоторых вредных последствий от предоставленной искаженной информации:

- ощущение бессмысленности изменения чего-либо, так как эпидемия все равно всех настигнет;
- создание интереса к употреблению наркотиков, провокация к экспериментированию с психоактивными веществами;
- формирование упрощенного отношения к вступлению в сексуальные отношения;
- отсутствие психологической составляющей в информации может привести к мыслям о том, что существует один только вред от сексуальных отношений или что, только презерватив защитит от ВИЧ.

Поэтому прежде чем давать информацию людям необходимо задать себе вопрос: "какие последствия, чувства, мысли вызовет предоставленная информация". И только после этого, отшлифовав ее, чтобы она была достоверной, максимально нейтральной и снимала возможность любых манипуляций, выносить на группу.

**Осведомленное согласие** - люди, с которыми проводится семинар, которые получают информацию, должны знать цели и примерное содержание



профилактического мероприятия, а еще лучше подход к профилактике зара-нее. Также необходимо получить согласие человека или группы людей на профилактическую работу, чтобы не встретиться с ситуацией неготовности, например, преподавательского коллектива к восприятию информации по данной проблеме и, как следствие, препятствие к работе с подростками.

**Взаимоуважение** - мы должны уважать личное достоинство получающих информацию, их ценности, уровень развития, их отношение к получаемой информации. Следует исходить из позиции работы "на равных", без поучительности и насмешек.

**Адекватность информации целевой группе** - необходимо учитывать возрастные, социально-психологические особенности целевой группы при подаче информации, то есть давать адекватную возрасту и особенностям группы информацию, чтобы не провоцировать лишний интерес, экспериментирование. Так, например, не стоит рассказывать о шприцах и предметах, с помощью которых приготавливаются наркотики, подросткам, не употребляющим наркотики; подробно рассказывать об использовании презервативов при различных видах секса ребятам, которые только начинают входить в пору романтических взаимоотношений с противоположным полом, с ними лучше обсудить темы дружбы, любви, верности и духовности в отношениях.

**Создание экзистенциальной перспективы** - предоставляя информацию, например, о способах предупреждения ВИЧ/СПИДа не стоит говорить только об использовании презервативов, необходимо давать более широкую перспективу, обсуждая различные темы - воздержания, верности одному партнеру, побуждая подростков к более полному восприятию жизни, ценностей, смысла жизни.

В данной главе были рассмотрены: понятие "профилактика", виды и формы профилактики, подходы к профилактике и ее уровни, основные современные стратегии профилактики, а также подход нашего центра к профилактике: базовые основания профилактической работы Центра "ДВЕРИ", принципы осуществления профилактического процесса, а также этические принципы предоставления профилактической информации. Описанная в главе теория лежит в основе организационной и практической деятельности в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа. Взгляды и позиции Центра опираются на практический опыт, который выражается в ежедневной кропотливой работе, постоянном анализе происходящего, появлении новых идей и дальнейшем развитии.



## Организация первичной профилактической работы

Первичная профилактика ВИЧ/СПИДа - это разносторонняя деятельность, состоящая из взаимосвязанных элементов, процессов и действий. Это непосредственно мероприятия по профилактике - семинары или акции, а также различные действия по планированию, управлению, учету профилактической работы, то есть действия, которые сопутствуют и поддерживают все основные профилактические мероприятия.

Для достижения максимального эффекта в данной работе часто необходимо, осуществлять упорядочение, согласование и логическое выстраивание всех элементов и процессов в единую систему. Особенно это важно при организации и проведении большого количества профилактических мероприятий. Это связано с тем, что масштабная работа требует большего количества времени и предварительных работ по подготовке и реализации деятельности.

Молодежный социально-психологический Центр "ДВЕРИ" проводит первичную профилактику ВИЧ/СПИДа среди молодежи по принципу "равный обучает равного" - это комплексная система, включающая в себя проведение большого количества различных профилактических мероприятий. Предлагаемая в данной главе информация, основанная на опыте Центра, может пригодиться специалистам и организациям, которые хотят создать комплексную систему профилактической работы, то есть организовывать и проводить одновременно несколько различных профилактических мероприятий.

Деятельность по созданию единой системы профилактической работы мы будем называть **организацией профилактической работы**. Под словом "организация" мы понимаем "...совокупность процессов или действий ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого. ...Внутренняя упорядоченность, согласованность, взаимодействие более или менее дифференцированных и автономных частей целого...".

Ниже мы рассмотрим элементы и процессы, включенные в понятие "организация профилактической работы". Сразу оговоримся, что мы не будем рассматривать вопросы, связанные с привлечением финансовых ресурсов для осуществления деятельности в области профилактики ВИЧ/СПИДа. Мы стремимся лишь показать некоторые методические и организационные технологии в виде законченной системы. В частности мы рассмотрим:

- что такое **организационная система** профилактической работы: из каких элементов она может состоять, как может быть структурирована и организована;
- что такое **стратегия организации профилактической работы**, реализация которой помогает создать организационную систему профилактической работы.

## Организационная система профилактической работы.

Мы рассматриваем организационную систему профилактической работы как модель упорядочения, согласования и логического выстраивания всех профилактических мероприятий.

В организационной системе можно выделить четыре основных элемента со своими процессами и действиями:

**1. Организация содержательной работы**, которая включает все организационные действия и мероприятия, структурирующие процесс достижения цели профилактической работы. Сюда можно отнести:

- правовые полномочия (регистрация, указ, постановление, соглашение)
- организационная структура с иерархией подчинения и полномочиями исполнителей и управляющих
- контракты
- функциональные обязанности, распределяющие полномочия
- инструкции и нормативные акты
- положение о профилактической работе организации
- планы

**2. Оценка и мониторинг** - это мероприятия и документация, которая позволяет осуществлять контроль и учет всех профилактических работ, а также исследование ситуации до начала работ в том местном сообществе, где проводится профилактика. К этому блоку относятся:

- отчеты
- социологические исследования
- отзывы
- мониторинг

**3. Подготовка добровольцев** - все мероприятия по подготовке добровольцев, которые непосредственно проводят профилактические мероприятия. В этот блок входят следующие элементы:

- набор добровольцев
- семинар по подготовке добровольцев - ведущих профилактических мероприятий и их стажировка
- организация деятельности добровольцев

**4. Профилактическая деятельность** - непосредственные мероприятия первичной профилактики, например:

- профилактические семинары
- акции
- информационные компании

Мы рассмотрели четыре организационных элемента, по которым осуществляется профилактическая работа. Одновременная работа всех этих элементов, их взаимодействие позволяют представить профилактическую работу, как законченную и комплексную, организационную систему.

**Стратегия организации профилактической работы.**

Стратегия организации представляет собой последовательные действия, которые соблюдаются при создании организационной системы профилактической работы. При рассмотрении стратегии мы уделим внимание не всем элементам, а лишь тем, которые, на наш взгляд, чаще всего включаются в комплексную систему профилактической работы.

**Правовые полномочия.**

Говоря о том, как можно организовать комплексную профилактическую работу на базе любой организации, важно отметить, что организация должна иметь или получить правовые полномочия для своей деятельности. Возможны следующие варианты формирования правовых полномочий:

- получение полномочий на профилактическую работу от директора или правления организации в виде распоряжения или постановления;
- если в районе или городе необходимо согласование начала деятельности с комитетом по образованию, здравоохранению или по делам молодежи, местной администрацией, то необходимо заручиться их поддержкой, например, получив "письма поддержки" или "письма разрешения", которые позволят вам без проблем осуществлять профилактическую деятельность;
- для осуществления профилактической работы с некоторыми социальными и учебными заведениями необходимо заключить соглашение (договор) на проведение профилактических мероприятий.

Другими словами, прежде чем начать профилактическую работу стоит подготовить правовую базу для деятельности, это позволит вашей организации официально начать работу.

**Исследование.**

Следующим важным шагом в организации работы является проведение исследования ситуации распространения ВИЧ/СПИДа в городе или районе в целом, а также связанной с выбранной целевой группой, например, молодежью. Исследование позволит получить конкретную статистическую информацию, а также, например, информацию о том, как люди относятся к ВИЧ-положительным, как молодежь заботится о своей безопасности, о своем здоровье и другую информацию, которая может пригодиться при организации деятельности.

**Исследование может быть:**

- первичным - интервьюирование людей один на один, например, связанных с проблемной ситуацией или средой; проведение фокус-групп;
- вторичным - изучение и анализ литературы о ситуации и среде.

Собранная информация позволит сформировать конкретную проблему, которая в свою очередь позволит четко и обоснованно строить работу. Не-

маловажно и то, что результаты исследования позволят аргументировано доказать местному сообществу необходимость профилактической работы.

### **Положение о профилактической работе.**

Собирая информацию о проблеме ВИЧ/СПИДа на своей территории и получая правовые полномочия на деятельность, необходимо параллельно разрабатывать организационный документ "Положение о профилактической работе". Разработанное Положение утверждается директором или правлением организации. В нем разрабатывают и декларируют все принципы и механизмы профилактической работы. Положение, по сути дела, можно сравнить с конституцией, устанавливающей общие базовые принципы, на которых основывается вся дальнейшая оперативная работа.

В Положении могут быть выделены следующие разделы:

#### **1. Цели и задачи профилактической работы.**

В этом разделе формулируются и прописываются цели и задачи профилактической работы. При этом стоит учитывать следующие условия:

- Цель это то, что в результате мы хотим достичь, она формулируется глаголом в неопределенной форме (увеличить, уменьшить).
- Задачи это тактические действия, отвечающие на вопрос, как будет достигаться поставленная цель.
- В целях и задачах обязательно должны учитываться основные принципы первичной профилактической работы, в нашем случае это - информирование, участие молодежи и соблюдение рамок первичной профилактики.

При соблюдении выше обозначенных условий цели первичной профилактической работы могут быть сформулированы так:

*- «Препятствовать распространению среди подростков ВИЧ-инфекции, посредством проведения информационных и просветительских мероприятий молодыми добровольцами организации по принципу "равный обучает равного"»*

*- «Повысить уровень защищенности подростков и молодежи города от ВИЧ-инфекции через информирование их о способах предупреждения распространения ВИЧ/СПИДа»*

#### **2. Организация профилактической работы.**

В данном разделе Положения прописываются основные правила, условия и требования к организации работы, то есть схематично показано, как происходит работа. Например, здесь можно указать, как осуществляется взаимодействие между организацией и учреждением, где проводятся мероприятия, или кто из сотрудников, добровольцев за какие мероприятия отвечают.

#### **3. Управление и структура.**

Любая деятельность нуждается в управлении и в логическом выстраивании всех своих составляющих. Поэтому в Положении важно уделить



внимание тому, кто и как осуществляет управление всей деятельностью и исполняет поставленные задачи. А также важно отразить всю взаимосвязь и последовательность иерархии подчинения и полномочий исполнителей и управляющих. В связи с этим в Положении указывается: кто возглавляет данную деятельность и его полномочия, кто еще работает в этом направлении и их функции. Также описывается взаимодействие между участниками, осуществляющими профилактическую деятельность; декларируется структура работы; описываются формы или виды работ, осуществляемые организацией, взаимосвязь и последовательность между ними.

#### **4. Персонал.**

Здесь указываются все участники работы с их правами и обязанностями. Если не заключается отдельный контракт с персоналом, то в Положении могут быть также отражены их права и обязанности.

#### **5. Учет и оценка.**

В этом разделе описывает процесс учета и оценки всей деятельности. В нем отражается, как осуществляется учет проведенных мероприятий, то есть, например, заполняются ли отчеты добровольцами организации и где эти отчеты хранятся; предоставляет ли отзыв о мероприятии представитель учреждения, где оно было проведено. Также в данном разделе можно описать процедуру создания и предоставления количественных и качественных отчетов для правления организации, партнерских организаций или администрации города.

После того как Положение создано, оно утверждается директором организации. На этом предварительный этап организационной подготовки к работе заканчивается. Можно приступать к непосредственной профилактической работе, которая начинается с планирования.

#### **Планирование.**

Для того чтобы достичь цели и задач, которые прописаны в Положении, желательно перед началом работы осуществить планирование. Результатом планирования может быть план работы организации по профилактике ВИЧ/СПИДа на какой-то определенный срок.

Что же такое планирование и что надо учитывать в этом процессе? Под планированием мы понимаем: "процесс разработки и реализации конкретных действий (плана), направленных на достижение профилактических целей".

В процессе разработки конкретных действий в виде плана необходимо в первую очередь оценить и учесть возможности и потребности организации. Так, например, невозможно внести в план пункт "проведение семинара для молодежных лидеров - добровольцев", не просчитав и не обозначив в плане пункты, связанные с поиском средств для проведения семинара, подготовкой необходимых материалов, поиска преподавателей и набора самих молодежных лидеров. Кроме того, необходимо просчитать свои и силы и ресурсы для проведения подобного мероприятия.

Другими словами, прежде чем организовывать деятельность необходимо оценить состояние организации: знать какими ресурсами она располагает, есть ли у нас необходимые условия для достижения профилактических целей. Только после того как осуществлена оценка возможностей, можно формировать план работы, в котором помимо мероприятий будут указаны действия направленные на решение материально - технических, финансовых или людских проблем.

Оценить состояние организации можно с помощью SWOT-анализа. "SWOT" - это английская аббревиатура составлена из первых букв слов Strengths (сильные стороны) Weaknesses (слабые стороны) Opportunities (возможности) и Treats (угрозы), а "анализ" говорит о том, что состояние организации оценивается методом анализ слабых и сильных внутренних сторон, внешних возможностей и угроз/проблем организации. Такой анализ позволяет четко сформулировать мысли и не упустить ни одного важного фактора.

Попробуем, на примере условной организации, планирующей заниматься первичной профилактикой среди молодежи, сформулировать характерные факторы, влияющие на разработку и реализацию плана.

Сильные внутренние стороны организации	Слабые внутренние стороны организации
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошие деловые контакты с администрацией, учреждениями здравоохранения и образования.</li> <li>• Опыт работы сотрудников организации в социальной сфере</li> <li>• Наличие специалистов в области работы с молодежью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нехватка денежных средств</li> <li>• Отсутствие добровольцев</li> <li>• Ограничение в помещении</li> <li>• Отсутствие контактов с комитетом по делам молодежи</li> </ul>

Внешние возможности организации	Внешние угрозы/проблемы организации
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Много студентов и выпускников, начинающих трудовую деятельность</li> <li>• Наличие в городе молодежи ориентированной на социально полезную деятельность</li> <li>• Ни кто не ведет систематическую профилактическую работу среди молодежи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низкий уровень социальной активности молодежи</li> <li>• Социально-экономический кризис</li> <li>• Конкуренция со стороны других организаций</li> </ul>

После того как прописаны все факторы, важно ответить на следующий вопрос: Что необходимо сделать в первую очередь в ходе профилактической работы? Это позволит расставить приоритеты в деятельности и составить план работы с учетом первоочередных задач.

Далее разрабатывается план работы. План - это комплекс заданий, объединенных общей целью, которые необходимо, выполнить в определенной последовательности и в установленные сроки.

В современной практике организации социально значимой работы и реализации программ существуют различные виды планов. Чаще всего в работе используются:

1. *Стратегический план (СП)* - не детализированный план на максимальный срок работы, в котором в обобщенном виде по этапам работы или на определенный отрезок времени (год, квартал, месяц) указываются общие действия организации или группы людей для достижения поставленных целей. Так же указывается срок выполнения тех или иных работ.

2. *Текущий план* - план, устанавливающий четкие действия и исполнителей в масштабах квартала, месяца или недели, также в них четко прописываются сроки начала и окончания каждого действия и работы в целом. Существуют различные виды и модификации текущих планов, например,

- **Календарный** - план, выстроенный по конкретным календарным датам. Включает в себя продолжительность, сроки начала и окончание каждой работы, а так же ответственных.
- **Квартальный** - план, подробно отражающий действия и мероприятия организации с указанными сроками начала и окончания работ. Напротив каждого действия указываются ответственные за исполнение. План может одновременно содержать описание работ по разным направлениям деятельности организации.
- **Оперативный план** - максимально детализирует задания на месяц, неделю, сутки по конкретным направлениям работы или мероприятию, также в нем указывается исполнитель работ. ы

Заканчивая рассмотрение планирования, повторим, что прежде чем планировать профилактические мероприятия необходимо заранее оценить свои возможности и внести в план все необходимые действия, которые следует сделать, прежде чем будут непосредственно осуществляться профилактическая деятельность. Так, например, невозможно в начале в план вносить пункт по проведению большого количества профилактических семинаров, если нет добровольцев - ведущих, значит, в первую очередь в плане должны быть отражены действия, связанные с поиском и подготовкой добровольцев.

### **Подготовка добровольцев.**

Следующий шаг в реализации стратегии организации профилактической работы - это подготовка людей, которые будут осуществлять основную деятельность, прежде всего это добровольцы. Следовательно, необходимо продумать, как будет осуществляться привлечение, обучение и организация деятельности добровольцев.

Но для начала определим кто такой "доброволец". Для нас, доброволец - это молодой человек от 14 лет, который добровольно и на какой-либо определенный срок взял обязательства по выполнению работ согласно уставным целям организации и безвозмездно их осуществляет.

В практике организаций, работающих с добровольцами, существует множество подходов к их подготовке, в Центре "ДВЕРИ" также существует модель привлечения и подготовки добровольцев. В рамках развития первичной профилактической деятельности можно использовать некоторые основные работы, которые, логически выстраиваясь, создают систему привлечения и подготовки добровольцев. Данная модель или система включает в себя несколько компонентов:

1. Набор добровольцев
2. Подготовка и стажировка добровольцев
3. Организация деятельности добровольцев

*/Подробнее эти этапы будут рассмотрены в следующей главе "Подготовка добровольцев к работе в области профилактики ВИЧ/СПИДа"/.* Однако важно заметить, что данная работа требует очень четкой организации, так как подростки и молодежь, становящиеся добровольцами иногда не сразу осознают, что добровольчество это сложная работа, требующая от них терпения и ответственности.

### **Проведение мероприятий.**

После того как получим полномочия на работу, проведены исследования, спланирована деятельность и подготовлены добровольцы, можно начать реализовывать план проведения профилактических мероприятий.

Основной формой первичной профилактики в работе Центра и многих других НКО сегодня являются информационные семинары и профилактические тренинги. По сути своей семинар и тренинг очень близки, их различие на наш взгляд только в названии. В обоих мероприятиях в активной игровой форме подросткам, молодежи предоставляют профилактическую информацию о ВИЧ/СПИДе. Поэтому мы при описании форм профилактической деятельности будем использовать понятие "профилактический семинар".

Профилактический семинар - это основная форма первичной профилактической работы, */о ней подробнее мы расскажем в главе "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики"/.* Существуют и другие формы, используемые в первичной профилактике ВИЧ/СПИДа, например, такие как акции, посвященные международному дню борьбы со СПИДом, дню памяти людей погибших от СПИДа; информационные компании и другие */о них мы подробнее расскажем в главе "Дополнительные формы первичной профилактической работы"/.*

О том, какие особенности имеют различные формы первичной профилактики, как разрабатывается и проводится профилактическое мероприятие, мы поговорим в следующих главах. Сейчас мы рассмотрим, какие организационные моменты необходимо учитывать при проведении и подготовке профилактических мероприятий.

### **1. Презентация деятельности организации в администрации учреждения или района, на территории которых будут проводиться мероприятия.**

Как это можно сделать - можно, например, организовать очную встречу, на которой рассказать о работе организации и представить свои предложения по сотрудничеству. Важный момент - заранее подготовить информационные материалы, которые можно будет потом оставить администрации. Также возможна организация презентации для родителей подростков, которые будут участвовать в мероприятии. Ее можно провести на родительском собрании или организовать специальную встречу-презентацию для родителей.

### **2. Заключение соглашения с администрацией учреждения или района/города.**

Необходимо всегда заключать соглашение в письменной (предпочтительно) или устной форме с администрацией учреждения или района/города, в котором указываются все необходимые условия работы. Так в него должны входить:

- Кто ответственный за деловые контакты с организацией
- Предоставление удобного помещения
- Соблюдение временных рамок мероприятий
- Предоставление или не предоставление канцелярии
- Предоставление аудио и видео техники
- Возраст и количество участников
- Участие в ваших мероприятиях дополнительных представителей учреждения или администрации (учителя, проверяющие) и другие важные для эффективности организации и реализации профилактической работы пункты.

Важное дополнение, связанное с организацией работы, не относящее напрямую к договоренности с организациями, - если одновременно договорились с разными организациями на проведение мероприятий или договорились о проведении большого количества мероприятий в одном учреждении, составьте оперативный план их проведения.

### **3. Проведение мероприятия.**

Отметим несколько моментов, которые следует учесть для хорошей организации мероприятия:

- заранее сообщите добровольцам, которые будут проводить мероприятие, четкую информацию о том: где, когда, во сколько оно будет;
- за день до проведения мероприятия обязательно свяжитесь с представителем учреждения, чтобы убедиться в том, что запланированное мероприятие состоится;
- прибыв в учреждение, добровольцы встречаются с ответственным лицом, которое сопровождает их в помещение, в котором будет проходить мероприятие;

- после того как ведущие мероприятия убедились в том, что помещение соответствует требованиям, указанным в соглашении проводится мероприятие.

#### **4. Получение отзыва.**

По окончании мероприятия представитель организации, для которой оно проводилось, пишет отзыв о проведенной работе. Отзыв важен тем, что позволяет получить обратную связь о качестве работы и на основании этого совершенствовать подготовку мероприятий и ведущих, а также формировать отчетность для вышестоящих инстанций или партнеров. Для облегчения задачи по сбору отзывов желательно всегда иметь стандартный бланк организации, который можно очень легко и просто заполнить.

#### **5. Планирование дальнейших мероприятий.**

После того как проведено мероприятие, вы можно договорить о проведении следующих мероприятий, которые заносятся в план работы. Так, например, после того как проведены в школе мероприятия для 11 классов, можно договориться о проведении семинаров для 10 классов. Организация новых мероприятий строится по той же логике.

#### **Отчетность и учет.**

Любая работа всегда включает в себя такой организационный момент как отчетность, оценка и учет работы. Нам видится необходимым использовать для этого количественную и качественную оценку работы, чтобы в дальнейшем совершенствовать профилактическую деятельность.

Сегодня в общественных и государственных организациях распространен программный метод работы. Это когда для решения в конкретные сроки узкой и четко сформулированной проблемы создается и реализуется программа, как самая адекватная технология ее решения. Такая деятельность предъявляет большие требования к оценке результатов работы. Оценка работы важна для понимания того, достигаются ли цели профилактической работы, какие процессы способствуют этому, а какие нет.

Оценка профилактической работы включает:

**Учет всех мероприятий, то есть сбор количественной и качественной информации обо всей работе.**

Для этого после каждого мероприятия учреждение, в котором оно проводилось, представляет отзыв о работе. Доброволец или сотрудник, который проводил мероприятие, заполняет бланк отчета о проведенном мероприятии. В нем прописывается, что было проведено, сколько человек и кто принимал участие, что получилось, а что нет, какие моменты мероприятия требуют доработки, коррекции. Также проводятся встречи с добровольцами, на которых обсуждаются достижения и неудачи в их работе.

**Анализ отчетов и отзывов.**

Все полученные отзывы и отчеты, а также информация, полученная во время обратной связи от участников мероприятий, анализируется и изучается. Такой анализ позволяет обоснованно и продуманно строить дальнейшую работу, а также предоставлять администрации города или партнерам содержательную информацию.

**Оценка работы, связанная с пониманием того была ли достигнута цель профилактики.**

Для этого, важно сравнить полученный результат с поставленными целями, например, после проведения профилактических семинаров участники заполняют анкету, в которой отвечают на вопросы, связанные с профилактической информацией которую они получили на семинаре. После того как информация собрана и оценена, можно понять, усвоили ли ее люди и могут ли они ей пользоваться, чтобы предупреждать распространение ВИЧ/СПИДа.

Кроме того, важно анализировать и обобщать информацию в виде отчетов, которые будут являться демонстрацией работы, так как от того, какие факты выявлены и как они представлены в отчетах, администрация района/города и партнерские организации будут судить о работе организации проводящей профилактику.

Мы рассмотрели стратегию организации профилактической работы, в которой отметили основные организационные этапы и действия, которые позволят самостоятельно разработать и создать законченную систему первичной профилактики.

В данной главе мы рассмотрели, что такое организация профилактической работы и каким образом можно создать организационную систему профилактической работы. Мы постарались дать развернутую картину того, какой может быть масштабной организационная работа в профилактике. Эта информация может быть использована полностью или частично, изменена исходя из ситуации в конкретном городе и организации, но мы надеемся, что она будет востребованной и полезной для людей, которые проводят профилактику ВИЧ/СПИДа среди подростков и молодежи. Также представленная в главе организационная система профилактической работы является основой, на которую накладывается вся содержательная деятельность в области профилактики ВИЧ/СПИДа.





# Подготовка добровольцев к первичной профилактической работе в области ВИЧ/СПИДа

Организуя работу в области профилактики ВИЧ/СПИДа, закономерно возникает вопрос - кто ее будет проводить. Если вы планируете проводить ее сами, и вам не нужны помощники в проведении профилактических мероприятий, то эту главу можно пропустить. Но если вы планируете организовать добровольцев для проведения профилактической работы, то эта глава для вас.

Профилактическая работа - это деятельность, которая требует определенной подготовки: знания проблемы, владение информацией, наличия умений и навыков групповой работы, работы с большой аудиторией, и, наконец, личностной готовности к подобной деятельности. Эти моменты необходимо учитывать при подготовке добровольцев к проведению профилактических мероприятий.

*/В главе "Организация первичной профилактической работы" мы уже говорили о том, из каких элементов может состоять подготовка добровольцев. /*

**Это: набор добровольцев;**

**подготовка - семинар по подготовке и стажировка добровольцев;**

**организация деятельности добровольцев.**

Следуя этой последовательности, мы попытаемся в данной главе подробно описать, опираясь, прежде всего, на опыт Центра "ДВЕРИ", что происходит на каждом из этапов подготовки добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы.

## **Набор добровольцев**

Набор добровольцев - это очень важный этап. От того, как он пройдет, зависят все последующие этапы, и в итоге, вся деятельность добровольцев. Система набора добровольцев включает в себя:

1. поиск и привлечение потенциальных добровольцев;
2. знакомство;
3. отбор и формирование группы добровольцев.

Каждый этап системы набора имеет свои особенности, а также механизмы реализации.

**1. Поиск и привлечение потенциальных добровольцев, пожалуй, самый трудоемкий этап, требующий продуманности и четкой организации. Ведь на этом этапе не только важно пригласить на встречу в организацию большое количество людей, но и точно знать, что из этих людей наберется группа, которая реально захочет стать добровольцами и осуществлять первичную профилактику ВИЧ/СПИДа.**

Поиск добровольцев: понятно, что если вы хотите проводить профилактику следуя принципу "равный обучает равного", то добровольцев следует искать среди той целевой группы, с которой вы планируется вести работу в дальнейшем. Например, если наша целевая группа - подростки и молодежь в возрасте от 14 до 20 лет, то и добровольцев мы должны искать среди этой группы либо чуть старше. Кроме того, помимо возрастного критерия, необходимо учитывать социальный, образовательный, культурный уровень. Таким образом, в нашем примере, добровольцами могут быть старшеклассники (10-11 класс школы), студенты вузов и учащиеся колледжей, ПТУ.

Привлечение добровольцев можно осуществить, используя следующие механизмы:

- проводя плановые профилактические мероприятия;
- специально организуя мероприятия по привлечению добровольцев.

Проведение плановых профилактических мероприятий - эффективный способ привлечения добровольцев, так как:

- потенциальные добровольцы видят, какая деятельность им предстоит, если они решат стать добровольцами, следовательно, придут на встречу-презентацию подготовленными, "с открытыми глазами", кроме того, это хорошая мотивация к дальнейшей профилактической деятельности;
- в личном контакте можно дать информацию и пригласить стать добровольцами организации, попробовать себя в новом качестве, попробовать свои силы, сделать что-то полезное;
- можно сразу увидеть, собрав телефоны желающих и сделав предварительный список, сколько потенциально может быть добровольцев;
- вы в течение мероприятия видите этих людей, у вас складывается первое впечатление о них, вы видите, как они работают в группе - это немаловажно для отбора добровольцев и формирования групп;
- привлечение добровольцев на плановых профилактических мероприятиях не требует дополнительной работы в плане организации встреч, они уже запланированы.

К специально организованным мероприятиям можно отнести: расклейку печатных объявлений в помещениях школ и на улицах, предоставление информации о предстоящем семинаре в СМИ, также можно связаться с администрацией школ, чтобы они предложили старшеклассникам стать добровольцами организации. Эти мероприятия также могут помочь в привлечении добровольцев, но при этом есть ряд моментов, которые следует учитывать, в частности:

- вы не знаете, какие люди к вам придут, они не замотивированы, не имеют представления о том, что им предстоит делать;
- составление текста для объявления требует продуманности, четкости в информации и, в то же время, привлекательности "изюминки" для потенциальных добровольцев;

- люди не всегда читают газеты или смотрят телевизор, слушают радио, следовательно, надо проводить исследование того, через какие СМИ наиболее эффективно воздействие на потенциальных добровольцев, а это требует времени и не всегда бывает удобно;
- договориться через администрацию школы сложно, так как у них нет полной информации, а та, которая есть, часто искажается; кроме того, учителя подбирают активных ребят по своим критериям, которые могут не соответствовать вашим.

В заключение отметим, что привлечение добровольцев это не простая формальность сбора людей, это первый этап мотивации потенциальных добровольцев на дальнейшую работу в вашей организации.

**2. Знакомство** - следующий этап в подготовке добровольцев организации в первичной профилактической работе, представляет собой встречу со всеми, кто изъявил желание потенциально стать добровольцев организации.

Основные задачи этапа:

- непосредственное знакомство с потенциальными добровольцами
- презентация деятельности организации, рассказ о роли добровольцев в ее деятельности
- рассказ о том для чего организации нужны добровольцы и как будет строиться работа с ними, как будет проходить подготовка: цели семинара по подготовке, его содержание, стажировка после семинара по подготовке, дальнейшие перспективы проведения профилактических семинаров
- заполнение анкет и собеседование с каждым из них, с целью выяснения у людей мотивов желания стать добровольцем, участвовать в семинаре по подготовке, заинтересованность в темах семинара, а также познакомиться с ними самими, с их личными особенностями, попытаться увидеть качества, которые необходимы для работы в области профилактики

**3. Отбор и формирование группы добровольцев.** Этот этап реализуется не сразу после этапа знакомства. Во-первых, потому что людям, пришедшим на встречу в организацию необходимо еще раз все взвесить, оценить свои силы и принять решение. Во-вторых, со стороны организации также важно понять, какие люди смогут помочь в реализации планируемой деятельности. Оценить свои силы - ведь если у вас большое количество добровольцев, но вы не знаете что с ними делать, не даете им работы, не знаете, как их организовать, то люди просто-напросто уйдут, потеряв к вам доверие. Так что лучше сформировать небольшую группу добровольцев, которая будет реально работать. Нам кажется оптимальным набор группы добровольцев для подготовки: участие в семинаре и стажировке, не превышающих количеством 20 участни-

ков. Такие группы легко организовать на семинаре и стажировке, уделить внимание каждому участнику, раскрыть его лучшие качества, способности.

На какие критерии стоит опираться при отборе и формировании группы добровольцев:

- личные качества, мотивы стать добровольцем;
- желание и возможности добровольцев проводить первичную профилактику, пройти обучение и стажировку;
- кроме того, важно согласие добровольцев на выполнение некоторых обязательных правил жизни и работы на семинаре, во время прохождения стажировки.

В заключении оговоримся, что четко организованная и продуманная до мелочей система набора добровольцев - это залог успеха реализации непосредственной работы в первичной профилактике в дальнейшем, ведь вы будете работать с теми людьми, которых наберете.

### **Подготовка - семинар и стажировка добровольцев.**

Подготовка добровольцев - это этап, требующий тщательной содержательной и организационной подготовки. Система подготовки добровольцев на базе Центра "ДВЕРИ" состоит из двух логически взаимосвязанных шагов:

- организации и проведения семинара по подготовке добровольцев;
- организации и проведения стажировки для прошедших семинар по подготовке добровольцев.

### **Организация и проведение семинара по подготовке добровольцев**

Семинар по подготовке - это возможность для добровольцев получить необходимые знания и навыки в проведении профилактических мероприятий, а также поближе познакомиться и создать команду. Семинар можно проводить на базе организации или делать выездным, то есть проводить на базе лагеря, пансионата. Кроме того, обучение добровольцев может быть организовано как серия еженедельных встреч. Опыт организации и проведения семинаров для добровольцев Центра "ДВЕРИ" показал, что наиболее эффективным является семинар - "погружение", то есть когда его участники в течение пяти дней находятся вместе, участвуя в информационных занятиях, тренингах, организуя вечерние мероприятия.

В независимости от того, какой семинар по подготовке организуется, работа над ним включает три блока:

1. подготовка семинара;
2. проведение семинара;
3. анализ семинара.

#### **1. Подготовка семинара**

Подготовка является тем фундаментом, на котором возводится все "здание" работы, потому она включает в себя:

- создание плана действий;
- решение организационных вопросов;

- разработку содержания семинара;
- подготовку ведущего к проведению семинара.

В **плане действий** отражаются все шаги, которые следует сделать, готовясь к семинару. Чем подробнее они будут прописаны, тем качественнее будет проходить работа и тем меньше вероятность не успеть что-то подготовить. Также важно наметить сроки, к которым каждое действие будет завершено и распределить ответственных за тот или иной шаг плана.

К **организационным вопросам** относятся: поиск места проведения семинара, транспорта, организация проживания и питания участников, рассылка информационных писем и пресс-релизов о предстоящем семинаре в вышестоящие организации, администрацию района, города, СМИ. Также вопросы, связанные с продумыванием и сбором всех необходимых для проведения семинара материалов: канцелярских принадлежностей, технических средств: аудио и видео техники, доски, проектора, удлинителя, - всего того, что может понадобиться для работы.

**Разработка содержания семинара** - это кропотливая работа, которая включает в себя логически выстроенные элементы:

- постановку цель и задач семинара
- определение содержания семинара
- разработку содержания семинара: тем, тренингов
- разработку вечерних мероприятий
- составление расписания семинара
- подготовку информационных папок для участников

**Постановка целей и задач** всегда должно быть первым шагом в разработке содержания. Очень часто к этому этапу относятся достаточно пренебрежительно, однако, чем тщательнее будут проработаны цель и задачи, тем более качественным будет семинар, тем более желательными для организации и участников будут результаты.

Цель - это тот главный реальный результат, который вы ожидаете получить. Задачи - эти те шаги, которые ведут нас к достижению цели. При их разработке необходимо отвечать на вопрос - действительно та или другая задача приближает нас к достижению цели, при этом не косвенно, через решенные массы дополнительных задач, а напрямую.

Цель и задачи семинара по подготовке можно внести в таблицу, которая поможет понять, какие темы, тренинги нужны для реализации той или иной задачи, то есть определить содержание семинара.

<b>Цель семинара:</b> подготовка добровольцев к проведению семинаров			
<b>Задачи:</b>			
1. Дать информацию о проблеме ВИЧ и наркомании	2.	3.	4. Развитие личностных качеств
<b>Темы семинара по каждой задаче:</b>			
1. Информация о ВИЧ/СПИДе	1.	1.	1. Тренинг общения
2. Информация о наркомании	2.	2.	
3. Информация о профилактике этих проблем	3.	3.	2. Тренинг выхода из конфликта
	4.	4.	

Содержание семинара по подготовке добровольцев к поведению первичной профилактической работе может включать три основных блока:

1. **информационный блок** - информация по проблемам ВИЧ/СПИДа и наркомании, профилактике, психологии малых групп и возрастных особенностей группы, выбранной для профилактики (например, подросткового и юношеского возраста), методам работы с группой, технологии взаимодействия с группой;

2. **практический блок** - тренинги развития качеств личности: лидерских, коммуникативных, творческих; отработка навыков создания мини-семинаров, владения методами работы с группой;

3. **творческие дела** - конкурсы актерского мастерства, коллективно-творческие дела, инициация в лидеры - с одной стороны это организация досуга, а с другой близкое знакомство, сплочение группы, формирование команды добровольцев.

Когда содержание семинара определено, начинается этап разработки тем и тренингов. /О том, как строится конкретное мероприятие, в том числе, и информационное занятие и в какой мере тренинг мы подробнее расскажем в главе "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа". / Отметим лишь несколько общих принципов построения любой темы:

- начинать работу с тщательно продуманной актуализации темы;
- строить тему, опираясь на принцип "от общего к частному";
- чередовать информационные блоки с практическими;
- не забывать о том, что участники могут устать, и включать в тему игры-разминки;
- окончание темы должно быть эмоционально заряженным и логично завершенным;
- в конце темы обязательно подводить итог и проводить обратную связь, чтобы узнать что усвоилось, а над чем следует еще поработать.

Следующий момент содержательной работы над семинаром по подготовке - это разработка вечерних творческих мероприятий. Они должны отвечать нескольким условиям:

- быть эмоциональной точкой прошедшего дня;
- давать возможность каждому участнику семинара выразить свой творческий потенциал;

- вечерние мероприятия должны логически встраиваться в семинар и решать определенную задачу, чаще всего это поднятие эмоционального фона и развитие творческого потенциала участников, а также релаксация, снятие напряжения после больших ролевых игр, анализ дня.

Все темы семинара, тренинги, а также моменты, связанные с режимом дня, настройкой на работу, перерывами должны быть включены в расписание семинара. Также вы можете сделать рабочий вариант расписания, еще до проработки тем, в нем отражается общая структура, которая поможет сделать связи между темами. При составлении расписания необходимо учитывать:

- физиологические и психологические особенности группы - время на перерыв, прогулку, разминку, поднятие эмоционального фона;
- динамику развития группы, групповые процессы - в течение развития группы существуют "взлеты и падения", они обычно падают на определенные дни работы, следовательно, учтя их, можно нивелировать те сложности, конфликты темами, которые могут поднять настроение, изменить ощущения участников, создать атмосферу доверия и сплочения;
- особенности режима дня: завтраки, обеды, ужины, перерывы на кофе-брейк, эти моменты необходимо спланировать или узнать, если режим, например, уже установлен администрацией пансионата, чтобы правильно спланировать работу;
- посмотреть ежедневный настрой группы на работу - это игры, упражнения, которые "будят" участников, поднимают им настроение и помогают включиться в предстоящую работу;
- а также вечерний анализ дня - это особое время, когда участники в устной или/и письменной форме оценивают день, его значимость для них, эмоциональное состояние и информационную насыщенность дня, обмениваются впечатлениями и так далее;
- все темы должны быть выстроены в определенной логике, "цепляться" друг за друга, в начало семинара необходимо ставить темы, которые актуализируют и прояснят всю логику и содержательную наполненность семинара.

Необходимо четко просчитать, сколько времени необходимо на каждую тему или тренинг; а затем попытаться выстроить их в расписании семинара с учетом выше перечисленных особенностей. Четко составленное с учетом всех нюансов расписание - залог четкой и эффективной работы на семинаре и достижения поставленных целей и задач.

*/Семинар по подготовке добровольцев, проводимый на базе Центра "ДВЕРИ" с расписанием на каждый день и сценарием тем семинара описан в приложении "Семинар по подготовке добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы"/.*

Также необходимо подготовить информационные папки для участников, в которые входит информация по всем темам, рассматриваемым на семи-

наре, а также расписание, сведения о ведущих и другая информация, которая может понадобиться как на семинаре, так и на стажировке, и в дальнейшей работе. Папка должна быть составлена так, чтобы ей было максимально удобно пользоваться, можно было выполнять при необходимости в ней задания и делать пометки.

**Подготовка ведущих к проведению семинара по подготовке.** Ведущими семинара по подготовке добровольцев могут быть специалисты организации или добровольцы, имеющие опыт проведения профилактических семинаров и работы с группой новых добровольцев. Готовность ведущих семинара по подготовке включает несколько моментов:

**Информационная готовность** - владение материалом тем, знание дополнительной информации, умение отвечать на вопросы. В этом ведущему может помочь четко составленный план темы и дополнительные рабочие информационные материалы к ней (лекционная информация, описание игр, прописанные инструкции для заданий и т.п.).

**Методическая готовность** - владение методами работы и технологиями взаимодействия с группой.

*О методах мы подробнее расскажем в главе "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа".* Отметим лишь, что главное в овладении методами и методиками (играми, упражнениями, лекционным материалом) это тренировка, репетиции и постоянная работа с группой.

**Знание возрастных физиологических и психологических особенностей группы**

Мы попытаемся отметить некоторые моменты, с которыми может столкнуться ведущий семинара и к которым он должен подготовиться заранее. Поскольку мы работаем с подростками и молодежью, то и готовим добровольцев для проведения первичной профилактики из числа подростков и молодежи, поэтому мы будем говорить об особенностях работы именно с этой группой.

Подростковый и юношеский возраст - это удивительная пора становления личности, пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия Я, обретения новой социальной позиции. Но все эти приобретения сопряжены с потерями - детского мироощущения, более беззаботного и безответственного образа жизни, пора мучительных и тревожных сомнений в себе и своих возможностях, поиски правды в себе и других. Именно поэтому подростки, молодежь самые уязвимый группы в отношении заражения ВИЧ-инфекцией, столкновения с различными рискованными ситуациями, так как поведение их достаточно противоречиво и стремление к риску очень выражено. Это связано - со стремлением проявить самостоятельность, взрослость, показать готовность к по-настоящему взрослой жизни, в том числе и к началу сексуальных отношений.



Важный момент, который необходимо учитывать ведущему - повышенный интерес подростков и молодежи ко всему, что связано с вопросами сексуальной жизни, то, что иногда это может выливаться в шутки, эмоции.

Подростковый и юношеский возраст очень часто сопровождается негативными эмоциями, ведь трудно радоваться, когда не складываются взаимоотношения с ровесниками, с родителями сложно найти общий язык, после школы пойти некуда, не "отпускает" чувство ненужности и одиночества, в результате возникает риск попробовать наркотик, который, по заверениям "уже опытных" обязательно поднимет настроение. Эмоциональная нестабильность, постоянная смена настроения, трудности в общении - все эти факторы, которые обусловлены физиологическими изменениями, могут спровоцировать подростка начать употреблять психоактивные вещества.

Ведущему надо быть готовым к тому, что с участниками семинара надо будет много работать над формированием позиции "неупотребления" наркотиков, встречаясь с разными мнениями, умея повернуть их "в верное русло".

Часто этот возраст называют "трудным", и в первую очередь из-за высокой конфликтности. Это связано с тем, что процессы возбуждения коры головного мозга преобладают над процессами торможения, они неуравновешены, в отличие от взрослого человека. В этом кроется причина немотивированных, непонятных вспышек агрессии, состояние повышенной, ничем не контролируемой возбужденности, часто возникающий шум в группе подростков, а тут же быстрая усталость.

Зная эти особенности, ведущему необходимо чередовать информационные темы и части в теме с практическими, вставлять игры-разминки. Если же ведущий столкнулся с конфликтной ситуацией на семинаре, главное не поддерживать ее, а отложить разговор с подростком до того момента, когда он успокоится, ведь он в таком состоянии все равно не сможет этого сделать сознательно, а разжигать ссору еще больше не стоит.

Также надо просто уметь общаться с подростком "на равных", ведь он уже не ребенок и надо учитывать это. Вообще главный принцип работы на семинаре это принцип "на равных", и он тоже обусловлен особенностями подросткового возраста. Подростки очень обижаются, если с ними общаются как с "маленькими", в позиции "сверху", поэтому самый простой способ "не нарваться" на их агрессию это общаться "на равных". Остается вопрос, как это сделать?

Первый шаг на пути к этому - это работа в кругу. Работа в кругу позволяет каждому участнику чувствовать себя с одной стороны защищенным, а с другой чувствовать себя всегда включенным в процесс работы.

В процессе изложения материала, необходимо постоянно активизировать группу различными вопросами, так, например, прежде чем дать какую-то информацию, спросите у ребят, что они думают по этому поводу. Это невольно заставляет участников включиться в работу и демонстрирует демократический стиль общения ведущего с группой. Подростки очень не любят любой

авторитаризм, а потому надо стараться избегать жестких требований, обращаясь к группе и к конкретным участникам.

Ведущему необходимо быть очень внимательным и всегда подбадривать и положительно реагировать на высказывания участников, на их попытки выразить свое мнение, даже, если он с ним не совсем согласен. Свою точку зрения необходимо высказывать в форме предложения, а не требовать принять ее. Подростки очень ценят, когда им предлагают выбор, и не задают жестких рамок. Именно поэтому необходимо использовать как можно больше активных методов работы с молодежной группой, где можно было бы высказывать свою точку зрения, обсуждать, спорить, приходиться к единому мнению. Тогда все то, что может родиться у них во время работы (мысли, новый опыт, небольшие открытия) - в большей степени станет частью их мнения, их личности, чем, если вы будете все то же самое, но рассказывать. Вопросы, которые обсуждаются на семинаре и интересующие ребят - это важная информация, которую стоит преподнести не в форме запретов, а форме диалога. А для этого ведущий, должен быть другом и добрым советчиком.

### Знание психологии группы и групповых процессов

Когда малознакомые люди собираются вместе, то нередко возникает определенное напряжение и задача ведущего его снять. В течение семинара будет не одна ситуация, когда необходимо особенно продумывать работу с группой. Это связано с тем, что группа в своем развитии проходит несколько этапов и на каждом этапе у ведущего есть свои задачи.

**1. Начальная стадия.** Участники испытывают чувство беспокойства, так как существует определенная неизвестность: какая сложится обстановка в группе, как меня примут, понравилось ли я ведущему. Продолжительность этапа - от 30 минут до одного дня.

Задачи ведущего: познакомить участников группы, обсудить правила работы; поощрять все попытки свободного высказывания, попытаться включить в работу тех людей, которые мене активны, замкнуты.

**2. Переходная стадия.** Участники оценивают заинтересованность ведущего, его способность оказывать помощь. Именно на этом этапе участники определяют, является ли группа "безопасным местом", уточняют свои цели, свою жизненную позицию. Момент оценки чаще наступает в конце первого дня.

Задачи ведущего: не оставлять без внимания все чувства, которые выражают участники; помочь им понять, то чего они хотят достичь за время работы в группе; обращать внимание на моменты, когда группа чувствует себя как единое целое; а главное, принимать участников такими, какие они есть, не пытаться исправить.

**3. Рабочая стадия.** Это самая длительная и стабильная по эмоциям стадия работы. Участники уже придерживаются правил групповой работы и могут попросить помощи у других, доверяют друг другу. Эта стадия может пе-

реплетаться с предыдущей, то есть участники начинают подвергать сомнениям то, что говорит ведущий, могут возникнуть конфликты, усталость, отмечается спад эмоционального фона в группе, может произойти кризис. Так если семинар пятидневный, то кризис может проявиться примерно на третий день, зная это, можно быть готовым и продумать какие-то мероприятия, которые поднимут эмоциональное состояние участников.

Задачи ведущего: не оставлять без внимания происходящего в группе; способствовать развитию доверительных отношений; поощрять попытки участников отработать полученные знания; продумать мероприятия, которые уменьшат эмоциональный спад и возникшие конфликты.

**4. Завершение.** Этап "ответа" эмоциями на качество занятия. Если тема или тренинг прошли удачно, то момент завершения групповой работы окрашивает положительными эмоциями и остается ярким впечатлением. На этом этапе могут сгладиться все "шероховатости". Этап требует четкой организации.

Задачи ведущего: подготовить и провести процедуру закрытия на высокой эмоциональной ноте; создать ситуацию успешности и комфортности для каждого; сделать так, чтобы участники поблагодарили друг друга; попросить их оценить эффективность работы; показать свое благожелательное отношение к участникам группы.

В процессе развития группы могут возникнуть проблемные ситуации, к которым ведущему надо быть готовым заранее. Рассмотрим несколько таких ситуаций:

**Образование группировок.** Может отрицательно сказаться на процессе создания доверительной атмосферы и сплоченности. "Кучкование" происходит на начальном этапе работы из-за того, что участники боятся быть не принятыми всей группой, поэтому стараются наладить взаимоотношения с небольшим количеством участников, им важно получить чувство уверенности, чувство "локтя".

Что делать ведущему: проводить игры-разбивки, которые перемешивают участников; постоянно менять участников в парах и минигруппах, что позволяет ослабить силу влияние минигруппы на участника, проявляет его собственную индивидуальность; проводить игры на более глубокое знакомство и взаимодействие.

**Привлечение внимания ведущего или всей группы.** В любой группе есть такие участники, которые постоянно привлекают к себе внимание. Делать они могут это по-разному - кто постоянно пытается высказывать свое мнение, перебивая других, кто провоцирует участников и ведущего на конфликты, кто просто своим поведением обращает на себя внимание: "отпуская шуточки", "кривляясь", демонстрируя, что ему не интересно.

Что делать ведущему: избегать позитивного невербального подкрепления (улыбки, одобрительные кивки), когда видно, что участник работает на публику; установить лимит времени для высказывания; подчеркнуть, что работа

и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми, например, можно сказать "Я вынужден прервать тебя, другим тоже надо высказаться"; обращаться к другим участниками, особенно к тем, кто чаще молчат; поговорить индивидуально с таким участником о его поведении, сказать ему о своих чувствах.

Чтобы подбодрить тихих и неслогоохотливых ведущий может: задавать им не сложные вопросы; вовлечь их в парную работу; в ролевой игре дать доминирующие роли; поддержать их инициативу; спрашивать всех участников группы по кругу.

Соппротивление - самозащита. Некоторые участники могут иметь достаточно много внутренних проблем, которые выражаются в демонстративном неповиновении - вызов ведущему, открытое выражение недоверия; провоцировании ведущего на агрессию - участник пытается понять, похоже ли поведение ведущего на остальных взрослых; молчании - проявляется в том случае, если ведущий не обращает внимание на выходки сопротивляющихся участников. Соппротивление может быть связано с достаточно сильным внутренним напряжением участника, которое он не может или не умеет выразить конструктивно.

Что делать ведущему: поговорить с участником отдельно; если в группе один такой участник, то дать выразить ему гнев, по поводу того, что он должен участвовать в группе и продолжите работу; попросить рассказать, что заставляет его язвить, разговаривать, проявлять враждебность; использовать активные методы работы - игры на снятие агрессии, напряжения.

Споры - подростки не всегда могут корректно выражать свои мысли и не владеют методами разрешения конфликтов

Что делать ведущему: перевести спор в дискуссию; переформулировать некорректное изложение мысли участника; попросить участников открыто изложить свои мысли, а затем предложить остальным поддержать одну из сторон или высказать свои точку зрения.

Иногда в группе возникают конфликты между участниками группы, группировками либо участником и ведущим.

Что делать: выступать арбитром, если конфликтуют участники и группировки, пытаясь, перевести конфликт на конструктивную основу; если конфликт между ведущим и участником - попытаться поговорить с ним, высказать свои чувства и мысли по этому поводу и выяснить что думает участник, попытаться найти компромисс или, если необходимо, признать свою ошибку. Ведущему надо помнить: он не обязательно должен нравиться всем участникам, он не обязан всех любить, и участники не обязаны его любить.

## 2. Проведение семинара

Хорошо сделанная подготовительная работа залог того, что во время проведения семинара по подготовке возникнут минимум трудностей. Но, тем не менее, есть некоторые моменты, которые могут проявиться и к ним надо

быть готовыми. Для этого при проведении семинара ведущим необходимо отслеживать все, что происходит в группе и по ходу работы сразу корректировать все сложности или непредвиденные обстоятельства. Рассмотрим некоторые моменты, на которые нам чаще всего приходилось обращать внимание:

- динамичность работы;
- эмоциональное состояние всей группы и отдельных участников;
- контроль за временем;
- выполнение режима и правил участниками.

Динамичность работы во многом зависит от составленной программы, от конкретного содержания. Тем не менее, если в ходе семинара чувствуется "провисание", то есть участники не все и не всегда вовлечены в работу, происходит затягивание каких-то частей, нет ощущения законченности тем, мероприятий или дня в целом, то необходимо сразу постараться поднять эмоциональный настрой группы, включить ее в работу, по ходу семинара импровизируя, придумывая методы, которые смогут внести динамичность и конструктивные эмоции в процесс работы.

Эмоциональное состояние всей группы и отдельных участников может зависеть от разных причин, например:

- Меняется после проведенных игр и упражнений, причем не обязательно эмоции будут положительными. Так если вы проводите какую-то методику, после которой возникают сложные, тяжелые, может быть даже отрицательные эмоции, то важно не забыть "вывести" участников из игры. Например, после ролевой игры "Степной огонь" необходимо продумать выход, так как участники могут испытать противоречивые эмоции.

- Усталость тоже сильно влияет на эмоциональное состояние участников. В связи с этим надо отслеживать такие моменты и сразу давать возможность участникам отдохнуть, провести игры-разминки.

- Возникающие конфликты в течение работы - это нормальное явление, правда, чаще всего имеющее негативную эмоциональную окраску. Причины конфликтов и возможные способы их разрешения были описаны выше. Самое главное - их не бояться. Конфликт - это противоречие, а благодаря противоречиям развиваются взаимоотношения в группе.

- Эмоциональное состояние отдельных участников может отличаться от состояния группы в целом. Это может быть связано с тем, что данный участник не совсем включен в деятельность или у него не ладятся отношения с группой. В таком случае ведущий должен предпринять срочные меры, которые помогут изменить статус человека в группе - провести игру на сплочение, ролевою игру, в которой разыгрывалась бы подобная ситуация или просто поговорить с этим человеком и поддержать его.

Контроль за временем - это очень важный момент, который позволяет все успеть, в тоже время не перегрузить участников семинара, дать им время на отдых и неформальное общение. Для этого работа на семинаре должна идти максимально точно по расписанию, сохраняя время, отведенное на темы,

тренинги, перерывы. Важно, чтобы время на перерывы не было меньше запланированного вами, так как если вы не дадите участникам отдохнуть, то скорее всего им это не понравится, поэтому, если вы все-таки задерживаетесь, то спросите их о готовности задержаться на такое-то количество времени, а потом сделайте запланированный перерыв, не сокращая его время. А программа семинара корректируется за счет времени отведенного на темы.

Соблюдение режима и правил участниками - это залог успешности работы на семинаре. Ведь если участники ночью спят - то это не даст им возможности уснуть на занятиях. Так, например, мы на наших семинарах ввели обязательное правило - "спать не меньше шести часов" и стараемся, чтобы участники вели себя ответственно в отношении этого. К правилам работы на семинаре чаще всего относятся правила: "одного микрофона" - когда один участник или ведущий высказывается, то группа внимательно слушает, "0:0" - работу начинать всегда вовремя, правило "активности", правило "искренности" и т.д. Все эти правила вырабатываются совместно с участниками в начале работы семинара и закрепляются подписями всей группы, в том числе и ведущих. Важно, чтобы на семинаре был человек, контролирующий выполнение правил, это может быть ведущий или кто-то из участников, он же активизирует группу, чтобы она сама регулировала процесс выполнения правил участниками.

### 3. Анализ семинара

Анализ проведенного семинара по подготовке добровольцев необходимо начать с определения того, реализовались ли цели, задачи семинара. Если они были выполнены не в полной мере, то надо выяснить, что помешало этому.

При анализе семинара можно опираться на следующие пункты:

- Анализ каждой темы семинара, ее содержание, логика построения;
- Логичность построения семинара;
- Работа ведущих: информационная и личностная готовность;
- Взаимодействие организаторов семинара, четкая организация их работы на семинаре, распределение ответственности;
- Качество решения организационных вопросов.

Анализ семинара имеет смысл проводить всем организаторам и ведущим семинара, а выводы оформлять в аналитический отчет о проведенном семинаре. Такой документ поможет вам при подготовке следующего семинара.

### Организация и проведение стажировки для обученных добровольцев.

Стажировка добровольцев после семинара предполагает:

- дополнительное методическое обучение;
- работу над содержанием профилактических мероприятий /сразу оговоримся, что добровольцы-стажеры на базе Центра "ДВЕРИ" в ходе стажировки проводят профилактические семинары, описанные в

приложении "Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа";

- репетицию проведения семинара;
- проведение профилактических мероприятий;
- анализ проведенных мероприятий;
- проведение итоговой встречи по стажировке.

Организуя стажировку, мы опираемся на следующие принципы:

1. Стажировку проходят добровольцы, прошедшие подготовку на семинаре
2. С добровольцами, прошедшими семинар и участвующими в стажировке заключается Контракт добровольца-стажера.
3. Стажировка проходит в соответствии с планом-графиком, в котором указаны темы встреч, даты, ответственные и краткое содержание встречи.
4. Встречи проходят по подгруппам, на которые делится группа добровольцев, под руководством куратора, из числа сотрудников организации либо добровольцев, имеющих опыт работы в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа, либо группа встречается в полном составе.
5. В каждой подгруппе выбирается староста из числа добровольцев-стажеров, отвечающий за организацию работы подгруппы.
6. Ежедневно проходят общие встречи группы добровольцев-стажеров.
7. Ежедневно проходят встречи подгрупп добровольцев-стажеров по индивидуальному плану.

Рассмотрим подробнее элементы, из которых состоит стажировка добровольцев: контракт добровольца-стажера; план-график, общая работа группы добровольцев-стажеров, работа в подгруппах, проведение профилактических семинаров, итоговая встреча.

Контракты добровольцев-стажеров. Эти контракты не имеют юридической силы, однако, помогают добровольцам более ответственно отнестись к предстоящему делу. Контракты заполняются в первую же встречу всеми решившими пройти стажировку добровольцами и становится документом, регламентирующим формальные взаимоотношения организации и добровольцев.

План-график работы с добровольцами-стажерами включает в себя все встречи группы и подгрупп добровольцев-стажеров для дополнительной методической подготовки, репетиции профилактических семинаров, итоговую встречу, а также даты проведения профилактических мероприятий добровольцами-стажерами и встречи по их анализу. В плане-графике указываются темы встреч, даты, время, ответственные, а также кратко описывается содержание встреч.

Общая работа группы добровольцев-стажеров. Общие встречи - встречи, посвященные решению организационных вопросов, дополнительному обучению добровольцев, а также проработке нюансов проведения профилактических мероприятий. Например, это могут быть такие встречи:

№	Тема	Дата, время	Отв-ный	Краткий план
1	Установочная встреча	.....	специалист организации и кураторы подгрупп	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ презентация программы стажировки</li> <li>▪ рассказ о принципах ее организации</li> <li>▪ декларация правил: честность, организованность, выполнение домашних заданий</li> <li>▪ оформление и подписание Контрактов добровольцев-стажеров</li> <li>▪ распределение на подгруппы</li> <li>▪ определение графика общих встреч</li> </ul>
2	Организационно-методическая встреча	.....	специалист организации и кураторы подгрупп	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ демонстрация семинара с методическими рекомендациями</li> <li>▪ отработка навыков проведения семинаров: особенности приветствия, особенности изложения информации в семинаре, обсуждение логики проведения семинара, проработка «связок» между частями в семинаре, особенности работы в паре</li> <li>▪ распределение ведущих на пары</li> <li>▪ дома - выучить свои части в семинаре</li> </ul>
3	Организационно-методическая встреча		специалист организации и кураторы подгрупп	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ презентация работы в подгруппах</li> <li>▪ обсуждение роли ведущего семинара: внешний вид, манеры поведения, мимика и жесты, речь ведущего</li> <li>▪ правила работы ведущих в паре – умение передавать слово друг другу, корректно исправлять ошибки</li> <li>▪ отработка поведения ведущего в нестандартных ситуациях работы с группой: группа пассивна, агрессивна, эмоционально возбуждена, участник некорректен по отношению к ведущему и т.п.</li> <li>▪ обсуждение организационных вопросов проведения семинара (бланки отчетности, маршрутный лист и т.д.)</li> <li>▪ утверждение плана-графика проведения семинаров</li> </ul>

Работа в подгруппах. Для того чтобы работа по подготовке добровольцев-стажеров к проведению профилактических мероприятий шла быстрее, лучше помимо общих встреч организовать работу в подгруппах, в ходе которых происходит непосредственное знакомство с описанием профилактического семинара, он разбирается, определяются пары ведущих, проводятся репетиции семинара, а также после проведения семинаров проводится их анализ.





План встреч по подгруппам может выглядеть, например, так:

№	Тема	Дата, время	Отв-ный	Краткий план
1	Орг. встреча	.....	куратор	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ выбор старосты, объяснение его функций</li> <li>▪ раздача сценария и информационных материалов для подготовки семинара</li> <li>▪ определение графика проведения встреч в подгруппе</li> <li>▪ дома - проработать к общей встрече содержание семинара</li> </ul>
2	Подготовка к семинару	.....	куратор	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подготовка необходимых материалов к семинару</li> <li>▪ тренировка в проведении игр-разбровок, игр на знакомство и т.д.</li> <li>▪ ответы на вопросы, касающиеся содержания семинара</li> <li>▪ проработка семинар в парах</li> <li>▪ д.з. - повторение материала, даваемого на семинаре по информационной папке, подготовка к первой репетиции.</li> </ul>
3-4	Репетиции семинара	.....	куратор	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ прогоны в парах</li> <li>▪ совместный анализ в подгруппе</li> </ul>

Репетиции семинаров можно проводить двумя способами:

- пара ведущих проводит семинар целиком, остальные участники подгруппы выступают в роли "профилируемых" и "анализирующих" семинар;
- одна пара ведущих начинает проводить семинар, а другая пара продолжает, затем проводится совместный анализ.

Последний вариант удобен в том случае, если в подгруппе достаточно много участников, а количество встреч ограничено. Ведущие не предупреждаются, когда их семинар будет прерван и семинар начнет проводить другая пара, это позволяет проверить знание всеми ведущими семинара полностью, кроме того, хорошее упражнение на внимание и включения в рабочий процесс, готовность в любой момент включиться в работу.

Прежде чем пара добровольцев проведет свой первый семинар, лучше накануне провести "генеральную репетицию". Эта репетиция не предполагает наличие какой-то группы, на ней присутствует только куратор и пара ведущих, но это можно сделать и в присутствии группы. На последней перед семинаром репетиции отслеживаются все этапы и анализируются с ведущими по следующим критериям:

- знание, владение и умение донести информацию до группы;
- умения взаимодействовать с группой;
- эмоциональный настрой ведущих, особенности мимики, жестов, голос;
- умение взаимодействовать с напарником;
- четкость инструкций для игр и заданий.

После анализа, выявления всех плюсов и минусов ведения семинара, куратор может дать рекомендации ведущим, как улучшить свою работу и обязательно подбодрить их, создать для них ситуацию успеха.

Проведение профилактических семинаров во время стажировки. Семинар проводит пара ведущих при поддержке и наблюдении со стороны куратора подгруппы или специалиста организации. Также на семинаре могут присутствовать другая пара ведущих подгруппы. Наблюдатель обычно сидит за кругом либо, если ведущие просят он может находиться в кругу и выступать "поддерживающим соведущим". Главная задача наблюдателя - наблюдать, как можно меньше или вообще не вмешиваясь в ход семинара. Ведь одна из задач стажировки заключается в том, чтобы добровольцы приобрели свой опыт, в том числе, и выхода из сложных ситуаций на семинаре, и закрепили, отработали проведение семинара, так как в дальнейшем им придется вести семинары самим без чьей либо помощи. Обязательно после "боевого крещения" проводится встреча с ведущими, на которой анализируется их работа, естественно, в первую очередь, обращая внимание на сильные стороны проведения семинара.

Проведение профилактических семинаров во время стажировки - это первый шаг добровольца, прошедшего семинар во включение в первичную профилактическую работу и становление его как полноправного Добровольца организации.

Итоговая встреча - это подведение итогов подготовки добровольцев, то есть семинара по подготовке и стажировки. На ней анализируется работа в подгруппах, рассказывается о достижениях добровольцев. Важный момент встречи - выражение благодарности за активную, ответственную работу, вручение памятных сувениров. Также на этой встрече говорится о возможности дальнейшего сотрудничества с теми людьми, которые захотят стать Добровольцами организации и вести первичную профилактику ВИЧ/СПИДа, назначается первая организационная рабочая встреча. Итоговая встреча может быть проведена в творческой форме.

### **Организация деятельности добровольцев.**

После семинара по подготовке и стажировки добровольцы включаются в первичную профилактическую работу. Эта работа требует четкой организации деятельности, которая включает несколько моментов:

1. Оформление контракта Добровольца организации;
2. Проведение профилактических мероприятий в соответствии с графиком организации.
3. Сбор отзывов организаций, в которых проводились мероприятия.
4. Заполнение аналитических/рефлексивных отчетов после проведения мероприятий.
5. Участие в организационных и аналитических встречах.
6. Участие в дополнительном обучении и совместном досуге.

Контракты Добровольца организации во многом похожи на контракты добровольца-стажера, они не имеют юридической силы (это не относится к добровольцам благотворительных организаций - их контракты имеют юридическую силу), а регламентируют сотрудничество организации и добровольцев. В контракте оговариваются функциональные обязанности Добровольца, его права и обязанности, срок его деятельности, а также по возможности график работы.

*/О том, как осуществляется организация и проведение семинаров добровольцами, мы подробнее расскажем в главе "Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа", а семинар, который проводится добровольцами Центра "ДВЕРИ" описан в приложении "Профилактический семинар в области ВИЧ/СПИДа"./*

Анализ собственной работы всегда способствует профессиональному росту, дает возможность увидеть плюсы и минусы и улучшить ее. Для этого после каждого проведенного семинара "по горячим следам" рекомендуется каждому ведущему заполнить аналитический / рефлексивный отчет. В отчет включены пункты формального содержания: место проведения, количество и возраст участников, и содержательного характера: что удалось, а что требует доработки в проведении блоков семинара, во взаимодействии с группой; анализ причин, по которым не удалось осуществить запланированные действия; что необходимо предпринять для повышения эффективности работы в дальнейшем. Заполнение аналитического отчета не формальное действие, а хорошее подспорье в дальнейшей работе, это надо объяснять добровольцам.

Еще один момент - настроить добровольцев на то, чтобы после каждого семинара они не забывали брать отзыв от организации, где проводилось мероприятие. Отзыв - это формальный учет количества семинаров, а с другой стороны еще, одна возможность для анализа.

На основе информации полученной из отчетов и отзывов специалист организации, отвечающий за организацию работы с добровольцами, составляет план аналитических / рефлексивных встреч. Эти встречи могут проходить еженедельно или ежемесячно в зависимости от того, сколько семинаров проводит ваша организация, также можно проводить анализ сразу после его проведения. На этих встречах решаются все содержательные вопросы и проблемы, возникающие у добровольцев в ходе проведения семинаров, а также на них можно отработать поведение ведущих в нестандартных ситуациях, обменяться опытом решения сложных ситуаций, проанализировать свою работу, усовершенствовать содержание проводимого семинара; организовать дополнительное обучение для добровольцев.

Помимо аналитических встреч важно проводить организационные встречи, которые помогают добровольцам структурировать работу, составить план проведения семинаров в соответствии с их возможностями, решить текущие рабочие вопросы.

И еще один момент, о котором часто забывают, организация дополнительного обучения, может быть даже напрямую несвязанного с проблемой - например, тренинги личностного роста, и совместного досуга добровольцев. Это важно для профессионального и личностного развития добровольцев, расширения социального опыта, а также для сплочения коллектива, повышения мотивации, неформального общения.

В заключении еще раз отметим, что подготовка добровольцев - важный этап осуществления первичной профилактической работы, обеспечивающий ее эффективность, поэтому она требует четкой и хорошо продуманной организации: набора, проведения семинара по подготовке и стажировки, организации деятельности добровольцев.



## Разработка и проведение профилактических мероприятий в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа.

Основная деятельность, которую можно эффективно осуществлять в направлении первичной профилактики - это проведение различных профилактических мероприятий. Профилактические мероприятия разных видов вы можете проводить либо сами, либо подготовить добровольцев, которые будут их проводить.

Кто бы непосредственно ни проводил профилактические мероприятия, вам их необходимо разработать, организовать и реализовать. Процесс осуществления первичной профилактической деятельности, вне зависимости от того, какое профилактическое мероприятие вы выберете, включает в себя три этапа: разработка, проведение и оценка, которые в свою очередь строятся из следующих друг за другом шагов.

**Первый этап - разработка профилактического мероприятия, которая включает следующие шаги:**

**1 шаг - Целевая группа.** Определение того с кем вы будете проводить мероприятие.

**2 шаг - Форма организации профилактического мероприятия.** Определение того, как будет организована профилактическая работа с целевой группой - форма работы.

**3 шаг - Постановка цели профилактической работы.** Это момент, определяющий содержание первичной профилактики ВИЧ/СПИДа, то, для чего будет проводиться профилактическая работа с данной целевой группой, каков результат данной работы.

**4 шаг - Постановка задач.** Определение тактических действий достижения цели.

**5 шаг - Определение содержания.** Подбор информации, необходимой для проведения мероприятия и выстраивание ее в определенной логике.

**6 шаг - Методы работы с группой.** Цель, форма и содержание определяют то, как, какими методами будет проводиться профилактическая работа.

**7 шаг - Условия проведения:** обучающие и технические, психолого-педагогические, организационные - материалы, средства, правила и другие моменты, которые помогают организовать работу и эффективно провести мероприятие

**8 шаг - Структура или план мероприятия** - это окончательное описание мероприятия, которое используется в работе.

**Второй этап - проведение разработанного мероприятия:**

**9 шаг - Договоренность о проведении мероприятия, определение места, даты и времени.** Составление маршрутного листа.

**10 шаг - Договоренность с ведущими о проведении мероприятия.** Снабжение их маршрутным листом.

**11 шаг - Проведение мероприятия согласно плану.**

**Третий этап - оценка, анализ и учет мероприятия.**

**12 шаг - Определение критериев оценки и анализа мероприятия** (этот шаг лучше сделать до проведения мероприятия, что поможет целенаправленно анализировать во время его проведения по выработанным критериям). Эти критерии могут быть оформлены в бланк отчета, который заполняют ведущие после мероприятия и используются при создании развернутого аналитического отчета о мероприятии.

**13 шаг - Получение документов, подтверждающих проведение мероприятия.** Это может быть: отзыв людей, с которыми проводилось мероприятие (лучше, если этот отзыв будет всегда, даже при самом маленьком мероприятии) и документ с печатью организации, в которой проводилось мероприятие. *Этот этап логично связан с шагом 11.*

**14 шаг - Учет проведенных мероприятий.** Это особенно важно при планировании и проведении большого количества профилактических мероприятий.

Мы попытались описать общую пошаговую систему организации и проведения профилактического мероприятия в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа. Проведение профилактических мероприятий на базе Центра "ДВЕРИ" в рамках первичной профилактики ВИЧ/СПИДа строится именно по этой схеме. Попробуем показать, как это происходит в соответствии с выделенными шагами.

**1 шаг. Целевая группа.**

Мы работаем с подростками и молодежью в возрасте от 14 до 25 лет, старшеклассниками (9-11 класс), учащимися ПТУ, колледжей, профессиональных лицеев, студентами высших учебных заведений. Мы не делаем разделения нашей целевой группы на "трудную", то есть подростки из сложных, неблагополучных семей или, которые состоят на учете в милиции, и "легкую", "благополучную" группу подростков и молодежи. Мы работаем со всеми подростками и молодежью, которая попадает в данную возрастную группу в независимости от их "легкости" или "сложности". Другое дело, что методы и акценты в информации могут варьироваться с учетом социальных, образовательных, культурных, психологических особенностей группы молодежи, с которой проводится мероприятие. О том, почему нами выбрана в качестве целевой группы молодежь уже было сказано - но в первую очередь хочется отметить уязвимость молодежи перед проблемой заражения ВИЧ-инфекцией в



силу физиологических, психологических и социальных особенностей данной возрастной группы.

Косвенно нашими целевыми группами могут выступать:

- *подростки с 11 до 13 лет*: иногда мы проводим с группами ребят этого возраста небольшие информационные занятия, чаще по теме наркомании, рискованного поведения, лишь косвенно затрагивающие проблему ВИЧ/СПИДа. Но то, что мы не работаем очень много с этой возрастной группой в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа не означает, что этого не нужно и нельзя делать. Можно и нужно, другое дело, что данная целевая группа имеет свои психологические и физиологические особенности, и поэтому требует особого подхода в организации и проведении первичной профилактики (другие цели, методы, содержание работы);

- *родители и учителя* - это особая целевая группа, которой будет уделено отдельное внимание.

*/Информация о том, как работать с этими группами смотрите в главе "Дополнительные формы первичной профилактической работы"/*

## **2 шаг. Форма организации профилактического мероприятия.**

Существует достаточно много форм организации первичной профилактики ВИЧ/СПИДа: акции, информационные семинары, тренинги формирования навыков, раздача информационных материалов, информационные компании, профилактика через КВИЛТ и другие формы. Но возникает вопрос: Какую форму выбрать? Какая форма профилактической работы наиболее эффективна для выбранной целевой группы? Какую форму проще организовать (минимум затрат при максимуме результата)? и другие вопросы, которые встают перед человеком, решившим заняться первичной профилактикой ВИЧ/СПИДа.

Опыт первичной профилактики ВИЧ/СПИДа на базе Центра показал, что наиболее эффективной, результативной, при этом охватывающей достаточно большое количество подростков и молодых людей, формой является профилактический семинар. Почему мы остановились на этой форме, в чем ее эффективность?

Опыт профилактической работы в области ВИЧ/СПИДа, наркомании показал что люди, будь то взрослые или дети, овладевают материалом быстрее в процессе активного получения знаний, т.е. когда имеют возможность одновременно с получением информации задавать вопросы, дискутировать, моделировать ситуации, играть - быть активными. Выбираемая для первичной профилактики ВИЧ/СПИДа форма, в нашем понимании, должна совмещать в себе с одной стороны форму, с помощью которой дается информация и обсуждается в ходе дискуссии, с другой стороны, активную форму взаимодействия с участниками. Такой формой в профилактической работе является профилактический семинар.

*/Информация о других формах первичной профилактики дается в главе "Дополнительные формы первичной профилактической работы"/*

*Профилактический семинар* - групповая форма работы, которая позволяет использовать активные формы усвоения знаний, познавать себя и окружающий мир, формировать отдельные умения и навыки, способствует обмену идеями и взаимному обогащению опытом. Семинарская форма делает процесс познания более эмоциональным и творческим. Кроме того, при работе в кругу на семинаре создается атмосфера, в которой каждый участник ответственен за свои действия, но, в то же время, все помогают и поддерживают друг друга.

Но, как и любая другая форма работы с группой, профилактический семинар имеет некоторые особенности разработки и проведения, которые следует учитывать:

- время и охват целевой группы - на создание семинара и его проведение уходит достаточно много времени, при этом в одном семинаре может принимать участие не более 30 человек;
- готовность ведущего - для проведения семинара надо знать необходимую, интересную и достоверную информацию по проблеме, знать особенности группы, методы работы с ней, и, в тоже время, уметь работать с аудиторией и заинтересовывать ее, быть мобильным, веселым, творческим и интересным человеком;
- результат семинара - невозможно сразу узнать, что получили участники семинара, смогут ли они применить полученные знания в реальных жизненных ситуациях, то есть результат семинара, как правило, отсрочен. Кроме того, вы не сможете о нем узнать, если не будете заниматься этим целенаправленно - проводить анкеты обратной связи, анкеты информированности, мониторинг своей деятельности, просто общаться с участниками семинаров через некоторое время после них.

Несмотря на это профилактический семинар на сегодняшний день одна из эффективнейших форм целенаправленной работы в области первичной профилактики ВИЧ/СПИДа среди молодежи.

### **3 шаг. Постановка цели профилактической работы.**

Цель профилактического семинара формулируется с учетом особенностей целевой группы, того, что актуально для данной целевой группы. Например, если это группа молодых людей, которые вообще ничего не знают о проблеме ВИЧ/СПИДа или знают очень мало, то цель будет, прежде всего - информирование о проблеме. Кроме того, могут быть другие основания, которые выступают основополагающими в постановке цели профилактического семинара:

- отношение к проблеме
- отношение к себе (своему здоровью, жизни)
- отношение к людям, живущим с ВИЧ





- ответственное и уверенное поведение.

Также прибавляется тот результат, который мы хотим достичь в результате работы с данной группой: сформировать..., повысить уровень ..., научить...

В результате, цель профилактического семинара может быть сформулирована, например, так:

- Повысить уровень информированности подростков и молодежи по проблеме ВИЧ/СПИДа.
- Изменить отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа, посредством информирования подростков и молодежи по различным аспектам проблемы ВИЧ/СПИДа.

### 4 шаг. Постановка задач семинара.

Задачи определяют моменты, на которые следует обратить внимание при разработке содержания семинара для достижения поставленной цели семинара.

В задачах, как правило, изначально прописывается: какая информация будет даваться (например, задача семинара: дать информацию о путях передачи и способах защиты от ВИЧ-инфекции), какие навыки формироваться (например, одной из задач семинара может быть: способствовать формированию уверенного поведения в рискованных ситуациях), какие отношения развиваться.

### 5 шаг. Определение содержания семинара.

Содержание семинара определяется в соответствии с поставленными задачами и включает в себя подбор информации, которая необходима, чтобы достичь цель и задачи профилактического семинара. А также ее логическое выстраивание, создание тематического плана семинара.

При подборе информации для семинара необходимо учитывать ряд условий:

- возрастные, физиологические и психологические особенности группы;
- информированность группы по проблеме ВИЧ/СПИДа или каким-либо ее аспектам - для этого можно сделать до семинара срез информированности, срез уровня первичных знаний целевой группы с помощью анкеты;
- потребность группы в той или иной информации, умениях и навыках - важно понимать для чего эта информация, умения, навыки выбранной вами группе, как она будет использовать их в жизни;
- актуальность темы для участников семинара.

### 6 шаг. Методы работы с группой.

Профилактические методы работы с группой идентичны обычным методам работы с группой. Во многом по этому человек, имеющий хоть какое-то представление об использовании методов работы с группой, на практике

способен проводить первичную профилактику, естественно, если он обладает еще и достаточной информацией по профилактируемой проблеме.

Какие методы работы с группой можно использовать в профилактическом семинаре: лекцию, дискуссию, мозговую штурм, игры, работу в мини-группах, а также технические средства - аудио и видео материалы, наглядные пособия. Далее мы рассмотрим эти методы и средства работы с группой подробнее.

**Лекция** - метод, предполагающий одностороннее информационное воздействие на группу. Задача - дать за короткий промежуток времени максимальное количество информации без специальной проверки того, как эта информация усвоена слушателями.

Эффективна при учете некоторых условий:

- запрос участников группы на получение большого количества информации по проблеме - можно выяснить в процессе проведения предварительного мониторинга целевой группы;
- группа не устала и готова слушать;
- в начале - сообщена тема, план, цели и время лекции, обозначены перерывы; в конце - подведены итоги, сделаны выводы;
- краткость, лаконичность, структурированность лекционного материала; содержание фактических примеров, но не научного, а жизненного плана; проблемность, интригующий характер информационного материала, чтобы у слушателей возникали вопросы;
- апеллирование к опыту слушателей;
- эмоциональная окрашенность материала, подбираемого для лекции; использование наглядности - плакатов, слайдов, рисунков, фотографий;
- хорошая информационная подготовленность ведущего - владение материалом, убежденность в своих знаниях, для этого необходимо готовиться к каждой лекции и практиковаться;
- владение методом - лаконичное, но в тоже время эмоциональное, громкое, внятное, убедительное, интонационно насыщенное выступление с выделением ключевых моментов лекции.

При проведении лекции встает проблема обратной связи, т.е. важно знать, как и какая информация усвоилась, как она воспринималась слушателями. Это можно понять, обратив внимание на то, насколько участники внимательны, задают ли они вопросы.

Использование лекции в качестве элемента профилактического семинара лучше ограничить 10-15% от общего времени семинара. Лекционный информационный материал лучше давать отдельными фрагментами, которые переплетаются с другими методами: дискуссией, играми, практическими заданиями и т.д.



**Дискуссия** - эффективный метод активного обсуждения с участниками семинара различных актуальных для них проблем. Кроме того, в ходе дискуссии участники могут рассказать то, что они знают, узнать другие мнения, обменяться мыслями, чувствами, опытом на равных с ведущим. Нередко, особенно при обсуждении спорных вопросов, дискуссия принимает острый характер, и стороны не достигают единодушия. Тем не менее, при этом формируются ценностные установки, запоминаются новые факты, впоследствии оказывающие влияние на поведение человека. Как бы ни проходила дискуссия, в той или иной мере всегда удается найти общие позиции и выработать определенные рекомендации.

В процедуре проведения дискуссии можно выделить следующие фазы:

**Ориентировка** - выбор темы дискуссии и определение цели, сбор информации (знаний, суждений, новых идей, предложений участников) по обсуждаемой проблеме.

В групповой дискуссии на профилактическом семинаре эта фаза заключается только в сборе информации, обмене мнениями между участниками. Тема и цели прорабатываются ведущим самостоятельно и просто задаются участникам группы. Если же организуется дискуссионное занятие, то тема, цели и сбор информации может происходить совместно с группой.

**Фиксирование идей** - все идеи запоминаются или записываются ведущим, чтобы в дальнейшем можно было подвести итог, сделать выводы.

**Оценка** - упорядочение, обоснование и совместная оценка информации и мнений, полученных в процессе обсуждения.

**Завершение** - подведение итогов дискуссии.

Эффективность проведения групповой дискуссии зависит:

- от четкости постановки проблемы - чем больше аспектов хочется обсудить во время дискуссии, чем шире проблема, тем больше мнений, больше есть о чем поговорить и дискуссии легче уйти в сторону от обсуждаемой проблемы;
- удерживание нити обсуждения, избегания лишних отступлений и не ухода от темы, по ходу работы делать обобщения, которые позволят начать новой виток дискуссии, зададут направления;
- активное использование парафраз, то есть переформулирования и обобщения высказываний участников, без изменения или утраты их первоначального смысла;
- умения ведущего задавать поддерживающие и развивающие вопросы; умения выслушать собеседника;
- равномерного распределения усилий в двух направлениях - организации содержательного обсуждения и поддержание психологической атмосферы сотрудничества;
- распределения внимания между участниками группы - внимание и поощрение не только активных, но и ободрение, включение в общее обсуждение проблемы пассивных участников группы;

- обеспечение деловой и доброжелательной атмосферы, не допускать личного противоборства
- соблюдение время регламента;
- умение ведущего сбалансировать роль участника и ведущего, т.к. при преобладании первой роли участие в дискуссии может свестись к администрированию, формальному управлению, ставит ведущего в положение "над группой", а в случае преобладания второй роли, ведущий может потерять нити управления группой.

Групповая дискуссия занимает большой объем времени, чем лекция. В ходе ее можно обсуждать на семинаре различные аспекты проблемы, особенно связанные со способами защиты от ВИЧ-инфекции, поведении человека в рискованных ситуациях и т.п. Например, можно в ходе дискуссии, цель которой будет формирование понимания и собственного отношения к той или иной проблеме, обсудить темы: "Сексуальная жизнь и ответственность", "Любовь, брак и секс", "Отношение к ВИЧ-" и т.д.

**Мозговой штурм** - отличный метод быстрого включения всех членов группы в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу.

Этот метод целесообразнее использовать в начале семинара, чтобы выяснить настроение группы; их знания; выявить ожидания участников группы от семинара. Материал, полученный в результате мозгового штурма, можно использовать в как отправную точку для совместного поиска решения проблемы, мониторинга взглядов, повода для самостоятельного размышления участников, стимулирования групповой дискуссии.

Организация мозгового штурма включает несколько этапов:

**Задается тема** - четко сформулированная, с очерченными рамками;

**Дается инструкция** - участникам предлагается высказывать любые идеи по предложенной теме, которые принимаются без критики и обсуждений и фиксируются ведущим;

**Набрасываются идеи**, которые фиксируются ведущим;

Идеи сортируются - обсуждая идеи, группа совместно объединяет их по сходству, смысловому содержанию, выделяют самые главные и формулируют итоговые варианты идей.

В ходе проведения мозгового штурма необходимо придерживаться некоторых правил:

- **Правило 1.** Принятие всех идей, которые высказываются. Принимаются все высказывания без критики, безоценочно - это способствует созданию атмосферы доверия, ценности мнения каждого участника. Все попытки нарушить это правило кем-либо из участников должны пресекаться ведущим.
- **Правило 2.** Внимательность при выслушивании высказываний. Также важно услышать все высказывания, ведь иногда подросток/молодой



человек, переборов свою стеснительность, выражает мысль (пускай даже она покажется присутствующим нелепой) и надеется, что она будет принята во внимание при обсуждении всего списка идей, но оказывается, что ее просто "не заметили". Вопрос: станет ли он высказывать свои мысли в следующий раз?

- **Правило 3.** Высказывания записываются ведущим дословно. Если фраза слишком длинная, с повторами, то ведущий может переформулировать ее, но перед тем как записать необходимо обязательно уточнить в высказавшего данную мысль участника сохранен ли первоначальный смысл. Переформулировать лучше, начиная с фразы: "Если я правильно вас/тебя понял/поняла, то вы/ты хотел/хотела сказать ..." и потом идет переформулированная фраза.
- **Правило 4.** Результаты мозгового штурма надо использовать в дальнейшей работе. Результат мозгового штурма - это разнообразные идеи, мысли, суждения. А главное, активная работа участников. Поэтому необходимо возвращаться к результатам мозгового штурма в течение семинара, чтобы участники видели ценность своей активной работы, были больше включены в дальнейший процесс, и у них не возникло вопроса: "А зачем мы все это делали?".

На мозговой штурм можно выносить темы, связанные с отношением участников к некоторым проблемам, например, "Почему в обществе формируется недоброжелательное отношение к ВИЧ+", "Почему мы рискуем" и другие темы.

### **Игра.**

Любая игра несет в себе два смысла: первый, понятный играющим - отдохнуть, развлечься, поднять настроение. Другой смысл понятен ведущему - реализовать определенную задачу, например, изменение поведения группы или отдельного ее члена, обучение или отработка каких-либо навыков, а также познакомиться, сплотить, адаптировать к деятельности или ввести в проблему.

Какие бывают игры? Вид игры определяется той задачей, которую она решает.

**Игры на знакомство** - это начало групповой работы, знакомство с участниками группы, а также способ выразить себя, свое настроение, состояние, характер, представить группе каждого ее члена. Такие игры важный шаг к тому, чтобы каждый член группы чувствовал себя комфортно и уверенно.

**Игры на запоминание имен** - их задача запомнить все имена участников группы для легкости дальнейшего общения. Такие игры применяются, как правило, при длительной работе с группой и если участники не знакомы. При краткосрочном, единичном семинаре делать это нет необходимости.

**Игры на взглядывание и вслушивание** - их задание направлено на то, чтобы собрать информацию, обратить внимание на то, как выглядит, что

чувствует другой, то есть познакомиться с участниками группы на более неформальном уровне.

**Игры на снятие тактильного барьера** - имеют своей задачей снять неловкость, скованность, стеснение, которые возникают, когда человек попадает в незнакомую группу. Когда человек прикасается к другому: можем позволить себе спокойно подойти к человеку, положить ему руку на плечо, поправить ему прическу и тому подобное, он начинает себя чувствовать увереннее, комфортнее - такие игры позволяют это сделать. Игры на снятие тактильного барьера стоит проводить сразу после игр на знакомство, чтобы создать атмосферу доверия и высокой работоспособности группы.

**Игры на освоение пространства** - в этих играх можно передвигаться по помещению, бегать, прыгать, так чтобы члены группы могли чувствовать себя уверенно, комфортно в каждом уголке помещения, в котором проходит занятие.

**Игры на внимание** - их задача сконцентрировать внимание участников, подготовить к предстоящей работе, повысить работоспособность. Эти игры целесообразно проводить в начале работы, а также когда группа устала.

**Игры на доверие** - задача формирования доверительного отношения в группе. Эти игры целесообразно проводить не в первую или единственную встречу, а при длительной работе с группой, когда группа знакома и уже сформировалось ощущение доверия, которое развивается в процессе игры.

**Игры на поднятие эмоционального тонуса** - задача таких игр развеселить, поднять настроение, поблагодарить друг друга за хорошую работу, создать атмосферу умиротворения, радости и приподнятости духа. Такие игры целесообразно проводить в конце занятий.

**Игры на снятие агрессии** - во время проведения семинара могут возникнуть конфликты между участниками, проявиться негативные эмоции, задача этих игр "выпустить пар", громко крича, топая ногами, размахивая руками, разрывая газету, изображая борьбу с кем-то и все то, на что хватит фантазии ведущего.

**Игры-разбивки** - задача разбить группу на команды, минигруппы. Игры на разбивку легко придумать самим или переделать из любой знакомой игры, проявив немного фантазии.

На профилактическом семинаре из-за недостатка времени не удастся провести все выше перечисленные игры в чистом виде. Чаще всего проводятся игры на знакомство, снятие тактильного барьера, создание благоприятной атмосферы, включая их в общую сеть информации. Например, игра "Вечеринка" /она описана в приложении "Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа"/ - помимо того, что раскрывает суть эпидемии ВИЧ-инфекции еще и позволяет снять тактильный барьер.

Грамотного целесообразного подбора игр недостаточно, ведущему важно учитывать некоторые правила их проведения:



- **Правило 1.** Четкость инструкции - 70% успешности игры. Прежде чем проводить игру, ведущему необходимо четко проговорить про себя слова инструкции, которые смогут объяснить участникам правила игры, отрепетировать их. Четкость повышает эффективность игрового взаимодействия, эмоциональный настрой группы, динамику семинара.
- **Правило 2.** Игра должна быть эмоционально окрашенной. Предложение поиграть должно быть энергичным, веселым и мобилизующим, ведущий должен заряжать участников собственным желанием игры. Не стоит спрашивать группу - "хотите ли вы поиграть" - скорее всего, ответ будет "нет", так как даже подросткам сложно перестроиться, они не привыкли или отвыкли играть. Просто играйте!
- **Правило 3.** Следите за динамикой, темпом и ритмом игры. Затянутая игра утомляет, следовательно, необходимо нарастить темп и закончить ее на высокой эмоциональной ноте. Обращайте внимание на состояние участников игры, на то, какой темп им больше подходит, не утомляет их, когда следует прекратить игру, сменить ведущих и так далее.
- **Правило 4.** В игре должна быть интрига, таинственность - особенно это важно в начале игры.
- **Правило 5.** Игра - это состязание. Дать установку на состязание и создать атмосферу успешности.
- **Правило 6.** Выход из игры - эмоциональный и логичный финал игрового взаимодействия.

Кроме того, при проведении игр важно учитывать:

- возраст участников группы.
- то что, каждая игра занимает свое место в процессе работы с группой, поэтому необходимо выстраивать логику игрового взаимодействия, при этом игры должны подбираться от простых к сложным.
- обращать внимание на уровень включения группы в игровой процесс.
- по окончании многих игр есть смысл совместно в свободной (кто хочет), или "обязательной" (все по кругу) форме обсудить то, что происходило во время игры, то есть позволить участникам выразить свои эмоции, высказать мнение, проанализировать игру.

**Ролевые игры** - небольшие сценки, отражающие варианты жизненных ситуаций, моделирующие отношения и ситуации реальной жизни. В ролевых играх чаще всего имитируются взаимодействия не просто между людьми, а людьми, исполняющими различные социальные роли.

Ролевая игра включает в себя два составляющих: "игра" и "роль". Роль - это набор правил и норм, определяющих, как должны вести себя люди в каждой конкретной ситуации. Играя, человек может примерить на себя новые, неизвестные ему ранее роли, или наоборот, увидеть то, как он привык себя ве-

сти и насколько это эффективно, а также имеет шанс измениться и привыкнуть с этим изменением, если его опыт был положительным. Играя разные роли человек учиться быть самим собой и быть другим. Это важно, так как, ставя себя на место другого, мы начинаем лучше понимать друг друга.

Темы для ролевых игр можно взять из групповых дискуссий, из жизни, из общения с молодежью. В то же время при подготовке к ролевой игре и разработке ее сценария реальные жизненные ситуации представляются в измененной, обобщенной форме, это позволяет сохранить конфиденциальность, кроме того, в группе могут оказаться люди, которым знакома ситуация. Например, на профилактическом семинаре можно обыграть вариант покупки презервативов в аптеке или разговор со своим партнером относительно необходимости пользоваться презервативом. Подготовка молодежи к встрече с подобными ситуациями в жизни позволит им заранее обрести ряд навыков, которые послужат гарантией профилактики заражения ВИЧ-инфекцией.

Этапы проведения ролевых игр:

**Объяснение и принятие правил.** Хорошо если каждый участник даст устное или письменное (подпись под правилами, написанными на ватмане) подтверждение исполнения им правил во время игры.

**Формулировка целей игры.** Рассказывается или раздается описание содержания игры - игра должна содержать проблему, которую участники семинара пытаются разрешить, проигрывая роли.

**Проигрывание выбранной ролевой ситуации.**

**Завершение игры.** После игры ведущий должен обязательно вывести участников из их ролей. Проводится анализ игры, спрашивается мнение участников, обсуждается полученный опыт. Важно, чтобы каждый играющий поделился полученным опытом, ведущий поощряет их к этому, но не давит на тех, кто не хочет делиться им.

Для эффективности проведения ролевых игр важно следовать правилам:

- **Правило 1.** Честность с самими собой и другими. Серьезное отношение к играемой роли.
- **Правило 2.** Уважение к опыту, мнению, даже если это мнение кажется "совершенно неверным", чувствам другого. Внимательное слушание друг друга, не перебивая, стараясь понять, что же переживает другой человек. Высказываясь, мы не даем оценок другому человеку, его действиям.
- **Правило 3.** Высказываясь, говорим от первого лица ("я", а не "он"), говорим только о своем опыте, своих чувствах.
- **Правило 4.** Определение времени игры и строгий контроль за ним - не заигрывать.
- **Правило 5.** Смена ролей. Важным моментом ролевой игры является смена ролей, т.е. не позволять одним и тем же участникам по несколько раз играть однотипные роли, чтобы не стать "персонажем" в глазах





других участников группы и не зафиксироваться в этой роли, начав ее играть в жизни. В конце ролевой игры важно обязательно вывести всех участников игры из их ролей.

**Работа в минигруппах** - метод включения каждого участника группы в активную работу. Вклад каждого человека в работу минигруппы заметен, и это мотивирует участников группы на большую активность в деятельности. Работа в минигруппах создает спокойную, уверенную обстановку, позволяющую познакомить участников семинара друг с другом и активизировать их возможности.

Эффективность работы в минигруппах повышается, если следовать некоторым условиям:

- Четкость инструкции при сообщении заданий каждой минигруппе. Если минигруппы выполняют разные задания, то постарайтесь дать инструкцию таким образом, чтобы вас слушали все минигруппы одновременно. Так как если инструкция дается группам по очереди, то это не позволит соблюсти время выполнения задания (одна группа начинает выполнять раньше другой), кроме того, группа, начавшая обсуждение - "шумит", следовательно, вторая группа отвлекается и сложно давать инструкцию.
- Обсуждение результатов выполнения заданий в минигруппах в общем кругу. Вариантов такого обсуждения может быть несколько, например, от каждой минигруппы выступает участник и излагает то решение, к которому пришла его группа. Также участники могут высказать в общем кругу свое отношение к заданию, свои переживания, мысли и чувства.
- "Дозирование метода" - не следует слишком увлекаться работой в минигруппах. Это может затруднить формирование общего группового опыта, снизить динамику работы группы на семинаре, его эффективность. На одном семинаре этот метод лучше использовать не более двух раз.

Метод работы в минигруппах эффективен в тех случаях, когда требуется отработать навыки какой-либо стратегии поведения. Например, в семинарах по профилактике ВИЧ важной задачей ставится практическое освоение уверенного стиля поведения. Также его можно использовать для поиска решения какой-либо проблемы - в минигруппах обмениваться мыслями участникам легче, чем в большом кругу, можно услышать все мнения.

Подбирая и используя те или иные методы при работе с группой, необходимо учитывать несколько моментов:

- Выбранные методы должны помогать достигать цель, реализовать задачи профилактического семинара;

- Методы должны соответствовать возрастным физиологическим и психологическим особенностям группы, а также ее социальному, культурному и образовательному уровню;
- Методы должны соответствовать тем условиям, в которых проводится семинар, и подбираться в соответствии с ними;
- Чередовать методы работы с группой: подвижные с малоподвижными, информационными методами; сильно насыщенные по содержанию методы с методами, позволяющими поработать самостоятельно или в мини-группах. Важно - не переборщить, не увлечься пробами различных методов, забывая про цель и возможности участников семинара.
- Учитывать коэффициент полезности, эффективности различных методов работы с группой. Наиболее эффективными являются активные методы - дискуссии, игры, моделирование ситуаций и проигрывание их в ходе ролевых игр. Но это не значит, что другие методы не надо использовать, о том, как повысить их эффективность мы говорили при рассмотрении каждого конкретного метода.

### **7 шаг. Условия проведения семинара.**

Условия - это то, что нам помогает в реализации поставленных нами цели и задач, теми методами, которые мы выбрали.

Условия работы на семинаре можно разделить на:

- Обучающие и технические условия
- Психолого-педагогические условия
- Организационные условия

### **Обучающие и технические условия.**

**Наглядные пособия** - плакаты, иллюстрации, фотографии, различные предметы - средства, которые помогают в усвоении информации.

Рисунки и фотографии можно использовать по-разному в работе с группой. Они могут быть с успехом применены для привлечения внимания людей к предмету разговора, для завязывания дискуссии, иллюстрации темы разговора. Рисунки и фотографии можно вырезать из газет и журналов либо нарисовать самим. Важно, чтобы они отвечали следующим критериям: нести смысловую нагрузку; можно дать ассоциации на их сюжет; большой размер; хорошее качество.

**Дидактические материалы** - карточки с заданиями, раздаточные материалы.

**Аудио и видео материалы** - кассеты, диски с записями, видеофильмы, видеоролики, записи радио передач. Аудио и видео материалы - средства, которые используются вместе с другими методами работы с группами, например, дискуссии или лекции.

Просто просмотр видеофильма несет мало профилактической пользы, т.к. остается сюжет, но если потом не выделить моменты, на которые следова-



ло обратить внимание и не обсудить их, то такой просмотр будет малоэффективным. Очень важен выбор видеофильма для семинара. Учебные видеофильмы, в которых дается в основном фактический материал можно смотреть с периодическими остановками для пояснений и ответов на возникающие вопросы. Игровой же фильм лучше смотреть от начала до конца, после чего провести его обсуждение. Такие фильмы обычно оказывают более сильное влияние на аудиторию. Ведущий должен обязательно предварительно посмотреть фильм, продумать вопросы для обсуждения, ответы на вероятные вопросы группы.

**Различные технические приспособления и оборудование** - магнитная доска, аудио- и видеомагнитофон, телевизор, проектор.

**Вспомогательные материалы** - бумага, ватманы, маркеры, фломастеры, скотч, ножницы.

Важно при подготовке к проведению семинара составить список всего необходимого для работы. А в помещении или месте, где будет проводиться семинар, оборудовать рабочее место ведущего, так чтобы все материалы, технические приспособления, оборудование были под рукой, и ими было удобно пользоваться во время семинара.

### **Психолого-педагогические условия.**

#### **Создание доверительной атмосферы**

Первый шаг к эффективности работы группы на семинаре - развитие отношений доверия между членами группы. Это означает, что надо создать такую обстановку, в которой каждый присутствующий может открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды без боязни стать объектом насмешек и критики.

В создании доверительной атмосферы на семинаре могут помочь правила работы группы, принятые или выработанные группой

#### **Правила работы в группе**

- **Правило "КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ"** - личная информация, мысли, чувства, высказываемые участниками на семинаре, не выносятся за пределы группы
- **Правило "ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ"** - главное в групповом общении не то, что происходило "там и тогда", а то, что происходит "здесь и теперь". Если даже кто-то рассказывает о ситуации, проблеме, происшедшей "там и тогда", то акцент делается на том, что переживается "здесь и теперь"
- **Правило "Я - ВЫСКАЗЫВАНИЯ"** - говорить от своего имени, о своих чувствах, мыслях, начиная фразу с "Я": "Я чувствую, думаю, Мне кажется...", избегать обобщений, "Мы - высказываний", типа: "Мы все здесь чувствуем ..."

- **Правило "НАЗЫВАТЬ ДРУГ ДРУГА ПО ИМЕНИ"** - помогает почувствовать участникам равное отношение ко всем, создает доверительную дружескую атмосферу
- **Правило "ОДНОГО МИКРОФОНА"** - говорит один человек, остальные внимательно слушают, не перебивают, проявляют уважение к мнению другого человека
- **Правило "БЕЗОЦЕНОЧНОСТИ"** - любой участник может высказывать свои мысли, чувства, при этом ведущие и остальные участники группы обсуждают только ситуации, а не дают оценку поступкам, поведению, тем более личности высказывающегося
- **Правило "0:0 - ВРЕМЕНИ, ПУНКТУАЛЬНОСТИ"** - ведущие и участники группы не опаздывают к назначенному времени; семинар начинается четко в назначенное время. Это правило особенно актуально при проведении цикла семинаров или длительного семинара, тренинга с перерывами
- **Правило "УЧАСТИЕ В СЕМИНАРЕ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА"** создает деловой настрой на работу
- **Правило "ДОБРОВОЛЬНОСТЬ"** высказываний, участия в дискуссии, играх.

Правила можно написать на ватмане или выработать вместе с группой.

Правила пишут на ватмане и принимаются всей группой (например, группа ставит подписи или как-то сообщает, что она принимает эти правила). Плакат с правилами вывешивается так, чтобы всем было видно, к нему можно обращаться во время семинара, если по каким-либо причинам правила были нарушены.

### **Работа ведущих семинара**

От работы ведущих на семинаре зависит, если не все, то большая часть того, что на нем происходит: как группа настроена на работу, как она работает, воспринимает ли она информацию, хорошая ли атмосфера на семинаре и так далее. Важным моментом является информационная и психологическая готовность ведущих. Информационная готовность - это знание темы, сформированное отношение к проблеме, знание психологических и физиологических особенностей группы, владение методами. Психологическая готовность ведущих - настрой на работу ведущих и умение создать рабочую, но в тоже время доверительную атмосферу в группе, умение четко распределить ответственность за проведение отдельных блоков семинара, слаженность в работе, умение поддерживать друг друга.

Семинар проводят обычно два ведущих, которые прошли подготовку и имеют хорошую теоретическую и практическую базу. Почему лучше работать в паре?

Работа в паре позволяет ведущим во время семинара:

- распределить внимание на всю группу



- поддерживать друг друга как при подаче информации, так и эмоционально дружески
- всегда хорошо почувствовать рядом плечо напарника, это дает уверенность
- снимается риск навязывания одного мнения (даже если ведущие думают одинаково, формулировки мыслей разные)
- так удобнее, веселее
- если вдруг один заболел, занятие может провести другой
- помощь в работе с материалами.

## **Организационные условия**

### **Место проведения**

Аудитория для проведения семинара должна быть просторной. Стулья должны свободно передвигаться. Не должно быть никаких препятствий, отгораживающих людей друг от друга (парты, столы, лишние стулья лучше убрать). По возможности следует оставить пустое пространство - сцену для проигрывания ситуаций, проведения игр.

### **Продолжительность семинара**

Должно быть определено общее время, которое затрачивается на работу с группой. В соответствии с этим варьируется содержательное наполнение семинара. Важно при определении продолжительности семинара учитывать возраст и настрой участников группы. Единичный семинар лучше не делать больше чем 2 часа, если время на работу отведено больше, то надо делать перерывы, а это не всегда удобно.

Необходимо четко определить время, затрачиваемое на донесение информации, проведение каждой игры, работы в минигруппах, дискуссию, т.е. на каждый метод, используемый в семинаре.

### **Количество участников в группе.**

Оптимальное количество участников группы 15-30 человек (такое количество участников определяется тем, что в классе или группе обычно столько учащихся). Большое количество может помешать созданию атмосферы доверия в группе. Если же группа участников превышает 30 человек, то следует продумать программу и упражнения таким образом, чтобы задания проводились по малым группам, так как на индивидуальные задания тратится очень много времени и внимание участников становится рассеянным.

### **Группа работает в кругу.**

Это создает атмосферу доверия, открытости, интереса и внимательности, в кругу все равны. Важно чтобы за кругом никто из участников семинара не сидел.

Если в семинаре участвуют родители, школьные работники, то они также находятся в кругу, принимая равное участие в семинаре, либо их просят не вмешиваться в ход семинара.

**8 шаг. Структура или план мероприятия.**

Структура или план семинара составляется после того, как определены: тема, цели, задачи, содержание, методы и условия.

Планы могут быть двух видов:

- краткий план - тема, цель, задачи, условия; содержание и методы подробно не раскрываются
- план-конспект - развернутый план семинара - то же самое, но содержание и методы подробно прописываются.

Вне зависимости от вида плана, он должен быть составлен с учетом этапов, на которые можно поделить любой семинар.

**Этап 1 - "Знакомство" (10 % времени).**

Этот этап не простая формальность, а этап настроя на работу и непосредственного знакомства участников семинара, снятия тревоги перед неизвестностью, выяснение ожиданий группы. Также на этом этапе можно выяснить, что группа знает о проблеме, какие чувства испытывает.

На этом этапе главные методы - игры на знакомство, снятие тактильного, барьера, освоения пространства. Приемы - "маркер по кругу", который позволяет выяснить, что группа знает о проблеме; можно также использовать ассоциативные приемы - например, дать ассоциации на понятие; можно использовать фотографии, рисунки. Информация об ожиданиях участников поможет сделать в дальнейшем акценты на интересующей группу информации, ответить на вопросы.

**Этап 2 - "Решение организационных моментов" (5% времени)**

Этот этап включает в себя объявление темы и целей семинара, принятие правил работы в группе. Решение организационных вопросов в начале семинара позволит избежать лишних отвлекающих вопросов во время дальнейшей работы.

Первый и второй этап часто переплетаются между собой в логике семинара. Эти два этапа не должны занимать больше чем 15% всего времени единичного или длительного профилактического семинара.

**Этап 3 - Информационный блок (35 % времени).**

Информационный блок - это база для формирования необходимых навыков, взглядов, ценностей на основе полученной в ходе этого блока информации, а также ее обсуждения, получения ответов на возникшие вопросы.

Основные методы, используемые на этом этапе - лекция, дискуссия, работа в минигруппах, а также практические задания, игры, задача которых донести до группы информацию по проблеме.

**Этап 4 - практический блок (35 % времени).**

В отличие от информационного блока, задача этого этапа - развитие умений, отработка навыков поведения, моделирование и отработка поведения в разных жизненных ситуациях, формирование отношения к проблеме, за-



крепление информации через практику. Основные методы работы на этом этапе - ролевые игры, моделирующие различные жизненные ситуации, работа в минигруппах, практические задания.

**Этап 5 - завершение семинара, обратная связь (10 % времени).**

Задачи этапа - подведение итогов семинара, получение обратной связи от участников, постановка "жирной эмоциональной точки".

Участники могут задавать вопросы, на которые еще не успели получить ответы, а ведущий имеет возможность еще раз оценить, насколько хорошо участники овладели информацией по рассматриваемым проблемам. Также можно посмотреть сбывлись ли ожидания участников семинара.

Далее приводится форма описания "плана проведения профилактического семинара", в которой отражены все перечисленные выше шаги. Эту форму вы можете использовать, описывая свой семинар. Также вы можете ее модифицировать так, чтобы было удобно с ней работать.

**План проведения профилактического семинара**

Тема: Проблема ВИЧ/СПИДа

Цель: Изменить отношение к проблеме посредством информирования о проблеме

Задачи: Дать информацию о развитии заболевания, особенностях и способах защиты от ВИЧ

Условия:

обучающие и технические ватманы, маркеры, скотч, плакаты, магнитофон

психолого-педагогические работа в кругу, правила работы на семинаре

организационные небольшое помещение без парт

№	Этапы семинара	Методы	Время	Заметки
1	Этап «знакомство»	Игра на знакомство	10 м	
2	Этап «решение организационных моментов»	Принятие правил	5 м	
3	Этап «информационный блок»	Лекция и практические задания	35 м	Плакаты
4	Этап «практический блок»	Дискуссия, ролевая игра	35 м	
5	Этап «завершение семинара, обратная связь»	Прием «маркер по кругу»	10 м	

**9 шаг. Договоренность о проведении семинара, определения места, даты и времени. Составление маршрутного листа.**

Профилактические семинары можно проводить на базе учебных заведений (школ, ПТУ, колледжей, вузов), досуговых (клубов, библиотек), социальных учреждений (центров, клубов), а также в трудовых, спортивных, оздоровительных лагерях в период каникул.

Прежде чем проводить семинар необходимо договориться с администрацией учреждения. Договоренность включает в себя несколько этапов:

Предоставление администрации учреждения информации о том, что организация проводит профилактические семинары для подростков, молодежи. Это можно сделать: связавшись по телефону, посредством личного контакта (требуется предварительной договоренности) либо подготовить проспект,

листочку с описанием предлагаемой услуги и разослать информацию по почте или факсу, также можно поместить информацию в Интернете или послать по электронной почте. Чаще всего приходится доносить информацию до потенциальных заинтересованных лиц, используя несколько источников.

Установление непосредственного контакта, договоренность о сотрудничестве - это можно сделать, позвонив и договорившись о встрече, либо, если не возникает каких-либо спорных вопросов, в телефонном разговоре. На этой встрече или в разговоре необходимо четко обговорить условия сотрудничества: как будут организованы семинары, что нужно сделать учреждению, чтобы семинар прошел хорошо (помещение, технические средства, приспособления), вопросы, связанные с присутствием учителей, приглашенных лиц на семинаре.

Договоренность о проведении конкретных семинаров (дата и время) - это уже рабочий звонок, его цель - обговорить условия проведения конкретного семинара. По итогам договоренности можно составить маршрутный лист семинара. В маршрутный лист включаются пункты: дата семинара, время, место проведения, точный адрес, как проехать до места, с кем можно связаться в учреждении и по какому телефону, а также можно указать возраст участников группы или класс, если это школьники.

Контрольный звонок - делается за день до семинара, чтобы еще раз уточнить время, скорректировать действия, если возникли какие-либо изменения в планах.

### **10 шаг. Договоренность с ведущими. Снабжение их маршрутным листом.**

Ведущие для семинаров это люди, которые прошли подготовку на лидерском семинаре /описание лидерского семинара смотрите в приложении "Семинар по подготовке добровольцев"/ либо были специально подготовлены с помощью других форм обучения организации и проведения профилактических семинаров.

Договариваясь с ведущими о проведении семинара, необходимо проговорить с ними: где, когда и с какой группой будет проводиться семинар. При необходимости можно организовать встречу для прогона-репетиции семинара. Также необходимо проконтролировать сбор всех необходимых для семинара материалов.

### **11 шаг. Проведение семинара согласно плану.**

Этот шаг включает себя несколько моментов:

- Ведущие добираются до места проведения семинара по маршрутному листу
- Ведущие подготавливают аудиторию (развесить плакаты, приготовить материалы для работы, поставить стулья в круг)
- Ведущие проводят семинар согласно его плану





- **Важно!** После семинара ведущие подходят к представителю администрации, ответственного за проведение семинар со стороны школы, и просят оформить отзыв - **13 шаг.**
- **Важно!** Ведущие анализируют проведенный семинар (заполняют рефлексивный отчет или просто обсуждают семинар с другими ведущими) - **13 шаг.**

**12 шаг. Определение критериев и методов оценки и анализа семинара.**

Анализ необходим для того, чтобы в дальнейшем не совершать или учить те ошибки, которые были отмечены при проведении предыдущих семинаров.

Оценивать и анализировать проведенный семинар могут:

- Представитель или представители администрации учреждения, который присутствовал на семинаре как наблюдатель или как участник - заполняя отзыв о семинаре;
- Привлеченный эксперт;
- Участники группы, непосредственно участвовавшие в семинаре - обратная связь на семинаре, письменный отзыв;
- Специалист организации, где разрабатывался и организовывался семинар;
- Ведущие семинара - аналитические / рефлексивные отчеты.

Анализ и оценку работы лучше проводить по заранее определенным критериям и используя различные методы. В приведенной ниже таблице мы попытались представить некоторые критерии того, что может оцениваться, анализироваться в ходе семинара и после него, и методов, с помощью которых это можно сделать. Естественно, что этот список может дополняться.

Что можно оценивать	Методы оценки и анализа
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Уровень информированности участников группы до и после семинара</li> <li>▪ Качество усвоения знаний, формирования навыков, отношения к проблеме у участников группы</li> <li>▪ Готовность участников группы применить полученные знания, навыки в жизни; готовности к изменению поведения</li> <li>▪ Достижение цели</li> <li>▪ Реализацию задач</li> <li>▪ Организацию семинара</li> <li>▪ Содержание семинара: качество сообщаемой информации</li> <li>▪ Используемые методы, эффективность их воздействия</li> <li>▪ Групповую динамику</li> <li>▪ Качество работы участников (их активность)</li> <li>▪ Достижение ожиданий группы</li> <li>▪ Качество работы ведущих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Анкетирование</li> <li>▪ Получение «обратной связи»</li> <li>▪ Метод «незаконченных предложений»</li> <li>▪ Анализ игр, упражнений, семинара</li> <li>▪ Самоанализ</li> <li>▪ Заметки по семинару</li> <li>▪ Наблюдение</li> <li>▪ Привлечение специалистов - экспертов к анализу семинара</li> </ul>

**14 шаг. Учет проведенных семинаров.**

Если вами проводится большое количество семинаров, то хорошо создать базу данных, в которую будут вноситься все проведенные мероприятия. Это поможет при составлении графиков проведения семинаров, вы будете знать: в каких учебных заведениях (название, адрес), сколько и какие были семинары (тема), когда (дата, время), какие классы/группы (количество участников, возраст). Кроме того, в примечаниях можно дать краткую характеристику каждого семинара, его анализ.

В заключении хочется отметить, что четкая простроенная работа по разработке и дальнейшему проведению и анализу профилактического семинара - это залог эффективности профилактической работы с целевой группой, поэтому важно не экономить время на простаивании этой работы.



## Дополнительные формы первичной профилактической работы

В предыдущей главе мы говорили о наиболее часто используемой и эффективной форме первичной профилактической работы - профилактическом семинаре. Помимо этой есть еще несколько форм, используемых в первичной профилактике, которые могут выступать хорошим дополнением проведению профилактических семинаров. Это:

- Акции;
- Распространение информационных материалов и средств предохранения;
- Консультирование;
- Работа с учителями и родителями;
- Работа с подростками 11-13 лет.

**Акции** - единичные мероприятия, в которых участвуют большое количество людей. Цель акции - привлечение внимание к проблеме. Именно поэтому чаще всего акции носят зрелищный, шоу - массовый характер с привлечением звезд эстрады, представителей власти и т.п. При этом участники акции, непосредственно та группа, на которую направлена первичная профилактика, занимают позицию зрителей. Информационная нагрузка акции, как правило, минимальна - информация дается через распространение информационных брошюр, буклетов.

Положительные стороны акции:

- привлечение большого количества представителей целевой группы;
- возможность привлечь внимание общественности к проблеме;
- можно затронуть эмоции участников, привлечь их внимание к проблеме. В области профилактики ВИЧ/СПИДа эффективны массовые мероприятия, на которых используется КВИЛГ - полотна сшитые друзьями, родными людей, умерших от СПИДа;
- на акциях можно собирать средства;
- правильно организованные акции хорошо играют на имидж организации, привлекают к ней и ее работе внимание, что позволяет в дальнейшем строить работу, ориентируясь на небольшие, конкретные группы людей.

Сложности, возникающие при организации и проведении акций:

- акция это, как правило, единичное мероприятие, кроме того, не связанное с дальнейшей профилактической деятельностью - нет преемственности работы с одной и той же целевой группой;
- люди, приглашенные с целью привлечь внимание к проблеме, и даже ведущие нередко информационно неподготовлены;

- профилактическая цель акции нечеткая и, как правило, не достигается, потому что участников-зрителей привлекает зрелищность, участие кумиров звезд эстрады, а не сама проблема.

**Факторы, повышающие эффективность акции:**

- привлечение значимых для целевой группы людей: звезд эстрады и представителей власти, но при этом, которые знают и понимают тему ВИЧ/СПИДа, соблюдают профилактическую этику;
- продуманная раздача информационных материалов и средств защиты;
- когда акция выступает привлекающим к проблеме моментом в системе профилактических мероприятий - профилактических семинаров, работе с уязвимыми представителями целевой группы и т.д., не носящей массового и зрелищного характера;
- включение интеллектуального звена в акцию (не просто концерт звезд, а задавать вопросы участникам-зрителям, проводить викторины, конкурсы - это позволяет дать информацию, заставляет задуматься о проблеме).

**Распространение информационных материалов и средств предохранения** среди целевой группы стихийно или в связи с каким-либо профилактическим мероприятием.

Положительные стороны такой формы первичной профилактической работы: охват большого количества людей и распространение среди них информации и средств предохранения.

Сложности, понижающие эффективность такой формы профилактики: часто пренебрежительное отношение людей к раздаваемым информационным буклетам, брошюрам, средствам предохранения; пассивное восприятие информации.

Распространение информационных материалов и средств защиты, как форма профилактики эффективнее, если:

- сопровождает какое-либо другое профилактическое мероприятие, дающее информацию или затрагивающее эмоции участников;
- подбор информации для буклетов, брошюр осуществляется с учетом особенностей целевой группы, на которую направлено воздействие, а также сделано оригинально и привлекательно для нее.

**Консультирование** - индивидуальная беседа, обратившегося с какой-либо проблемой (правовая, психологическая поддержка) человека с подготовленным специалистом.

Положительные стороны этой формы:

- возможность обратившемуся человеку высказать свою проблему и обсудить ее со специалистом, совместно найти возможные пути решения или преодоления ситуации;



- сохранение конфиденциальности, т.к. в консультации участвуют только двое, это позволяет говорить открыто, откровенно о том, что волнует, беспокоит человека;
- возможность индивидуально получить информацию, обсудить ее, задать вопросы.

Сложности организации подобной формы профилактики:

- в России не развита культура индивидуального обращения к специалистам психологического, правового профиля;
- требуется серьезная, профессиональная подготовка специалистов, что не входит в рамки следования принципам "равного обучения" в отношении молодежи.

**Работа с родителями и учителями** - информационные встречи с родителями, обсуждение проблем возникающих в общении молодежи; информационные и методические семинары для педагогов, обсуждение проблем профилактики ВИЧ/СПИДа, совместный поиск методов профилактики.

Положительные стороны: родители и учителя нередко авторитетны для подростков, следовательно, хорошо заручиться их поддержкой.

Сложность организации работы с родителями и учителями в том, что нередко можно столкнуться с непониманием, их скептическим отношением к профилактике ВИЧ/СПИДа через "равное обучение", доверии молодежи самостоятельно организовывать и проводить профилактику среди своих сверстников. Такое отношение может быть связано с некоторыми причинами:

- культурными особенностями воспитания - воспитывают взрослые молодежь, а не молодежь - молодежь;
- взаимоотношения в семье - не принято говорить на эти темы;
- тема сама по себе затрагивает моменты, связанные с вещами которые не принято обсуждать, т.к. тема интимная, закрытая;
- часто нравственное чувство не позволяет родителям и учителям говорить о том, где они также не идеальны;
- родители и учителя могут испытывать чувство тревоги от темы сексуальности: не хочется говорить о темах, которые вызывают неприятные ассоциации с болезнями, смертью; кроме того, возможна опасность переживания негативного прошлого жизненного опыта, воспоминаний (измены, личная неудовлетворенность), о которых не хочется вновь думать;
- у родителей, учителей нередко у самих не сформирована позиция в отношении тем, которые следует обсудить с взрослеющими детьми, они не знают, как и стоит ли вообще говорить на эти темы;
- ощущение незнания вызывает защитную реакцию: ничего не знать или не делать и не позволять ребенку узнавать что-то самому. Это во многом связано, с боязнью родителей отпустить ребенка, потерять авторитет, доверие - "он будет говорить о таких важных вещах с други-

ми людьми, но с другой стороны сам я не могу говорить с ним об этом"; с возможностью потерять статус "всезнающего" учителя.

Если вы проводите большое количество семинаров в школе, то не помещает организовать встречу с родителями (например, родительским комитетом школы) и классными руководителями классов, где планируется проводить профилактические мероприятия, для того чтобы:

- информировать их о своей работе, о ходе и результатах реализации профилактической программы;
- информировать их о проблеме (реальные факты, статистику, достоверную информацию о путях передачи и способах защиты от ВИЧ). При этом избегайте манипулирования: некорректной подачи информации, цифр, усугубляющих реальную ситуацию, использования фраз типа "большинство молодых людей делают это", "большинство заразились, когда были молоды" и т.п. Важно дать родителям, учителям возможность задать вопросы, выразить возникшие сомнения и опасения.
- рассказать о целях, содержании, методах работы с подростками/молодежью,
- может быть, даже провести для них семинар, чтобы они сами увидели и поучаствовали в той работе, которая проводится с детьми, а после вместе проанализировать его,
- посоветоваться с родителями, учителями, как людьми лучше знающими своих детей, о том, как лучше организовать профилактическую работу в школе, на какие классы или детей стоит обратить внимание в ходе работы и т.п.
- совместно с родителями и учителями можно обсудить возможные пути и способы информирования их детей о различных аспектах эпидемии ВИЧ/СПИДа, способах защиты от нее;
- для педагогов можно организовать методические семинары, на которых дать информацию о проблеме, вместе подумать, как и какими известными методами можно вести профилактическую работу в школе.

**Работа с подростками 11-13 лет** - небольшие семинары, на которых обсуждаются вопросы дружбы, отношений между мальчиками и девочками, "взрослости", дается информация в доступной для ребят форме и количестве; тренинги - развития навыков общения, поведения в конфликтных ситуациях в семье и школе. Строя эту работу, необходимо опираться на физиологические и психологические особенности возраста, взаимоотношений между подростками и их отношения к взрослым.

Как правило, первичная профилактическая работа носит комплексный характер, это наиболее эффективно, так как воздействие происходит не только на основную группу "профилактируемых", например, молодежь, но и на ее



социальное окружение (сверстников, учителей, родителей). А также захватываются несколько уровней профилактики - не только привлечение внимание на акциях, но и информирование на семинарах, и привлечение к профилактической деятельности в своей среде посредством обучения на лидерских семинарах (обучающих семинарах для добровольцев). Педагоги, школьные психологи, социальные педагоги могут включиться в профилактическую деятельность, работая с подростками 11-13 лет.

Какую бы вы не выбрали форму для осуществления первичной профилактической работы в области ВИЧ/СПИДа, это мероприятие должно строиться с учетом всех этапов, которые были перечислены и *описаны в главе "Разработка и проведение профилактических мероприятий"*, а также с учетом особенностей группы, на которую направлено профилактическое действие, особенностей самой формы.





## Семинар по подготовке добровольцев к осуществлению первичной профилактической работы.

**Цель:** подготовить молодежных лидеров - добровольцев для проведения профилактических семинаров в области ВИЧ/СПИДа и наркомании в молодежной среде.

### Задачи семинара:

Цель - подготовить добровольцев для проведения профилактических семинаров в области ВИЧ/СПИДа и наркомании в молодежной среде.	
Задача № 1 - Развитие лидерских качеств у участников семинара	
	Тренинг лидерских качеств «Лидер. Кто это?»
	Тренинг общения
	Тренинг выхода из конфликтных ситуаций
	Тренинг ответственного и уверенного поведения
	КТД «Планета мечты»
	КАМ «Алло, мы ищем таланты»
	Посвящение в лидеры «Инициация»
Задача № 2 - Предоставление информации по проблеме ВИЧ/СПИДа и наркомании	
	Проблема ВИЧ/СПИДа
	Проблема наркомании
Задача № 3 - Предоставление информации о принципах и методах профилактической деятельности	
	Профилактика
	Семинар как форма работы с группой
	Проведение шоу - массовых мероприятий
Задача № 4 - Развитие навыков работы с молодежной группой	
	Психология подростка
	Психология малой группы
	Методы работы с группой
	Технология взаимодействия с группой
Внутренняя задача № 5 – мотивировать на дальнейшую деятельность	
	Что такое общественные инициативы и НКО
	Информация об организации и стажировке

**Продолжительность семинара:** пять дней.

**Необходимые технические средства:** доска, проектор, аудио магнитофон; ватманы, маркеры, скотч, ножницы, бумага и т.д.

**Расписание и содержание семинара:**

**1 День**

**Задача дня:** знакомство и актуализация всего того, что будет происходить в последующие дни семинара.

время	содержание
12.00	Заезд
12.30 – 13.55	<b>Знакомство</b>
14.00 – 15.00	Обед
15.00 – 16.25	<b>Актуализация тем. Выработка правил работы.</b>
16.25 – 16.40	Перерыв
16.40 – 19.20	<b>Тренинг лидерских качеств: «Лидер. Кто это?»</b>
19.20 – 20.00	Ужин
20.00 – 21.30	<b>Коллективное творческое дело «Планета мечты»</b>
21.30 – 22.00	Дискотека
22.00 – 22.30	Свечка
22.30 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой

**Знакомство**

**Задача:** познакомиться, запомнить имена, снять напряжение и тревогу.

**Продолжительность:** 1 час 25 минут

**Методы:** игры на знакомство, запоминание имен, снятие тактильного барьера, доверие, поднятие эмоционального фона.

**Актуализация тем семинара. Выработка правил работы.**

**Задача:** рассказать о целях, задачах, содержании семинара; актуализировать проблемы профилактики ВИЧ/СПИДа, молодежные проблемы; выработать и принять правила работы группы на семинаре.

**Продолжительность:** 1 час 25 минут

**Необходимые материалы:** структура семинар на ватмане; статистические данные по проблеме ВИЧ/СПИДа.

**Тренинг лидерских качеств: "Лидер. Кто это?"**

Эта тема ключевая тема семинара, из нее вытекают все остальные темы, так как в нашем понимании "лидер", это человек, который обладает информацией, определенными личностными качествами и способностями, и способен организовывать и осуществлять первичную профилактику ВИЧ/СПИДа. Кроме того, эта тема еще раз показывает, почему семинар содержательно построен так, а не иначе.

**Задача:** определить кто такой лидер и лидерство, сформировать лидерские качества у участников семинара.

**Продолжительность:** 2 часа 40 минут

**Методы:** игры, упражнения.

**Ход тренинга:**

### 1. Введение - игра-разминка "Встаньте трое".

Называется число и такое количество участников одновременно должно встать. По окончанию игры обсуждаются вопросы, связанные с активностью, ответственностью, делается вывод на понятие "лидер".

### 2. Рассмотрение понятия "лидер" - игра "Кто лидер?".

Группа делится на команды, каждой команде даются карточки, на которых написаны конкретные исторические персонажи или известные литературные герои. Группам необходимо определить, кто из перечисленных людей является лидером, а кто нет и почему. Вывод из игры - лидеры бывают разные, это определяется личными качествами человека и отношением к нему группы; также проговариваются отличия лидера и руководителя.

### 3. Дается определение понятий

"лидер", "группа", связь между ними, а также характеристики лидерства, социальной власти в группе, показывается разница между руководством и лидерством.

### 4. Рассмотрение видов лидерства -

задание "Собери картинку" - группа делится на 2 команды, каждой дается задание собрать из кусочков картину. Затем анализируется то, как проявлялись лидерские позиции в группах и обобщается информация о видах лидерства.

### 5. Выявление лидерских качеств участников группы,

прояснение того, какие качества и в каких ситуациях помогают человеку занять лидерскую позицию, показ одной из сторон лидерства "умения увлечь за собой" - упражнение "Выборы".

В начале актуализируются ситуации, в которой каждый из участников проявил себя лидером. Затем ведущий просит встать тех, кто готов проявить себя лидером в данный момент времени, предупреждая что, возможно, придется делать то, что никогда не делал, даже возможно не захотите делать, что это серьезное испытание, от которого потом невозможно будет отказаться. Решившие участвовать в игре выйдут за дверь.

Группе дается инструкция: "Сейчас у нас будут проходить выборы. Каждый, кто вышел - кандидат на высокую и важную должность. Им будет предложена идея, которую они должны будут аргументировать, показать привлекательные или отрицательные стороны идеи. Их задача любыми способами привлечь как можно больше людей на свою сторону - это будет делаться с помощью голосования за каждого кандидата. Если что-то покажется не понятным, то после выступления можно будет задать вопрос".

Инструкция "лидерам": "Вы кандидаты на очень важный и ответственный пост, но занять его сможет только один человек, за которого проголосует большинство оставшихся. Вам будет предложена идея, основополагающая мысль, ваша задача: за пять минут, сформировать ваше мнение о ней и аргументировать ее так, чтобы люди поверили вам, признали вас самым убедительным и достойным кандидатом". Кандидатам раздаются листочки с написанной идеей, где они могут делать также пометки для своего выступления.

Выступление кандидатов и вопросы других участников группы - 10 мин. Затем проводится голосование "открытое" или "закрытое", голоса подсчитываются и объявляется победитель.

Вывод: может выиграть любой лидер, это зависит от его личностных характеристик, знаний особенностей группы, умения увлечь за собой, а также ценностных ориентиров и интересов группы.

Анализ: сначала задаются вопросы кандидатам: почему решили принять участие в игре; изменилось ли что-то после того, когда услышали задание; что было просто, а что сложно выполнить; каковы ощущения вообще после окончания игры; затем группе: что привлекло вас в кандидатах; какие у каждого из них были плюсы, минусы; каким, по-вашему, должен быть лидер.

**6. Снятие напряжения и показ другой стороны лидерства "умения поддерживать, взять ответственность на себя" - упражнение "Поводырь".**

Группа разбивается на пары (лучше объединить не очень знакомых друг с другом людей), одному человеку из пары закрывают / завязывают глаза, а другой становится для него поводырем, проводя его между стульев, столов и других препятствий. Задача "поводыря" делать все, чтобы рядом идущему было комфортно и не страшно. Затем происходит обмен ролями. Анализ: каждая пара рассказывает, как каждому было в той или иной позиции; согласились ли пары пройти еще раз эти препятствия.

**7. Обратная связь - участники, передавая мячик по кругу, говорят своему соседу справа: "Ты лидер, потому что..."**

**Коллективное творческое дело (КТД) "Планета мечты"**

**Задача:** познакомиться и пообщаться в неформальной обстановке.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут.

**Необходимые материалы:** костюмы, сделанные своими руками

**Ход:** группа развивается на несколько мини групп и готовит какую-либо постановку на определенную ведущими тему, например "Планета мечты". После КТД проводится дискотека.

**2 день**

**Задача дня:** включение в работу - информация о некоммерческом секторе и добровольчестве; формирование личностных качеств уверенности и ответственности; дать информацию о ВИЧ/СПИДе, формирование отношения к проблеме и людям, живущим с ВИЧ.

время	содержание
08.00 – 08.30	Подъем, умывание
08.30 – 08.45	Зарядка
09.00 – 10.00	Завтрак
10.00 – 10.10	Настрой на работу
10.10 – 11.10	<b>Что такое общественные инициативы и НКО</b>
11.10 – 11.20	Перерыв
11.20 – 14.00	<b>Тренинг ответственного и уверенного поведения</b>
14.00 – 15.00	Обед
15.00 – 15.55	<b>Тема ВИЧ/СПИД</b>
15.55 – 16.10	Перерыв
16.10 – 19.00	<b>Тема ВИЧ/СПИД</b>
19.00 – 20.00	Ужин
20.00 – 22.00	<b>Жизнь с ВИЧ. «Степной огонь»</b>
22.30 – 23.00	<b>Релаксационная свечка</b>
23.00 – 23.30	Подготовка ко сну
23.30	Отбой

**Что такое общественные инициативы и НКО**

**Задача:** дать представление о перспективности 3-го сектора в России и роли каждого человека в нем

**Продолжительность:** 1 час

**Ход:**

**1. Актуализация темы - упражнение "Наш город"**

Каждый участник группы выбирает себе роль жителя города, с определенным статусом, профессией. Каждый житель города садится на стул по середине и коротко делится своим мнением о жизни в городе, о своем отношении к нему.

Вывод: "Мы с вами увидели все разнообразие нашего города, жителей, их мысли и мнения, узнали, что их беспокоит, что радует. Как же сделать жизнь легче и радостнее? Наше государство строит демократическое общество, где главным принципом является - гражданское участие людей в решении социальных, экономических и других во-просах и проблемах общества. Насколько это так на сегодняшний день? Давайте посмотрим".

**2. Предоставить информацию "О структуре общества и показать роль некоммерческих организаций (НКО) в нем":** 3 сектора общества; исторический экскурс об НКО; "плюсы" НКО.

**3. Иллюстрация возможностей НКО и возможностей участия людей в нем:** - упражнение "Создаем НКО сами"

Группа делится на 3 команды, каждая выбирает себе какую-либо проблему. После этого командам необходимо создать молодежную некоммерческую организацию, дать ей название, определить то, чем она занимается и подготовить сценку - социальную рекламу, в которой будет отражена деятельность организации. Эта рекла-

ма будет показана в программе "До 16 и старше" и необходимо, чтобы молодежь, посмотрев передачу, узнала о существовании организации, и захотела обратиться, если эта проблема их коснулась.

После игры рассказывается о миссии НКО, о привлечении в нее средств. Также о том, как население может принять участие в деятельности НКО: делая пожертвования и участвуя в работе в качестве волонтеров. Информ-ация "Кто такие добровольцы".

#### 4. Обратная связь "Что важного дала мне эта тема?"

##### **Тренинг ответственного и уверенного поведения**

**Задача:** формирование навыков уверенного и ответственного поведения

**Продолжительность:** 2 часа 40 минут

**Ход:**

##### 1. Настрой на работу - *упражнение "Да - нет"*

##### 2. Проиллюстрировать ситуацию отказа - *упражнение "Очередь"*

Группа делится на две команды: одна очередь, другая эксперты. Все встанут в очередь, кроме одного. Он пытается встать впереди человека в очереди. Этому человеку надо отказать: "НЕТ". Эксперты оценивают - насколько удачно получилось отказать. Условия: нельзя кричать и ругаться, использовать физическую силу.

##### 3. Дискуссия "Что такое неуверенность, агрессия и уверенность"

##### 4. Демонстрация невербальных проявлений неуверенного, агрессивного и уверенного поведения - *упражнение "Скульптура"* - 3 пары изображают: уверенность, неуверенность и агрессию.

##### 5. Дискуссия "Чем опасна неуверенность?" - иногда это может стать опасным для нашей жизни или жизни других людей, это происходит, когда нарушаются 3 основных права личности и тобой манипулируют.

##### 6. Дать представление о правах личности и об их нарушении: "Три базовых права личности": право делать то, что для тебя лучше; право самому выбирать; право переменить решение без объяснения этого. Дискуссия "Когда нарушаются права?" - в ситуациях манипулирования и группового давления.

##### 7. Дать алгоритм поведения в ситуациях манипулирования или группового давления - "Пять шагов конструктивного поведения":

1. твердо встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте "уважительных" причин
2. повторяйте свое "нет" вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий
3. поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: "почему ты не меня давишь?"
4. откажись продолжить разговор: "я не хочу об этом говорить"
5. предложите компромисс или альтернативный вариант.

##### 8. Отработка алгоритма - *ролевая игра* - 3 участника действуют по алгоритму в ситуациях, когда: предлагают вступить в сексуальную связь; предлагают наркотики на дискотеке; предлагают алкоголь.

##### 9. Дать возможность задуматься о жизненных обязательствах - *упражнение "10 ответственных в жизни"* - участники пишут 10 ответственных

в их жизни и представляют, что они скажут, чтобы их не выполнить - выявление аргументов ухода от ответственности.

10. **Дать определение "ответственности"** - ответственность за что-либо предполагает: осознание ситуации, проблемы; принятие, переформулирование причины случившегося с местоимением "Я"; осознание последствий; ответ на вопрос "что я буду делать с этими последствиями"; дискуссия *"Способы убежать от ответственности - как они выражаются в нашей речи"*.

11. **Формирование умения анализировать ситуацию** - упражнение - группа делится на 4 команды, каждая команда за 2 минуты должна придумать 2 проблемные ситуации, лучше реальных, которые надо разобрать с точки зрения ответственности.

12. **Формирование доверия в группе**, демонстрация того, что ответственность предполагает поддержку другого человека, внимание к нему - *упражнение "Свечка"*.

Участники встают в круг, тесно прижавшись друг к другу плечами, в центре стоит один участник, он закрывает глаза и падает на руки группы, и она передает его по кругу; затем участник меняется местами с другим и так далее.

13. Обратная связь.

### Тема ВИЧ/СПИД

**Задача:** сформировать отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа и людям, живущим с ВИЧ через предоставление достоверной информации.

**Продолжительность:** 6 часов (с двумя перерывами)

**Необходимые материалы:** плакаты, карточки с заданиями, красные ленточки.

*Дополнительную информацию по данной теме можно найти в приложении "Информация и ВИЧ/СПИДе", а также в литературе по данной проблеме, методики в приложении "Профилактический семинар в области ВИЧ/СПИДа"/*

#### Ход:

1. Актуализировать проблему

**Введение в проблему. История эпидемии** - методика *"Шкала времени"*.

На нарисованной на ватмане "шкале времени", участники отмечают приблизительные даты - когда они впервые услышали о ВИЧ/СПИДе. Затем ведущий, опираясь на шкалу, сообщает основные события в области эпидемии, например, 1978 год - первый случай выявления странного заболевания, которое впоследствии получит название СПИД; 1982-1983 год - выявление вируса, вызывающего иммунодефицит человека - ВИЧ; 1985 год - регистрация первого случая заражения ВИЧ в России; 90-ые годы - большое количество смертей известных в мире людей; 1995 год - выход закона о ВИЧ/СПИДе в России; деятельность общественных организаций, достижения в области лечения ВИЧ/СПИДа, последние мировые тенденции в области ВИЧ/СПИДа.

**Скорость распространения ВИЧ** - краткая информация о статистике - *упражнение "Одна минута"*.

"В мире за 1 минуту заражаются ВИЧ-инфекцией 11 человек" - задача упражнения показать эту динамику. Ведущий засекает время и каждую минуту поднимает или просит встать несколько человек - через 2 минуты - на стульях остается сидеть только 2-3 человека. Вывод: "С такой скоростью в мире распространяется ВИЧ-инфекция. Часть людей узнает свои результаты, а часть людей продолжает жить, возможно, не подозревая, что заражены ВИЧ".

*Дискуссия "Почему мы говорим об этой проблеме? Что мы можем сделать для её решения?"* - вывод из дискуссии необходимость профилактической работы среди молодежи.

2. Дать информацию о медико-биологических аспектах ВИЧ/СПИДа

### **Особенности ВИЧ. Работа иммунной системы - игра "Клетка"**

Для демонстрации "особенностей поведения ВИЧ в организме" проводится игра, в ходе которой ведущий показывает механизм проникновения ВИЧ в клетку, встраивания в ДНК и размножения /описание игры в приложении "Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа"/. Роли в игре: оболочка вируса, 2 молекулы - "шипы", РНК вируса, 3 белка вируса, оболочка клетки, ДНК клетки.

Вывод: по мере развития ВИЧ в организме, большое количество клеток CD 4 погибает. Работа антител в отношении ВИЧ оказывается практически не эффективна, так как ВИЧ имеет очень высокий уровень репродукции и мутации, то есть воспроизведения, воспроизводства, и изменчивости, организм не успевает сопоставлять новую информацию и выработать стратегию борьбы.

**Развитие заболевания** - лекция с использованием плаката "Стадии развития заболевания" - рассказ об этапах развития болезни от попадания ВИЧ в организм до развития СПИДа.

### **Тестирование - упражнение "Тестирование"**

После опасного контакта человек может узнать инфицирован он или нет с помощью теста, давайте посмотрим, как это происходит. Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает карточки, на которых описан путь прохождения человека через систему тестирования на ВИЧ. Задача выстроить эти карточки в правильном порядке. Группы выполняют задание. В конце подводятся итоги, выявляются допущенные ошибки, и выстраивается верный ход процесса. Затем ведущий рассказывает о правовых аспектах диагностики на ВИЧ, о видах тестов.

*Карточки: консультирование, прохождение теста, ожидание результата, сообщении результата, отказ от теста, время для размышлений, консультирование после отрицательного результата, консультирование после положительного результата, постоянное консультирование, консультирование для сексуальных партнеров, для тех, кто заботится о ВИЧ-положительных (родственники, друзья). Ложные карточки: сообщение результата родным и близким сообщением результата в лечащую поликлинику (важно отметить, что это делается только при согласии человека).*

## 3. Жизнь с ВИЧ

**Факторы, влияющие на развитие ВИЧ-инфекции - лекция.**

Основные факторы:

- состояние здоровья человека до заражения
- употребление/неупотребление наркотиков (употребление наркотиков в 2-3 раза ускоряется наступление СПИДа)
- профилактика ЗППП, их лечение
- соблюдение правил гигиены, профилактика повреждений кожи
- соблюдение диеты, снижающей нагрузку на печень и другие органы (неупотребление алкоголя), предотвращающей нарушение обмена веществ



- занятия гимнастикой (поддержание мышечной массы)
- своевременное начало лечения оппортунистических заболеваний
- своевременное начало антивирусной терапии против ВИЧ: правильное применение существующих сегодня методов терапии могут остановить развитие заболевания и значительно продлить нормальное самочувствие и сохранить хорошее физическое состояние человека, живущего с ВИЧ.

### Лечение при ВИЧ - лекция "Какое лечение существует при ВИЧ?"

Способы медикаментозной помощи людям, живущим с ВИЧ:

- лекарства, направленные против размножения ВИЧ (АТЗ, ДДИ, ДДС)
- лекарства, направленные против инфекций, развивающихся на фоне ВИЧ

### 4. Рассмотреть основные пути передачи ВИЧ-инфекции и способы защиты от нее

**Жидкости организма, в которых содержится ВИЧ - мозговой штурм.**

### Ситуации, рискованные с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией - методика "Шкала риска"

*Участникам раздаются карточки с жизненными ситуациями, они должны проанализировать ситуации с точки зрения их риска в отношении заражения ВИЧ-инфекцией и распределить по 3 (4) степеням риска: "высокой", "невысокой" ("средней" и "низкой") и "нулевого риска - без риска". Анализ ситуаций может проходить в минигруппах или проводиться индивидуально каждым участником. Затем каждая ситуация поясняется, при необходимости дается дополнительная информация.*

### Пути передачи ВИЧ - обобщающая лекция - важно дать информацию о 3 путях передачи: при контакте с кровью; от матери к ребенку; при половых контактах.

### Способы защиты от ситуаций заражения ВИЧ-инфекцией - лекция, дискуссия, игра "Аптека"

*Рассказ о предотвращении заражения при инъекционном употреблении наркотиков; медицинских и косметических услугах; при контакте с кровью; при половых контактах: воздержание, использование презервативов и другие способы защиты.*

### 5. Проработать отношение участников к проблеме ВИЧ/СПИДа и людям, живущим с ВИЧ/СПИДом - ролевая игра "Степной огонь" (продолжительность - 2 часа - 2 часа 30 минут)

У Данная ролевая игра требует высокого профессионализма от ведущего, понимания психологии человека, умения работать со сложными эмоциональными состояниями участниками, т.к. в ходе игры могут быть затронуты глубоко личные переживания и опыт участников. Очень важен выход из игры, для того чтобы вернуть участников в реальность и вывести из ролей, в которых они были в ходе игры. Прежде чем проводить игру, важно иметь собственный опыт участия в данной игре.

*Материалы: чистые конверты с карточками /по количеству участников/: 9 "результат положительный", 9 "результат отрицательный" и 4 "необходимо повторить тестирование"; необходимо иметь несколько запасных карточек для использования по необходимости; кассеты с медленной и быстрой музыкой.*

1) **Установка на игру.** Группа садится в круг. Объясняется цель игры - "почувствовать то, что испытывают люди, живущие с ВИЧ, так как это необходимо для более полного понимания проблемы ВИЧ/СПИДа". Группа принимает правила: "конфиденциальности" - вся личная информация, сообщаемая в кругу, не может быть использована в другом месте и в другое время, "откровенность и принятие" - каж-

дый может откровенно высказывать свои любые мысли и выражать свои любые чувства, так как они принимаются и не критикуются; "участие от начала и до конца"; "добровольность" - в ходе игры участники будут иметь возможность добровольного выбора выйти за круг, в котором идет игра или остаться, об этом дополнительно будет сообщать ведущий.

## 2) Ввод в игру. Вечеринка.

Ведущий предлагает участникам представить себе, что они скоро попадут на вечеринку, где каждый из них должен будет минимум 3 раза вступить в рискованные ситуации с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией (незащищенный половой контакт, употребления наркотиков общими инструментами) с 3-мя разными людьми. Символически такие ситуации будут выражаться в рукопожатии. Один из присутствующих до вечеринки имел потенциально рискованный контакт с ВИЧ-положительным человеком. Однако никто не знает, кто этот человек. Этот человек в ходе вечеринки будет передавать данную информацию с помощью условного знака - легкого почесывания ладони партнера при рукопожатии. Тот, кто получит этот знак, при следующих рукопожатиях будет передавать его другим участникам.

Затем всем участникам предлагается закрыть глаза. Звучит медленная музыка. Ведущий обходит несколько раз круг и выбирает человека, коснувшись его плеча, который будет передавать почесывание. Музыка меняется на быструю. Все открывают глаза, и начинается вечеринка. Все начинают делать рукопожатия. Это занимает не более 1 минуты. Музыка останавливается. Тех, кому передали почесывание и первоначального носителя вируса просят сесть в центр круга, остальные создают внешний круг. Нужно обратить внимание участников на то, насколько широким может быть распространение ВИЧ за такой краткий промежуток времени.

**3) Основной этап. Тестирование.** Ведущий задает участникам следующие вопросы: Участникам внешнего круга: сколько рукопожатий они сделали и почему; были ли у них контакты с кем-нибудь из внутреннего круга; что они сейчас думают и чувствуют? Участникам внутреннего круга: какие чувства они испытывают; что они чувствовали, когда получили знак; что они чувствовали, когда передавали этот знак другим?

Ведущему нужно объяснить участникам, что только случай решает, окажется кто-либо из них или нет ВИЧ-инфицированным, что это может произойти с каждым.

Далее всем участникам внутреннего круга предлагается пройти тестирование на антитела к ВИЧ. Следует подчеркнуть, что решение о тестировании каждый принимает добровольно. Ведущий рассказывает о процессе сдачи анализов. Участникам игры, решившим пройти тестирование, раздаются конверты с карточками результатов анализов. "Распространителю вируса" дается конверт с отрицательным результатом или "необходимо повторить тест", а при повторном тестировании с отрицательным результатом. Участникам нужно сказать, что результат будет готов только через сутки. Следует выяснить: что игроки чувствуют во время ожидания результата тестирования; что они будут делать, пока ждут; будут ли они принимать меры предосторожности во время половых контактов; располагают ли они всей необходимой информацией?

Участники вскрывают конверты. Выясняются результаты тестирования. Получившие отрицательный результат пересаживаются во внешний круг. Им задаются вопросы: что они чувствуют в данный момент; что им хочется сделать, что они чувствуют по отношению к тем, кто получил положительный результат; кому они расскажут о том, что с ними было; как они теперь видят свою жизнь? Далее следует задать некоторые вопросы участникам с неясным результатом: будут ли они повторно тестироваться; если нет, то какой они представляют себе дальнейшую жизнь? В последнюю очередь предоставляется слово тому, кто был "распространителем ВИЧ". Тех, кто получил положительный результат, спрашивают: что они подумали, когда узнали результат; что они почувствовали при этом; кому они со-

общат свой результат; чьей помощи им не хватает; что им хочется сделать, как они хотят дальше жить?

Затем наугад выбирается человек из внешнего круга. Ему дается конверт с положительным результатом. Следует объяснить, что участник был протестирован без его согласия во время госпитализации. Нужно выяснить, каковы его чувства и мысли в данный момент.

Затем предложить тем, кому необходимо повторить тест, сделать это, и по выше описанному принципу осуществить данную процедуру, а затем задать соответствующие вопросы, получившим положительный и отрицательный результат.

После этого еще раз задать вопросы тем, кто во внешнем и внутреннем кругу, изменилось ли их состояние, что им хочется сказать и т.п.

4) **Окончание.** Все опять садятся в общий круг. Ведущий просит еще раз всех закрыть глаза, включается медленная успокаивающая музыка. Ведущий говорит о том, что игра закончилась; что они остались теми, кем и были до игры. Собирает конверты и благодарит участников. Также можно каждому участнику, пока они сидят с закрытыми глазами, приколоть красную ленточку - символ борьбы со СПИДом.

Можно сделать маленький перерыв, а затем собраться для обсуждения игры, спросить участников, что им понравилось, что нет, спросить, как они себя чувствуют после игры. Каждому из участников предлагается высказаться о том, что они усвоили в игре. Ведущему следует подчеркнуть, что игра очень похожа на реальную жизнь; надо спросить у участников после игры, изменилось ли их отношение к людям, живущим с ВИЧ.

После обсуждения игры *проводится упражнение на снятие агрессии и на снятие тактильного напряжения* - например, дать задание за одну минут участникам обняться как можно с большим количеством участников группы.

6. Релаксация или игра на снятие эмоционального напряжения на Свечке.



## 3 день

**Задача дня:** предоставить информацию о проблеме наркомании и профилактики; развить навыки общения.

время	содержание
08.00 – 08.30	Подъем
08.30 – 08.45	Зарядка
09.00 – 10.00	Завтрак
10.00 – 10.10	Настрой на работу
10.10 – 11.55	<b>Проблема наркомании</b>
11.55 – 12.05	Перерыв
12.05 – 14.00	<b>Проблема наркомании</b>
14.00 – 15.00	Обед
15.00 – 16.30	<b>Профилактика</b>
16.30 – 16.45	Перерыв
16.45 – 19.00	<b>Тренинг общения</b>
19.00 – 19.45	Ужин
19.45 – 20.30	<b>Проведение шоу – массовых мероприятий</b>
20.30 – 22.00	<b>Конкурс актерского мастерства (КАМ) «Алло, мы ищем таланты»</b>
22.00 – 22.30	Свечка
22.30 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой

**Проблема наркомании**

**Задача:** сформировать отношение к проблеме наркомании через предоставление достоверной информации.

**Продолжительность:** 3 часа 50 минут (перерыв 10 минут).

**Необходимые материалы:** плакаты, карточки, маленькие листочки, ручки.

**Ход:**

1. Выяснить отношение участников к употреблению наркотиков - *закрытое (анонимное) голосование* - участники отвечают на вопросы анкеты, голосуя с помощью разноцветных фигурок, затем фигурки приклеиваются на общий ватман в соответствии с вопросами, и делается общий вывод.
2. Определить понятие "зависимость".

**Введение в понятие - игра "Мешок"**

В большой мешок складываются разнообразные предметы, от которых у человека может в той или иной мере возникнуть зависимость. Участники по кругу вытаскивают предмет. Ведущий задает вопрос: "Как вы думаете, может ли у человека возникнуть зависимость от предметов, которые вы держите в руках. Как она может проявиться, насколько она сильная". Участники по кругу или по желанию отвечают на вопрос.

Выяснение мнений участников о том, что для них зависимость - *мозговой штурм* "Что такое зависимость" - все идеи записываются, а затем обобщаются. Затем ведущий дает определение "зависимости" и рассказывает о формах зависимости.



3. **Дать информацию о наркотиках и их влиянии на организм человека.** Определение понятия "наркотик", группы наркотических веществ и их влияние на организм человека - лекция "*Что такое наркотик*", "*Классификация наркотических веществ*", "*Психическая и физическая зависимость*", "*Развитие болезни наркомания*".

4. **Дать возможность почувствовать, что теряет человек, начиная употреблять наркотики - игра "Потери".**

Участникам раздается по 9 листочков и предлагается написать "3 физические (связанные с телом, внешностью человека)", "3 материальные" и "3 духовные" для них ценности. Затем ведущий говорит: "Представьте себе, что вы попробовали сами или вас заставили попробовать наркотик. Это действие забирает у вас какую-то часть ваших ценностей - отдайте, пожалуйста, по одной физической, материальной и духовной ценности. Вы не остановились и стали употреблять наркотики дальше, даже если вы остановились, то все равно требуется жертва за первый шаг - жизнь забирает у вас еще ценности (ведущий сам забирает по 3 ценности у участников). Кто из вас остановился, поднимите свои ценности вверх. - Спасибо. Но если человек не остановится, то жизнь может отобрать у него все (ведущий забирает ценности, если человек не поднял их вверх). Все ценности складываются в одну кучу и перемешиваются.

Анализ: участникам задаются вопросы об их чувствах, которые возникали на разных этапах игры; о том, что им хотелось сделать; что они бы сделали, если игру начать сначала.

Выход: ведущий предлагает группе, тем, кто хочет найти и вернуть себе свои ценности.

5. **Дать информацию о подходах к лечению наркомании - лекция.**

6. **Обозначить основные статьи УК РФ, связанные с проблемой наркомании - лекция и игра-обсуждение "Ситуации"** - разбор ситуаций нарушения закона в контексте проблемы наркомании

7. **Обозначить причины приобщения к наркотикам и пути их преодоления Игра "Нельзя"** - почему человек стремится к "запретному плоду", в частности к психоактивным наркотическим веществам;

*Игра-дискуссия "Любопытство, воля и разум"* - что движет нами в жизни наше любопытство или наш разум; как мы можем аргументировать опасность употребления наркотика и стремление к нему;

*Мозговой штурм "Причины приобщения к наркотикам"* - выяснение причин первого употребления наркотиков;

*Практическое задание "Альтернативы наркотику - представление школьных проектов"* - что мы можем предложить взамен наркотику, как это организовать на базе своей школы.

8. **Обратная связь.**

### Профилактика

**Задача:** сформировать представление о профилактике, о видах и стратегиях профилактической деятельности, а также об этике предоставления профилактической информации.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут

**Необходимые материалы:** плакаты

*/Дополнительную информацию по данной теме можно найти в главе "Теоретические основы профилактики в области ВИЧ/СПИДа"/.*

**Ход:**
**1. Актуализировать тему**

*Лекция "Что такое профилактика?" - определение понятия*

*Дискуссия "Для чего нужна профилактика и где она применяется?"*

**2. Дать информацию о видах и подходах к профилактике**

*Лекция "Виды профилактики":* первичная, вторичная и третичная профилактика.

*Лекция "Основные подходы профилактической деятельности по используемым методам".*

*Лекция "Стадии изменения поведения человека" и игра "Привычка":*

Можно ли изменить поведение человека, его вредные или мешающие привычки? Можно, но при этом надо учитывать то, что изменение поведения происходит в определенной последовательности через шесть стадий:

I стадия - "сознание и осознание (знание)" - человек получает различную информацию о проблеме из литературы, информационных буклетов, а также на акциях, во время семинаров, но пока не думает об изменении поведения

II стадия - "значимость для себя" - человек начинает задумываться, осознает необходимость изменения своего поведения

III стадия - "анализ затрат и преимуществ" - человек делает первые попытки изменить свое поведение, анализирует "хорошо или плохо" это для него, что он получит и потеряет, если изменит свое поведение

IV стадия - "создание возможности действовать" - человек создает или ему создают условия для того, чтобы попробовать свое поведение (например, моделирование и проигрывание различных ситуаций, в которых может применяться измененное поведение)

V стадия - "пробные действия" - это когда человек начинает использовать новое поведение в реальных условиях; на этом этапе возможен возврат на предыдущие стадии;

VI стадия - "закрепление изменённого поведения" - это момент, когда новое поведение устойчиво сформировалось, и человек следует ему.

Участников просят вспомнить любую свою особенность поведения/привычку, кроме вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики) или связанных с сексуальным поведением. Группа разбивается на пары. В парах участники, по очереди, в течение 5-7 минут рассказывают друг другу о своей привычке, и пытаются определить, на какой стадии находится, рассказывающий в изменении своего поведения/избавлении от привычки. Затем участники в течение 5-7 минут по очереди предлагают друг другу способы изменения поведения/избавления от привычки, с целью перейти на следующую стадию изменения поведения. Обсуждают с партнером эти способы. Общее время работы в парах 10-15 минут. После обсуждения в парах, ведущий просит рассказать каждую пару о привычке/особенности поведения и той стадии изменения, где она находится (стадии изменения поведения каждого участника отмечаются на ватмане). Остальные пары могут высказать свое мнение по поводу правильности определения стадии изменения поведения для каждого участника и дать свои возможные варианты перевода поведения человека на следующую стадию.

3. **Дать представление о стратегиях профилактики** - лекция "Профилактика как "снижение вреда" и программы, действующие по принципу "равный обучает равного"
4. **Этика предоставления профилактической информации** - лекция "Что такое этика? Каким этическим принципам следуем мы в предоставлении профилактической информации" и методика "Мой этический кодекс".

Каждому участнику или группе участников предлагается подумать над тем, каким этическим принципом будет следовать он в предоставлении профилактической информации, и в чем они будут выражаться. Затем все "кодексы", если работа велась в минигруппах, или несколько по желанию участников зачитываются с аргументацией принципов.

### 5. Обратная связь.

#### Тренинг общения

**Задача:** развить навыки эффективного взаимодействия и общения с другими людьми

**Продолжительность:** 2 часа 15 минут

**Необходимые материалы:** карточки для упражнений, повязки для глаз, запись музыкальных фрагментов.

#### Ход:

1. **Введение в тему** - каждый участник по кругу говорит по одной характеристике человека, про которого можно сказать, что он приятный в общении
2. **Барьеры в общении** - работа в трех минигруппах - что мешает слушать, понимать собеседника и высказывать свою точку зрения, а также выявление ошибок, которые допускаются, когда мы говорим, слушаем и высказываемся
3. **Формирование навыков общения** - упражнение "Три истории"  
Группа разбивается на тройки. Каждому участнику на карточке дается задание: одному - рассказать историю так, чтобы собеседники ничего не поняли, другому - очень скучно, а третьему - необходимо максимально заинтересовать собеседников своей историей. После упражнения можно спросить у участников, догадались ли они, какое у кого было задание, какие характеристики имел каждый рассказ. Затем можно рассказать участникам о барьерах общения: фонетических, семантических, стилистических, информационных.
4. **Формирование навыков высказывать свою точку зрения** - упражнение "Спор"  
Группа разбивается на тройки. Роли: супервизор, который отслеживает процесс игры и выполнение условий; участник, доказывающий утверждение, написанное на карточке, используя фразы "знаешь, мне кажется, что ...", "да, но..." и участник, который должен опровергать утверждение. Собеседники должны аргументировать утверждение, не проявляя агрессии и критики, выяснения отношений. Анализируя упражнение, можно выяснить у участников диалога, какие условия им было легко выполнять, а какие трудно; у супервизоров спросить, что они заметили в работе пар, соблюдались ли условия, каков был тон, голос, поза участников диалога, "срывались" ли они на "выяснение отношений", были ли логичны и убедительны аргументы.

5. **Формирование навыков активного слушания. Правила активного слушания** - упражнение "Я активно слушаю!"

Для того чтобы собеседник мог чувствовать себя комфортно необходимо соблюдать несколько правил активного слушания:

- Внимательно слушать и не перебивать
- Поддакивать
- Смотреть в глаза
- Задавать уточняющие вопросы, перефразируя: "Если я правильно тебя понял...?", "ты хочешь сказать, что...?", "то есть ты...?". Перефразирование необходимо для того, чтобы точнее понять собеседника, а также помогает "разговорить" неразговорчивого или стеснительного человека. Помогает расширить тему разговора.

Участники делятся на пары. Один человек что-то рассказывает, а другой внимательно слушает, выполняя все правила активного слушания. Через 2 минуты они меняются ролями. Обсуждая это упражнение, можно спросить у участников, как они чувствовали себя во время него, что было сложного в выполнении правил активного слушания.

6. **Дать информацию о формах положительной обратной связи с собеседником - лекция "Виды положительной связи с собеседником: хвала, комплимент, поддержка"**
7. **Проиллюстрировать возможности невербального способа общения и поддержки - упражнение "Руки"**

Участников выводят из помещения, просят завязать глаза и соблюдать во время упражнения полную тишину. Под спокойную музыку участников по очереди заводят в зал, где расставлены стулья и рассаживают по парам, друг напротив друга. После того, как участники расселись, ведущий просит положить руки себе на колени, слушать музыку, голос и себя. Музыка меняется, и ведущий предлагает участникам представить, что их руки это они сами, что руки все чувствуют и видят, что напротив каждого участника сидит кто-то, и просит познакомиться с ним. Затем ведущий предлагает подружиться с участником напротив, "пообщаться" с ним. Музыка меняется, ведущий говорит, что "вражда пробежала между вами и вы поссорились". Музыка меняется: "Что-то изменилось, и вы уже готовы помериться, вы робко пытаетесь найти своего друга, примирение произошло". Музыка меняется: "вам необходимо расстаться, и видимо, навсегда, попрощайтесь... Провидение улыбнулось вам - вы хотя и расстанетесь, но не навсегда. попрощайтесь друг с другом, зная, что встреча скоро состоится". Музыка становится такой же как, в момент рассаживание участников. Ведущий просит участников положить руки на колени. Участников по очереди выводят из зала. После этого их просят развязать глаза.

*Важно!* Подобрать музыку и составить текст, который ведущий будет читать во время упражнения, его голос должен быть спокойный, речь не торопливая, чтобы участники могли прочувствовать все свои эмоции, возникающие во время упражнения. Анализ происходит в общем кругу, можно спросить, что вы чувствовали во время упражнения, что новое вы открыли в себе и другом.

*Внимание!* Часто участники просят сказать, с кем они были в паре, но этого делать не стоит, так как эмоции во время упражнения могут быть очень сильными и не стоит переносить их в реальную жизнь, на реальных людей.

8. **Снятие напряжение и возможность выхода эмоций - упражнение "Виртуальный подарок"**

Участникам предлагается в полной тишине по кругу слепить из "невидимой" глины подарок своему соседу справа. После этого каждый говорит, что он подарил своему соседу.



### Конкурс актерского мастерства "Алло, мы ищем таланты!"

**Задача:** развить творческий потенциал участников семинара.

**Продолжительность:** 1 час

**Ход:** участникам раздаются роли, дается время на придумывание костюмов, затем проводятся различные конкурсы, так чтобы вовлечь всех участников и раскрыть их творческие возможности и способности.

#### 4 День

**Задача дня:** развить коммуникативные навыки; дать информацию необходимую для проведения профилактических мероприятий.

время	содержание
08.00 – 08.30	Подъем, умывание
08.30 – 08.45	Зарядка
09.00 – 10.00	Завтрак
10.00 – 10.10	Настрой на работу
10.10 – 12.00	<b>Тренинг выхода из конфликтных ситуаций</b>
12.00 – 12.10	Перерыв
12.10 – 14.00	<b>Психология малой группы</b>
14.00 – 15.00	Обед
15.00 – 16.15	<b>Психология подростка</b>
16.15 – 16.30	Перерыв
16.30 – 17.00	<b>Семинар как форма работы с группой</b>
18.00 – 19.00	<b>Методы работы с группой</b>
19.00 – 20.00	Ужин
20.00 – 22.00	<b>Посвящение в лидеры «Инициация»</b>
22.00 – 22.30	Свечка
22.30 – 23.00	Подготовка ко сну
23.00	Отбой

#### Тренинг выхода из конфликтных ситуаций

**Задача:** развить навыки конструктивного и успешного поведения в ситуации конфликта

**Продолжительность:** 2 часа

**Ход:**

1. **Актуализировать тему** - мозговой штурм "Боюсь ли я конфликтов? Какова роль конфликта в моей жизни".
2. **Дать информацию о конфликте и способах его разрешения**  
 Лекция "Определение понятие "конфликт" и структура конфликта".  
 Упражнение "Как мы ведем себя в конфликтной ситуации?" - проработка ролевых позиций в конфликте.  
 Разрешение конфликтов - упражнение "Смена ролевой позиции" - проигрывание конфликтной ситуации.  
 "Я-высказывание", как способ выхода из конфликтной ситуации - упражнение "Я-высказывание".

*Упражнение* на отработку корректного изложения своего требования-желания.

**Алгоритм** выхода из конфликтной ситуации.

*Ролевая игра* - проигрывание конфликтной ситуации и анализ поведения героев в этой ситуации.

3. Еще раз задуматься о том, как мы ведем себя в конфликтах - *игра "Подарок"* - участники находят карточки, на которых написаны различные высказывания о конфликте и выходы из них. Задача еще раз подумать почему это так, обменяться мнениями и сделать вывод о том, как мы ведем себя и как можем вести в конфликтных ситуациях.
4. **Обратная связь** *"После сегодняшней встречи мне хочется делать по-другому..."*

### Психология малой группы

**Задача:** информировать участников о психологических особенностях малой группы.

**Продолжительность:** 1 час 50 минут.

**Ход:**

#### 1. Актуализация темы - *игра "Мост"*

Группа разбивается на две команды. Одна выходит за дверь с одним ведущим, другая остается в комнате с другим. Первой группе дается следующее задание: участники должны изображать миссионеров, а оставшаяся группа - туземцев племени, не знающего ни письменности, ни математики, ни инженерии. У них в племени недавно случилась эпидемия, и люди умирают десятками. Довести же до больницы их невозможно, т.к. до нее по дороге 105 км. Напрямую 5 км, но путь лежит через непроходимые болота. Необходимо научить туземцев строить мост, т.к. если построить им готовый, они все равно не научатся его ремонтировать. Мост должен состоять из 5 метров склеенных между собой листов бумаги, ширина моста - половина ширины листа бумаги с 5-миллиметровым отступом в большую сторону. Кроме того, миссионеры должны убедить туземцев в необходимости постройки моста. Время на постройку - 20 минут.

Команде туземцев сообщаются следующие правила: общаться с миссионерами может только глава племени. Женщины не имеют права держать в руках ножницы, мужчины - линейку. Каждые 3 минуты (по команде ведущего) они должны усиленно молиться, бросив все дела. При склеивании бумаги на стык они должны наклеивать один треугольник и цветок.

В течение 7 минут участники обсуждают правила, распределяют роли и вырабатывают план действий.

После игры участники обмениваются впечатлениями. Проводится анализ игры.

2. **Информации** о том, что *"такое группа и как она влияет на человека"*, *"статусы в группе"*.
3. **Работа ведущего с разными статусами в группе** - *работа в минигруппах* - как проявляется тот или иной статус в группе, и какие рекомендации можно дать ведущими для работы с этим статусом.
4. **Анализ эмоционального состояния группы и изменение его** - *лекция* - понятие "психологическая атмосфера и климат"; динамика развития группы в течение семинара; задачи ведущего на каждом этапе развития группы.

5. Дать информацию о проблемных ситуациях, возникающих в работе с группой: образование группировок; привлечение внимания; сопротивление; конфликты в группе с ведущим; споры - лекция.
6. Обратная связь "Когда я буду работать с группой, я буду обращать внимание на..."

### Психология подростка

**Задача:** информировать об особенностях подросткового возраста, которые необходимо учитывать в проведении семинаров.

**Продолжительность:** 1 час 15 минут.

**Ход:**

1. **Актуализация темы - мозговой штурм "Особенности подростков"**
2. **Информация о физиологических и поведенческих особенностях возраста и том, как учитывать в работе - работа в минигруппах.**  
Разбить группу на минигруппы. Дать информацию о физиологических особенностях подростков. Выслушать предложения минигрупп о том, как можно учитывать эти особенности, проводя семинары. Дать информацию о поведенческих реакциях: эмансипация, группирования, увлеченности, реакция, обусловленная формирующимся половым влечением. После рассказа о каждой из реакций участники минигрупп обсуждают и высказывают свое мнение о том, как учитывать их в работе на семинаре.
3. **Обратная связь "Когда я буду работать с подростками, я буду учитывать..."**

### Семинар как формы работы с группой, методы работы с группой

**Задача:** дать информацию о формах и методах профилактической деятельности, построении семинара.

**Продолжительность:** 2 часа 30 минут.

**Ход:**

1. Дать представление о семинаре как форме профилактической деятельности - лекция "Что такое семинар, как форма первичной профилактической работы" и "Алгоритм построения семинара: тема, целевая группа, цель, задачи, содержание".
2. Проработать алгоритм построения семинара - работа в микрогруппах
3. Предоставить информацию о методах - лекция "Методы работы с группой" - лекция, дискуссия, мозговой штурм, работа в минигруппах, ролевые игры, игры.
4. Формирование навыков владения методами работы с группой - работа в минигруппах - каждая группа демонстрирует один из методов: игра, мозговой штурм и дискуссия на определенную тему. Совместный анализ.
5. Предоставить информацию о структуре семинара - лекция - этап "знакомства", решение организационных вопросов, информационный и практический блок семинара, этап "заключение". Как можно описать семинар - планы краткий и содержательный.

**6. Подведение итогов**

**Посвящение в лидеры "Инициация"**

**Задача:** посвятить в лидеры, сплотить группу, поставить "жирную эмоциональную точку в основной теоретической подготовке добровольцев".

**Продолжительность:** до 4 часов.

**Ход:**

1. "Трона доверия" - полоса препятствий, которые должна пройти группа, чтобы быть посвященными в "лидеры"
2. Инициация "одиночеством".
3. Посвящение в лидеры каждого участника семинара, вручение памятных символов семинара, роспись каждого в "Книге лидерства".
4. Неформальное закрытие семинара.

**5 день**

**Задача дня:** отработать навыки, полученные за предыдущие дни семинара; информация о дальнейшей работе.

время	содержание
08.00 – 08.30	Подъем, умывание
08.30 – 08.45	Зарядка
09.00 – 10.00	Завтрак
10.00 – 10.10	Настрой на работу
10.10 – 12.10	<b>Технология взаимодействия с группой</b>
12.10 – 12.20	Перерыв
12.20 – 14.15	<b>Создание мини-семинаров</b>
14.15 – 15.00	Обед
15.00 – 16.00	<b>Анализ семинаров</b>
16.00 – 16.15	Перерыв
16.15 – 17.30	<b>Инструктаж по стажировке. Официальное закрытие семинара</b>
18.00	Отъезд

**Технология взаимодействия ведущего с группой**

**Задача:** развить навыки взаимодействия ведущего с группой.

**Продолжительность:** 2 часа

**Ход:**

1. Актуализировать тему - *мозговой штурм "Для чего необходимы техники взаимодействия с группой"*.
2. Разобрать основные техники эффективного взаимодействия со слушателями.

Требование и его формы: просьба, приглашение к действию, деловое распоряжение, совет, рекомендация, приказ, пожелание - *упражнение*

Формы стимулирования слушателей на выполнение требований и на работу - *упражнение*.

Техники эффективного взаимодействия со слушателями - *работа в мини-группах* - отработка каждой техники.

**Техника "положительного подкрепления"** - одобрение; признание достоинства, ранее не проявлявшегося; оглашение своих впечатлений; благодарность за выполнение требования; строгая констатация результата; Я - сообщение.

**Техника "авансирования"** - провозглашение достоинств человека, которые он еще не проявлял, что позволяет преодолеть страх, человек начинает верить в свои силы, создает благоприятную обстановку для действия.

**Техника "присоединения"** - учет обстоятельств, в которых находится собеседник (поддержка собеседника в выполнении требования, проявление внимания к нему).

### 3. Проработать техники информативно-речевого воздействия

*Мозговой штурм "Когда я слушаю лектора, для меня главное..."*

Формула убедительности выступления "тезис - аргумент - иллюстрация" (тезис - мысль, которую мы хотим донести до слушателей; аргумент - довод в пользу выдвинутого тезиса, иллюстрация - наглядное пояснение тезиса и приведенного аргумента) - упражнение в группах *"Сила аргумента"* - найти аргументы к тезисам и убедить своих оппонентов и *работа в мини-группах "Ораторское искусство"* - обыграть понятие, написанное на карточке по схеме "тезис - аргумент - иллюстрация" с последующим совместным анализом.

План информативного воздействия *"Пять вопросов: что, где, когда, зачем и как"*, пример.

Требования к лектору *"Три "золотых правила" работы лектора с группой"*: проявление уважения к слушателям; активизация умственной деятельности; работа на "равных". *Упражнение в тройках* - отработка применения "золотых правил".

4. Подвести итоги занятия.

### Создание мини-семинаров и их анализ

**Задача:** попробовать самостоятельно составить и провести семинар, используя полученную информацию.

**Продолжительность:** 3 часа.

**Ход:**

1. **Инструктаж** - повторить алгоритм построения семинара.
2. **Самостоятельная работа в мини-группах** - **разработка 30-минутных семинаров** по заданной теме, для заданной целевой группы:

1 группа: "О пользе чистке зубов", для младших школьников;

2 группа: "О пользе физической активности", для подростков;

3 группа: 4 эксперта с ведущим - вырабатывают критерии для анализа семинаров, наблюдают за разработкой и проведением семинаров.

3. **Проведение** подготовленных семинаров.

План представления семинара:

- Тема семинара
- Цель семинара
- Целевая группа

- Проведение семинара на другой группе

Эксперты наблюдают за проведением семинаров, анализируют по выработанным критериям; затем составляют отчет.

4. **Анализ** проведенных семинаров: обратная связь от участников; рефлексивный анализ семинаров ведущих; отчет экспертов об анализе семинара; анализ наблюдателей-специалистов.

5. **Обратная связь.**

### **Инструктаж по стажировке, официальное закрытие семинара**

Перед тем, как официально закрыть семинар и вручить его участникам сертификаты, обязательно дается информация о том, как будет организовано дальнейшее сотрудничество с теми участниками семинара, которые хотят принять активное участие в осуществлении первичной профилактики ВИЧ/СПИДа среди своих сверстников, пройдя стажировку на базе организации, а затем стать Добровольцем организации. Дается информация о первой встрече добровольцев-стажеров: точная дата и время. Важно! Участие в стажировке и дальнейшей деятельности добровольное дело каждого, другое дело, что ведущим семинара надо сделать так, чтобы люди в процессе семинара были максимально замотивированы и заинтересованы в дальнейшем сотрудничестве с организацией.

Официальное закрытие семинара - это очень важный и торжественный момент. Поэтому необходимо продумать заключительную речь, не забыв про ее мотивирующий на дальнейшую деятельность компонент; торжественно с благодарностью и оценкой вклада в работу на семинаре вручить сертификаты об участии в семинаре; поставить "жирную эмоциональную точку" в виде, например, общей фотографии, обмена впечатлениями и пожеланиями.

В подготовке к семинару по подготовке добровольцев вам могут помочь книги:

1. Молодежь против СПИДа. Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП / Международная Федерация обществ КК и КП, 2000
2. Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию, - М.: Центр "Подвал", 2000
3. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП. - Новосибирск: "Гуманитарный проект", 2000.
4. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. - М., 1993.
5. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками - М.: Генезис, 1999.
6. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего, - М., 1999.
7. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. - М., 1998.



## Профилактический семинар по проблеме ВИЧ/СПИДа

Сотрудниками и добровольцами Центра «ДВЕРИ» разработан профилактический семинар по теме «ВИЧ/СПИД». Семинар проводится для старшеклассников (9-11 класс), учащихся ПТУ и студентов вузов. Методы подачи информации и работы с группой на семинаре варьируются в зависимости от возраста группы, ее эмоциональных, социальных и культурных характеристик\*.

**Цель семинара:** способствовать формированию адекватного отношения к проблеме ВИЧ/СПИДа\* посредством информирования подростков и молодежи о медико-биологических и социально-психологических аспектах ВИЧ/СПИДа, а также разбора жизненных ситуаций, связанных с риском заражения ВИЧ-инфекцией, и способов поведения в них.

**Используемые методы:** лекция с использованием наглядных материалов, игры, дискуссии, работа в минигруппах.

**Продолжительность семинара:** 1,5 - 2 часа.

**Каждый блок семинара описан с учетом:**

1. Задач (содержательных и *Ψ психологических, способствующих созданию атмосферы в группе, помогающих эффективно построить работу*)
2. Времени отводимого на блок
3. Необходимых материалов
4. Краткого содержания блока

**Структура семинара:**

1. Знакомство. Принятие правил работы в группе.
2. Введение в проблему ВИЧ/СПИДа.
3. Медико-биологические аспекты ВИЧ/СПИДа.
4. Защита от ВИЧ-инфекции.
5. Заключение. Обратная связь.

\* Методики, приведенные при описании семинара и другие методики, которые могут быть использованы в работе с группой, вы можете найти в книге «Молодежь против СПИДа. Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других заболеваний, передаваемых половым путем», М., Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Российское общество Красного Креста, 2000 год. Глава 6. Блок методик по профилактической работе.

\* Под адекватным отношением к проблеме ВИЧ/СПИДа понимается отношение, основанное на ответственности каждого человека за свое здоровье и жизнь, а не на страхе, избегании проблемы, высказываниях типа «СПИД - чума», «Меня это никогда не коснется» и т. п.

**Описание семинара по блокам:**

**1. Знакомство. Принятие правил работы в группе.**

**1.1. Задачи:**

- Рассказ об организации и ведущих, проводящих семинар
- Знакомство с участниками семинара
- Принятие правил работы в группе

*Ψ Создание доброжелательной атмосферы  
Ψ Мотивация группы для активной работы на семинаре*

**1.2. Время: 5 мин.**

**1.3. Необходимые материалы:**

- листочки для написания имен участников семинара/беджик
- яркие и толстые маркеры
- булавки
- плакат с правилами работы группы.

**1.4. Краткое содержание блока:**

1. После того, как участники сядут в круг, им даются маркеры, листочки и иголки, их просят написать свои имена и приколоть так, чтобы было видно.

*Ψ До начала это делается для того, чтобы участники осмотрелись, нашли место, которое им удобно и чтобы не тратить время на семинаре на оформление бейджей.*

2. Приветствие участников семинара.
3. Рассказать об организации, организующей семинар.
4. Короткая игра на знакомство, например, игра «Я люблю...»
5. Объявление темы семинара.
6. Принятие правил работы в группе. Ведущие семинара обращают внимание на плакат, на котором написаны правила, раскрывают их смысл.

**2. Введение в проблему.**

**2.1. Задачи:**

- Актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.
- Выяснение информированности участников о проблеме ВИЧ/СПИДа.

*Ψ Создание доброжелательной атмосферы.  
Ψ Мотивация группы для работы на семинаре.*

**2.2. Время: 10 мин.**

**2.3. Необходимые материалы:**

- иллюстрации (фотографии, вырезки из журналов - подготовленные заранее, философско-абстрактного характера, важно чтобы по сюжету можно было дать ассоциацию на проблему ВИЧ/СПИДа)





- «микрофон» - мячик или маркер

## 2.6. Краткое содержание блока:

### Игра «Ассоциации»

*♠ В ходе этой игры можно увидеть отношения ребят к проблеме, мифы которые царят в группе, которые затем можно рассеять в течение семинара.*

1. Все участники сидят в кругу. Ведущий раскладывает заранее до начала семинара в центре круга иллюстрации и предлагает участникам семинара познакомиться с ними.
2. Инструкция: прежде чем начать семинар, нам хотелось бы познакомиться с вами и узнать, что вы думаете, чувствуете по отношению к проблеме ВИЧ/СПИДа. Перед вами в центре круга лежат иллюстрации, рассмотрите, пожалуйста, их внимательно. И, передавая этот «микрофон» по кругу, назовите свое имя и, продолжите фразу: «Проблема ВИЧ/СПИДа ассоциируется у меня с этой иллюстрацией (покажите ее), потому что...»

Возможны варианты этой игры без фотографий. Когда ребята передают «микрофон», называют свое имя и продолжают фразу «Я знаю о ВИЧ-инфекции/СПИДе...» или «Проблема ВИЧ/СПИДа для меня...»

*♣ Лучше если круг начнет один ведущий, а закончит другой, что позволит логично перейти к следующему блоку.*

## 3. Медико-биологические аспекты ВИЧ/СПИДа

### 3.1. Задачи:

- Дать достоверную информацию: о различии ВИЧ и СПИДа, о развитии заболевания СПИД, об особенностях вируса, о путях передачи ВИЧ-инфекции.
- Показать глобальность эпидемии ВИЧ-инфекции.
- Разобрать ситуации, связанные с риском заражения ВИЧ.

*♣ Сформировать адекватное отношение к проблеме.*

### 3.2. Время: 45 мин.

### 3.3. Необходимые материалы:

- Плакат с расшифровкой аббревиатуры «ВИЧ» и «СПИД».
- Плакаты «Паровозик» и «Вулкан риска»
- Карточки со степенями риска
- Листы ватмана – 3 штуки
- Маркеры
- Скотч
- Ножницы
- Булавки
- Магнитофон, кассеты с быстрой и медленной музыкой



### 3.4. Краткое содержание блока:

#### 1. Развитие болезни

##### Методика «Дорога жизни»

✦ При лекционной подаче материала используется плакат, на котором показаны «этапы развития заболевания» от попадания ВИЧ-инфекции в организм до развития СПИДа с указанием времени.

✦ Мы даем информацию о развитии болезни от попадания ВИЧ-инфекции в организм до развития СПИДа, через ассоциацию человека с «паровозиком, который идет по дороге жизни». Информацию о развитии заболевания можно давать и без использования ассоциаций, в данном случае мы используем плакат, на котором отмечены 4 стадии развития заболевания: период «окна», первичные проявления, вторичные проявления, терминальная стадия.

«У каждого из нас есть свое представление о развитии заболевания СПИД. Давайте попробуем обобщить и систематизировать эти знания, рассмотрим, что происходит в организме человека от попадания в него ВИЧ-инфекции до развития СПИДа.

Человека можно представить в виде «паровозика», который едет по дороге жизни. Один едет быстро, другой медленно. На пути его встречаются взлеты и падения, радости и горести. Но путь любого «паровозика» состоит из начальной точки пути – рождения и конечной точки пути – смерти.

Иногда на пути «паровозика» встречаются опасности, в виде «нежелательных пассажиров» - вирусов, инфекций, микробов, и «паровозик» может заболеть. Чаще всего он быстро излечивается, выбрасывая из своего организма «нежелательных пассажиров». Но может произойти так, что в его организм попадет «нежелательный пассажир», которого «паровозик» не сможет выбросить вон – это ВИЧ. «Паровозик» конечно, может не пустить его к себе, но чаще всего он может даже не заметить, что у него появился этот «пассажир-ВИЧ», т.к. он долгое время никак себя не проявляет, хотя активно действует в организме «паровозика» – это «период окна», который может длиться от 2 недель до 3-6 месяцев. При этом «паровозик», имеющий «пассажира-ВИЧ» может передать его часть другим «паровозикам».

В этот период «иммунная система», отвечающая за охрану «паровозика» от «нежелательных пассажиров», активно вырабатывает «антитела», которые должны противостоять «пассажиру-ВИЧ». Через 3-6 месяцев по наличию этих «антител» можно определить, что в организме «паровозика» есть «пассажир-ВИЧ» (это делается с помощью специального теста крови «паровозика»). Но, к сожалению, «антитела» ничего не могут сделать, т.к. «пассажир-ВИЧ» нападает и уничтожает именно «клетки иммунной системы».

Но обнаружение «пассажира-ВИЧ» не означает, что жизнь «паровозика» закончена. Нет, он продолжает жить, однако какой будет эта жизнь, и к каким



нарушениям может привести «пассажир-ВИЧ» зависит от самого «паровозика». Своевременное обращение к врачу, забота о здоровье и себе позволит снизить активность «пассажира-ВИЧ».

Однако через некоторое время «иммунная система» «паровозика» может сильно повредиться «пассажиром-ВИЧ» так, что он будет беззащитным перед другими «нежелательными пассажирами – туберкулезом, кожными инфекциями», которые могут привести к смерти «паровозика». Его «иммунная система» разрушится настолько, что «паровознику» могут поставить диагноз СПИД. На этом отрезке пути «паровознику» может помочь лечение, своевременное выявление новых «нежелательных пассажиров», способность защититься от них. Так современные методы лечения помогают отсрочить наступление СПИДа на 10-20 лет, ослабление иммунитета и развитие оппортунистических заболеваний – «паровозик» может отъехать назад. Но, к сожалению, пока не существует лекарств, которые выводили бы окончательно ВИЧ из организма».

## 2. Особенности вируса.

### Вопрос участникам семинара:

Почему во всем мире так много говорят о ВИЧ/СПИДе? Получить и обобщить ответы участников семинара.

Ведущий обращает внимание на следующие особенности ВИЧ:

- особенность поведения вируса в организме человека
- отсутствие лекарств, способных окончательно вывести вирус из организма человека
- скорость распространения/передачи вируса

### Игра «Клетка»

1. Все мы знаем, что ВИЧ – это вирус. Но чем же он отличается от других вирусов, например, гриппа, и почему он так опасен? Для того чтобы лучше понять эту особенность вируса, необходима помощь 3-х добровольцев.
2. Ведущий просит 2-х добровольцев взяться за руки, образовав «клетку». Ведущий берет третьего добровольца за руку и вместе с ним ходит вокруг клетки и рассказывает о вирусах, сопровождая рассказ действиями.
3. «Вирус гриппа, попадающий в организм человека, не может захватить клетку организма человека (*ведущий с добровольцев ходит вокруг клетки*), но при этом вирус гриппа остается видим для клеток-защитников (клеток иммунной системы человека) и они уничтожают его, вместе с инфицированной гриппом клеткой (*второй ведущий разрушает клетку и выводит вирус гриппа из нее*). Таким образом, вирус гриппа выводится из организма.
4. А теперь посмотрим, как ведет себя вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ попадает в организм. Находит клетку, на поверхности которой есть молекула CD-4, плотно прикрепляется к этой молекуле и «открывает» клетку, как отмычкой (*ведущий и доброволец расцепляют руки «клетки» и проникает внутрь*). Оболочка вируса и клетки сливаются, и генетический



материал вируса попадает в клетку. При этом ВИЧ остается невидимым для клеток иммунной системы человека, т.к. быстро мутирует, «подстраиваясь» под клетку. Клетки-защитники чувствуют, что в клетке находится враг (*другой ведущий ходит вокруг клетки*), но определить, что или кто это, не могут. ВИЧ начинает за счет компонентов клетки размножаться. Новые вирусы, появившись на свет, разрушают клетку. Затем процесс захвата и разрушения повторяется. Скорость разрушения клеток зависит от многих обстоятельств: силы иммунной системы; образа жизни: употребления алкоголя, наркотиков, курения; правильного питания; общего состояния организма.

5. Добровольцев благодарят за помощь и отпускают на места.

### Лекция «Отличие ВИЧ и СПИДа».

Очень важно понимать, что **ВИЧ** – это лишь вирус, попавший в организм и живущий в нем за счет клеток организма, **СПИД** – это серьезное нарушение защитной (иммунной) системы организма, при котором развиваются оппортунистические болезни – туберкулез, кожные, раковые, инфекционные заболевания. Врачи ставят диагноз СПИД тогда, когда в организме человека значительно сокращается наличие защитных клеток Т-лимфоцитов. В норме это количество равно 1200 – 800 клеток на мл крови, при СПИДе количество уменьшается до 200 клеток на мл крови.

### Лекция «Лекарства против ВИЧ/СПИДа»

К сожалению, в настоящее время нет вакцин, способных предотвратить заражения ВИЧ-инфекцией, лекарств, которые могли бы уничтожить попавший в организм человека вирус. Большинство современных противовирусных лекарств способны поддерживать состояние иммунной системы человека на достаточно хорошем уровне, но не уничтожают вирус до конца.

### Скорость распространения эпидемии ВИЧ-инфекции

#### Игра «Вечеринка»

1. Есть еще одна причина, по которой так много говорят о ВИЧ/СПИДе. Это то с какой скоростью распространяется ВИЧ-инфекция. Об этом все знают, но реально оценить это достаточно сложно. Давайте попробуем оценить скорость распространения ВИЧ-инфекции реально.
2. Инструкция: Через некоторое время каждый из нас попадет на вечеринку. Особенность этой вечеринки в том, что каждый участник в ходе вечеринки будет обмениваться с другими рукопожатиями, которые будут символизировать незащищенный половой контакт или введение наркотика общим шприцем. Каждому человеку необходимо сделать минимум три рукопожатия. На вечеринке среди нас будут находиться 2 человека, у которых был незащищенный контакт и возможно в крови есть ВИЧ. Они будут выбраны чуть позднее. Они также будут обмениваться рукопожатиями с другими участниками вечеринки, но при этом передавать незаметный знак - почесывание ла-



дони партнера по рукопожатию (ведущий демонстрирует почесывание). Получивший почесывание при следующем контакте таким же образом передает его.

3. Инструктор просит всех участников закрыть глаза.
4. Звучит медленная музыка. Инструктор, проходя за спинами участников, прикасается к 2-3 из них, тем самым выделяет тех, кто будут являться на вечеринке носителями ВИЧ.

*Ψ Внимание! Ведущий выбирает участников, которые менее эмоциональны, склонны к аффектам*

5. Звучит быстрая музыка. Все участники открывают глаза. Начинается вечеринка. Происходит обмен рукопожатиями в соответствии с инструкцией в течение 30 сек. – 1 мин.
6. По команде инструктора взаимодействие заканчивается. Все участники остаются в центре круга.
7. Инструктор просит сесть на стулья тех, кому не передали почесывание.

*Ψ Чаще всего таких людей не остается.*

*Ψ После того как все участники игры сели на свои места можно задать им несколько вопросов, например:*

- *Что Вы чувствовали, когда ходили за вашими спинами?*
- *Кто из вас сделал меньше, чем три рукопожатия? Почему?*
- *Кто сделал больше, чем три рукопожатия? Почему?*

8. После подводится итог игре и раскрывается геометрический рост распространения эпидемии ВИЧ-инфекции: Мы видим, прошло только 30 сек-1 мин, но практически все участники вечеринки успели получить инфекцию. Это всего лишь модель, показывающая скорость распространения вируса. В реальности ВИЧ-инфекция распространяется с той же скоростью, только в еще в больших масштабах.

### 3. Пути передачи ВИЧ

#### Мозговой штурм «Жидкости организма человека»

1. Мы видели, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция. Но мы можем защитить себя, зная пути, которыми ВИЧ передается и не передается. ВИЧ – живет только в пределах жидкостей организма человека, вне организма человека погибает. Давайте разберемся в каких жидкостях организма может «жить» ВИЧ, и в каком количестве он в них содержится. Но сначала перечислим все жидкости организма человека.
2. Участники перечисляют все жидкости организма человека, и они записываются на ватмане или доске.

*ВНИМАНИЕ! Как правило, участники семинара забывают называть «вагинальный секрет». Ведущий должен назвать ее сам*



3. Затем ведущий задает вопрос: Как Вы думаете, в каких жидкостях организма может «жить» ВИЧ?
4. Отмечаются все названные жидкости организма человека, в которых, по мнению участников, семинар, может жить ВИЧ. Затем ведущий выделяет жидкости, в которых ВИЧ содержится в большой концентрации.

Жидкости организма человека, содержащие ВИЧ в большой количестве

- **КРОВЬ**
- **СПЕРМА**
- **ВАГИНАЛЬНЫЙ СЕКРЕТ**
- **МОЛОКО МАТЕРИ**

О **ЛИМФЕ** мы не говорим, т.к. непосредственно человек не контактирует с данной жидкостью организма

### Работа в минигруппах «Пути передачи ВИЧ и пути, которыми ВИЧ не передается»

1. Мы определили, через какие жидкости организма человека ВИЧ может попасть в организм человека. Давайте теперь посмотрим, какими путями ВИЧ может проникнуть в организм человека через эти жидкости, а через какие не может.
2. Для этого необходимо разбиться на две команды. Одна команда будет рисовать пути, которыми ВИЧ может попасть в организм. Вторая команда – пути, которыми ВИЧ не может попасть в организм.
3. Каждой команде дается по листу ватмана и маркеры.
4. Инструкция: Нарисуйте на листе ватмана: 1 команда – пути, которыми ВИЧ не может попасть в организм человека, 2 команда – пути, которыми ВИЧ может попасть в организм человека. Время на выполнение – 10 мин.
5. Команды вывешивают ватманы, и представители команды рассказывает о тех путях/ситуациях, которые они выделили. Ведущий исправляет ошибки, при необходимости давая информацию о ситуациях в которых происходит или не происходит передачи ВИЧ. Задает вопросы по тем ситуациям, которые не были нарисованы участниками.

***ВНИМАНИЕ!** Необходимо четко проговорить ситуации, связанные с передачей ВИЧ при половых контактах, контактах с кровью и путь от матери к ребенку. Также пояснить ситуации, которыми ВИЧ не передается, особенно через укусы насекомых, поцелуе, нахождение человека в больнице, у зубного врача, при сдаче крови. В ситуациях передачи ВИЧ при внутривенном употреблении наркотиков – следует отметить не только заражение при использовании нестерильных общих игл и шприцев, но и использование общей посуды для смешивания и забора наркотика*

6. Ведущий проговаривает три основные ситуации передачи ВИЧ-инфекции:
  - **При любом незащищенном сексуальном контакте**



- При непосредственном попадании крови в кровоток человека (использование нестерильных инструментов и посуды для инъекций, переливание крови, пирсинг, татуировки, маникюр, педикюр)
- От матери к ребенку (в утробе матери, при родах, при кормлении)

♣ Ведущий вешает на доску или стену плакат «Вулкан риска».



1. Мы определили основные пути передачи ВИЧ. Но в жизни множество разных ситуаций, в том числе и связанных с риском заражения ВИЧ. И мы должны уметь правильно оценивать риск этих ситуаций в отношении заражения ВИЧ.
2. Инструкция: Перед вами плакат «Вулкан риска». Сейчас я раздам каждому из вас карточку, на которой написана ситуация, возможно связанная с риском заражения ВИЧ-инфекцией. Вы должны оценить степень риска этой ситуации, с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией и поместить на соответствующий уровень «высокий», «средний», «минимальный» или «нет риска».
3. Ведущий раздает участникам карточки с ситуациями
4. Участники внимательно читают ситуации и определяют уровень риска каждой из них.
5. Затем по кругу ситуации зачитываются, определяется степень риска описанной ситуации, при необходимости ведущий комментирует каждую ситуацию, поясняет. Карточки распределяются на плакате по уровню риска заражения ВИЧ.



### Карточки с ситуациями\*:

- сексуальные контакты без презерватива  
(анальный секс без презерватива; вагинальный секс без презерватива; оральный секс с попаданием спермы или вагинальных выделений в рот – дополнительные карточки)
- сексуальные контакты с неправильным использованием презерватива
- использование общих шприцов для введения наркотиков
- использование общей посуды для смешивания и забора наркотика
- сексуальный контакт с правильным использованием презерватива  
(вагинальный секс с презервативом; анальный секс с презервативом; оральный секс без попадания спермы или вагинальных выделений в рот – дополнительные карточки)
- использование общей бритвы
- использование чужой зубной щетки
- использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок
- переливание крови
- инъекции в лечебных учреждениях
- уход за больным СПИДом
- укусы насекомых
- укусы животных
- использование общей посуды
- поцелуи
- массаж
- касание одежды
- рукопожатие
- объятие с человеком, живущим с ВИЧ
- посещение школы с подростком, живущим с ВИЧ
- поездка в общественном транспорте с человеком, живущим с ВИЧ
- посещение бассейна, бани, сауны с человеком, живущим с ВИЧ
- питье из общественных питьевых источников
- использование общественных туалетных комнат

### Варианты проведения игры:

1. Участникам раздаются карточки с ситуациями (не более 1-й карточки). Они, прочитав ситуацию должны выстроиться в шеренгу, начиная от ситуации, в которой риска заражения нет к ситуациям, связанным с минимальным риском и заканчивая наиболее рискованными ситуациями. Затем карточки зачитываются, поясняются, ошибки исправляются.
2. На полу выкладываются четыре большие карточки с обозначением степени риска: «нет риска», «низкий /минимальный/ риск», «средний риск», «высокий риск». Участникам раздаются карточки с ситуациями. Затем по кругу участники зачитывают свою ситуацию, поясняют ее, ведущий комментирует при необходимости. Карточка кладется на пол в соответствии с уровнем риска заражения ВИЧ.
3. Группа делится на 3 мини группы. Каждая мини группа получает по несколько карточек с описанием различных жизненных ситуаций. Задача - обсудить ситуации и определить их рискованность в отношении заражения ВИЧ-инфекцией. Затем ситуации обсуждаются и распределяются на «Вулкане риска».

\* Карточки с ситуациями лучше сделать из плотной бумаги или наклеить на цветные карточки. Карточки с ситуациями отбираются в соответствии с возрастными и психологическими особенностями участников.





## 4. Защита от ВИЧ

### 4.1. Задачи:

- Информировать подростков о способах защиты от заражения ВИЧ: при употреблении наркотиков, при сексуальных контактах

### 4.2. Время: 45 мин.

### 4.3. Необходимые материалы:

- Карточки с ситуациями для игр-дискуссий: «Сделай выбор» и «Воздержание»
- Таблички: согласен; не согласен; согласен, но с оговорками; АПТЕКА; ПАЛАТКА
- Плакат: «Правила покупки и хранения презерватива»
- Разные презервативы.

### 4.4. Краткое содержание блока:

1. Способы защиты от ВИЧ при внутривенном употреблении наркотиков и медицинских инъекциях

#### Игра «Сделай выбор»

*До начала семинара в помещение в разных местах прикрепляются таблички: «согласен»; «согласен, но с оговорками»; «не согласен», также это можно сделать перед игрой. Игра может проводиться и без использования табличек и передвижения по помещению, а согласие или не согласие участники могут выразить вставанием или поднятием руки*

1. Мы определили три основные пути, которыми ВИЧ может попасть в организм человека, давайте теперь разберемся, как можно защититься от ВИЧ-инфекции.
2. В настоящее время одним из основных путей заражения ВИЧ-инфекцией является путь, связанный с внутривенным употреблением наркотиков. Как вы думаете, какие способы предохранения от заражения ВИЧ-инфекцией можно было бы предложить человеку, употребляющему наркотики?
3. Участники семинара предлагают свои варианты защиты от ВИЧ-инфекции.  
**Возможные варианты:** не употреблять наркотики, если человек не может отказаться от употребления наркотиков сразу то для защиты он может использовать одноразовые шприцы и посуду для смешивания и забора наркотика
4. Инструкция: Что бы лучше разобраться в ситуациях, связанных с риском заражения при употреблении наркотиков, давайте, рассмотрим несколько ситуаций. Я буду зачитывать утверждения, а вы должны выразить свое согласие или несогласие с ними, встав рядом с табличками: «согласен»; «не согласен»; «согласен, но с оговорками». Если вы не уверены или не знаете, что ответить, то оставайтесь на своем месте.
5. Ведущий зачитывается утверждение, а участники семинара встают рядом с



табличками, в соответствии со своим мнением.

6. Каждое утверждение разбирается: сначала спрашивают людей, которые встали у таблички «не согласен», затем «согласен», и в конце «согласен, но с оговорками».
7. После этого участников еще раз просят встать рядом с табличками, которые отражают их мнение после обсуждения утверждений.
8. Ведущий комментирует ситуацию.

### Ситуации для обсуждения группой с комментариями.

**Если пользоваться одноразовым шприцом, при инъекционном потреблении наркотиков, то заражение ВИЧ-инфекцией невозможно.**

Заражение ВИЧ-инфекцией и другими инфекционными заболеваниями может произойти:

- при заборе наркотика из общей емкости многими шприцами. Достаточно, если хотя бы один из них будет с каплей зараженной крови
- при незащищенных сексуальных контактах, т.к. в группах потребителей наркотиков сексуальные контакты хаотичны, часты и непродолжительны
- при использовании неодноразового, нестерилизованного шприца несколькими людьми

**Курение марихуаны не приносит вреда. Курение марихуаны безопасно в отношении заражения ВИЧ-инфекцией**

*Существует мнение, что курение марихуаны безопасно, т.к. марихуана не вызывает привыкания, физической и психической зависимости.*

*Это не так, марихуана – это наркотическое вещество, которое, как и другие наркотики вызывает физическую зависимость. Другое дело, что проходит больше времени от начала употребления до развития зависимости, но это не значит, что зависимость не развивается. Психическая зависимость наступает намного раньше и от нее намного сложнее избавиться.*

*Кроме того, марихуана, как и любой наркотик, влияет на поведение человека, следовательно, человек в определенный момент может потерять контроль и совершить поступки, связанные с риском, в том числе и заражения ВИЧ-инфекцией, например в результате беспорядочных, незащищенных сексуальных контактов.*



## 2. Способы защиты от ВИЧ при сексуальном контактах: воздержание и безопасные сексуальные контакты

Второй способ, которым ВИЧ-инфекция может попасть в организм человека – это незащищенные сексуальные контакты.

Можем ли мы защититься от ВИЧ, не допустить его проникновения в организм при сексуальных контактах?

*Ответ: Да можем.*

О каких способах защиты мы можем говорить?

*Ответ: Отказ от сексуальных контактов вообще или на время – воздержание, использование презервативов.*

### Вариант № 1.

#### Игра «Помоги героям принять решение»

♣ Перед началом семинара ведущий приклеивает на спинке стульев или под стулья карточки с ситуациями, которые участники находят во время игры

1. Ведущий задает участникам семинара вопрос: Как вы понимаете слово «воздержание»?
2. Анализируя ответы ребят, ведущий подводит группу к тому, что под воздержанием понимается - отсрочка вступления в первый сексуальный контакт, а также временный отказ от сексуальных контактов с возлюбленным, воздержание от сексуальных контактов до брака или вне брака.
3. Инструкция: Для того чтобы лучше понять, что может дать нам воздержание от сексуальных контактов или что мы можем потерять, воздерживаясь от сексуальных контактов, давайте разберем несколько ситуаций. Под вашими стульями прикреплены три карточки с ситуациями. Найдите их, пожалуйста.
4. Участники семинара находят карточки.
5. Ситуации зачитываются по порядку и обсуждаются.

Можно обсудить карточки сначала в минигруппах, а затем выносить на общее обсуждение.

### Ситуации для обсуждения с группой

#### Карточка 1.

Витя и Алена познакомились на дискотеке. Алена впервые встретила парня, который ей понравился, с которым она хотела бы встречаться серьезно. У Вити были девчонки и раньше, но Алена ему тоже очень понравилась и он не против был повстречаться с ней некоторое время. В тот вечер они танцевали все медленные танцы, а потом он проводил ее домой и поцеловал. Для Алены это был первый поцелуй. Алена рассказала о Вите подругам, когда те спросили: были ли у них интимные отношения, - она не знала что ответить, ведь она знала, что у большинства ее подруг уже были интимные отношения с парнями. Алена стояла перед выбором: вступить в сексуальные отношения с Витей или пока подождать. Что вы посоветуете Алене? Аргументируйте свой ответ.

*Во время обсуждения ситуации внимание группы обращает на плюсы и минусы, которые дает воздержание, а также на то, что сначала важно узнать человека, понять свои чувства к нему, серьезность отношений.*

#### Карточка 2.

Антон пришел к своему другу Мише за советом.

Антон уже несколько месяцев встречается с Ниной. Она ему очень нравится, и они часто встречаются. Несмотря на достаточно длительное знакомство, когда Антон заговорил с Ниной о сексуальных отношениях, она сказала, что любит его, но попросила повременить, так как еще не готова к таким отношениям.

Какой совет вы бы предложили дать Мише Антону?

*Обсуждая ситуацию, можно подвести группу к пониманию того, что отказ от сексуальных отношений естественен, важно подойти к подобным отношениям, приняв обдуманное решение, у человека есть право отсрочить вступление в интимные отношения.*

#### Карточка 3.

Маша и Игорь уже давно любят друг друга. Они часто встречаются, говорят о своем совместном будущем. У них пока не было сексуальных отношений. Они думали, но не говорили об этом друг с другом. Маша и Игорь понимают важность этого разговора и, наконец, решили откровенно поговорить. Как вы думаете, что им необходимо обсудить?

*Данная ситуация позволяет говорить об ответственном отношении в принятии решения о вступлении в сексуальные отношения, использовании защитных средств.*

*При обсуждении ситуаций можно затронуть моменты, связанные с отношением других людей к поступкам подростков и молодых людей, в том числе связанных с началом сексуальных отношений, и отношением их к ним.*

6. Подводится итог дискуссии: «Мы говорили о том, по каким причинам люди могут отказать от вступления в сексуальный контакт или отстрачивать этот момент. Но каждый из нас сам решает, когда наступит этот момент».

#### Вариант № 2

#### Дискуссия «Аргументы за и против воздержания»

*Прежде чем проводить дискуссию с группой важно ведущему противостать все плюсы и минусы воздержания, чтобы было легче ее вести.*

1. Вопрос: Как вы понимаете слово «воздержание»?
2. Собираются все высказывания. Ведущий подводит итог.
3. Инструкция: Для того чтобы понять все «плюсы» и «минусы» воздержания давайте попробует прописать их. Для этого разделимся на две команды. Од-



- на команда попробует написать все аргументы «за воздержание», а другая - все аргументы «против воздержания».
4. Игра разбивка на две команды.
  5. Каждой команде выдается по листу бумаги и маркеры. Команды выполняют задание.
  6. Представители команд зачитывают аргументы за и против воздержания.
  7. Аргументы за и против воздержания обсуждаются всей группой. Ведущий записывает дополнительные аргументы участников семинара.
  8. Подводится итог дискуссии: «Да, воздержание имеет свои плюсы и свои минусы. Они перед нами. Но каждый из нас сам решает, – отсрочить ли ему вступление в сексуальные отношения или нет, и как организовывать свою жизнь в сексуальных отношениях и без них ...»

**Возможные варианты аргументов «за» и «против» воздержания:**

<i>За – преимущества воздержания</i>	<i>Против – недостатки воздержания</i>
<i>Не надо переживать о возможном заражении заболеваниями, передающимися половым путем, ВИЧ-инфекцией, о беременности</i>	<i>Можно потерять близкого друга /подругу</i>
<i>Не надо терзать себя сомнениями, если партнер настаивает</i>	<i>«Узнав об этом, друзья будут относиться ко мне с насмешкой»</i>
<i>Остается больше время на общение, совместное культурное время препровождение</i>	<i>Это вредно для здоровья, это нарушение закона природы</i>
<i>Не надо думать, что подумают родители</i>	<i>.....</i>

**2. Безопасный секс**

Мы говорили об отсрочки вступления в сексуальный контакт, но как предохраниться от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем, если вы все-таки решили вступить в сексуальную связь?

*Ответ: использовать презерватив, встречаться только с одним партнером.*

Имея одного партнера можно снизить риск заражения ВИЧ-инфекцией. Но это возможно только при условии, что вы храните, друг другу верность либо оба сдали тест на ВИЧ до вступления в сексуальный контакт. В обоих этих случаях могут быть сложности: не всегда можно быть уверенным в своем партнере до конца, а тест может показать ложный результат. Поэтому лучше всегда при сексуальном контакте пользоваться презервативом. Если же пара хочет завести ребенка, то необходимо пройти полное обследование.

Презерватив защищает от ВИЧ и других инфекций на 99% при правильном его использовании и хорошем качестве. 1% риска связан с разного рода случайностями (прежде всего с ошибками использования презерватива).

Есть некоторые правила покупки и хранения презервативов, которые позволяют говорить о его хорошем качестве. Давайте разберемся, что это за правила.

### Игра «Покупка презерватива»

*У Проведение игры зависит от возраста, эмоционального настроения группы. Игру можно проводиться в сокращенном варианте – просто рассказать о правилах покупки и хранения презервативов*

1. Из участников семинара выбираются по желанию 2-3 «покупателя» - добровольца, они выходят из аудитории на некоторое время. Остальным ребятам дается инструкция внимательно наблюдать за действиями «покупателей», отмечать все, что они делают или говорят.  
*На двух стульях или на полу кладутся таблички «ПАЛАТКА» и «АПТЕКА». В Аптеке и в Палатке лежат различные презервативы (просроченные, в мягкой упаковке, качественные и другие), на ценниках можно указать стоимость презервативов – от самых дешевых до дорогих, также можно положить другие контрацептивы (таблетки, мази, свечи). Можно также разыграть сценку «В аптеке» или «В палатке» (в зависимости от того, что выберет «покупатель»), где доброволец выступает в качестве покупателя презерватива, а ведущий – продавца.*
2. «Покупатели» по очереди входят в аудиторию.
3. Ведущий: «Представь себе, что через несколько лет, ты собрался/ась на свидание или Тебя дома ждет Твой/ая девушка/молодой человек. Ты предполагаешь, что, возможно, у вас будут интимные отношения. И Ты хочешь предохранить себя и своего партнера. Рядом с домом находится «ПАЛАТКА», в которой продаются презервативы, а «АПТЕКА» находится чуть дальше. Куда ты пойдешь?»
4. «Покупатель» выбирает и подходит к выбранному месту.
5. Ведущий: «Перед тобой разные презервативы и другие средства контрацепции, ты видишь их цену и размер упаковки. Какие средства защиты ты выберешь? Почему ты выбираешь именно эти средства защиты?»
6. «Покупатель» выбирает и объясняет свой выбор.
7. Затем приглашают следующего «покупателя».
8. Остальные участники семинара наблюдают за действиями «покупателей».
9. После окончания действия обсуждаются действия «покупателей», правильность их выбора, а затем рассказывается о правилах покупки и хранения презервативов.



## 5. Заключительная часть

### 5.1. Задачи:

- Эмоционально завершить семинар.
- Получить обратную связь от группы о семинаре.
- Подвести итоги.

### 5.2. Время: 10 мин.

### 5.3. Необходимые материалы:

- Письмо ВИЧ-положительного
- Текст притчи
- Чистый лист ватмана
- Магнитофон
- Кассета с медленной музыкой

*Этот блок можно проводить в любой последовательности, выбор частей зависит от настроения группы, возраста участников.*

### 5.4. Краткое содержание блока:

#### Обратная связь.

Вариант 1.

**Продолжи фразу по кругу: «На сегодняшнем семинаре я узнал, почувствовал...»**

*Ψ При высказывании по кругу, ведущему следует побуждать участников семинара к конкретным ответам.*

Вариант 2.

#### Рефлексия «Незаконченные предложения»

*Ψ На ватмане пишутся «незаконченные предложения»*

Ведущий: Перед вами три «незаконченных предложения», каждое из них состоит из двух частей: то, что было и то, что есть в настоящий момент. Продолжите, пожалуйста, любое из этих предложений, начиная с того, что было на семинаре и передавая этот маркер/игрушку/мячик по кругу.

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

После семинара можно попросить участников написать на ватмане свои отзывы о семинаре, свои впечатления и т.д.



### Эмоциональная точка

Вариант 1.

#### «Письмо из СПИД-центра»

К сожалению, я не знаю, как начать, но в этом письме, я хочу рассказать вам о болезни СПИД.

Начну, наверное, с себя. Зовут меня Игорь, мне 33 года. Инфицирован с 1989 года. К своей болезни я уже привык. Свыкся, пожалуй, и со словом «смерть». Я знаю, что мне осталось прожить совсем немного, в этом я могу винить только себя. Многих моих знакомых и друзей уже не в живых и это чувство не передать словами.

Хочу, чтобы те, кто меня слышит, поняли это. Хочу так же обратиться к вам, чтобы вы поняли. Эта болезнь не щадит ни малого, ни старого. Безразлична так же к сексуальной ориентации. Но бояться ее не стоит. Самое главное, вести правильный образ жизни.

Ребята! Не забывайте и другого: не надо относиться к инфицированным с презрением и боязнью, так как мы одни из вас, мы – рядом с вами. И эта беда может коснуться любого.

Стационар (8-я Соколиная гора) 6-е отделение  
Игорь Валентинович

Вариант 2.

#### Притча «Мудрец и молодой человек»

В одном селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек решил перехитрить мудреца. Он подумал:

- Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней (показать). Потом пойду к мудрецу и спрошу - жива ли бабочка или мертва. Если мудрец скажет, жива, то я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони, и бабочка улетит.

Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу:

- Вот мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва. - Посмотрел мудрец внимательно на юношу и говорит:

- **ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!**

Мы то же говорим Вам – **ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!!! В РУКАХ КАЖДОГО ИЗ НАС!!!**

**Наш семинар на этом завершен. СПАСИБО!**





## Игры-помощники на семинаре

Здесь мы приводим несколько игр, которые мы чаще всего используем на профилактическом семинаре для разбивки группы на команды.

### Молекулы-хаос

Задача: разделить всех участников на команды/группы, например, во время игр по командам. Возможность отдохнуть, подвигаться

Инструкция: «Представьте себе, что все мы атомы, которые движутся в хаотичном порядке, иногда объединяются в молекулы, а потом опять разлетаются в разные стороны, и так происходит постоянно... Сейчас заиграет музыка, и мы все начнем двигаться в пространстве как атомы в хаосе. А потом я назову любое число, и такое число атомов объединятся в одну молекулу. Когда я скажу «хаос» все опять начинают двигаться в беспорядке и так каждый раз до конца игры. Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Ведущий называет любые числа, последнее число должно быть такое, чтобы все участники разделились на нужное число команд.

### Цвета

Задача: разбить группу на 2-3 подгруппы.

Материалы: разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые – количество цветов по количеству минигрупп, на которые должна быть разбита группа) по количеству участников, которые готовятся до семинара.

*Перед началом семинара жетончики перемешиваются и раздаются либо прикрепляются на спину каждому участнику.*

Когда необходимо разделить группу, участников просто просят найти людей, имеющих такой же по цвету жетончик, как и у них. Цвет обозначает команду. Это можно делать молча либо ведущий может задать такого условия, например, движение прыжками.

### Зоопарк

Сейчас каждому из вас, так чтобы не услышали соседи, скажут название какого-либо животного. После этого, по сигналу, вы должны будете найти своих сородичей. Но при этом названия животных не говорят вслух, а показываются с помощью мимики, жестов, характерных для этого животного звуков.

Ведущий по кругу говорит на ухо участникам названия животных (*количество названий животных определяется необходимым числом команд*). Затем по сигналу все участники встают и ищут своих сородичей, объединяясь в необходимое число команд.



# Информация о ВИЧ/СПИДе

## История эпидемии

С точностью невозможно сказать, когда и где впервые появился возбудитель СПИДа – вирус иммунодефицита человека. Официальная информация о новом заболевании появилась лишь в начале 80-х годов. С этого времени велась активная деятельность по изучению возбудителя заболевания, поиска путей передачи, диагностики, способов лечения; а также появлялись общественных движений по борьбе с эпидемией и помощи ВИЧ-положительным людям. При этом вируса все с большей скоростью распространялся по миру.

В 1987 году в России было официально объявлено о выявлении первого случая ВИЧ-инфекции у гражданина СССР. В 1989 году при оказании медицинской помощи было заражено ВИЧ-инфекцией более 250 детей в клиниках на юге России - это вызвало первую реакцию СМИ и общественности на проблему. В 1990-91 годах в России были созданы ассоциации по борьбе со СПИДом, учреждены специальные клиники. В 1995 году вступает в силу первый правовой документ по отношению к проблеме ВИЧ/СПИДа – закон «О предотвращении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека». 1998 год – основным путем заражения ВИЧ-инфекцией стал инъекционным путем; количество ВИЧ-положительных людей выросло в 4 раза по сравнению с 1996 годом.

На июнь 2001 года в России официально зарегистрировано 126 184 ВИЧ-инфицированных, среди них 2 355 детей\*.

## Определение ВИЧ и СПИДа, особенности возбудителя заболевания

**СПИД** (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) инфекционное заболевание, вызываемое **вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)**, который разрушает клетки защитной (иммунной) системы организма. В результате разрушения иммунной системы человек может тяжело заболеть и умереть.

Человек может заболеть СПИДом в том случае, если заражен ВИЧ. После заражения вирус иммунодефицита (ВИЧ) может долгое время не проявлять себя и не вызывать никакие болезненные следствия, при этом передаваться при определенных условиях от зараженного человека к незараженному.

**ВИЧ**, проникая в организм, программирует клетки на производство новых вирусов. Размножение ВИЧ связано только с определенными клетками организма, он способен проникать в клетки, на поверхности которых находится рецептор CD4, с которым он взаимодействует. Этим рецептором обладают в основном клетки, циркулирующие в крови, лимфе и тканевой жидкости, однако активное размножение вируса выявлено в лимфоцитах (Т-лимфоцитах) и некоторых макро и моно фагах. При попадании ВИЧ в клетку под действием специфического фермента происходит образование ДНК ВИЧ из РНК, кото-

\* По материалам журнала "Крутлый стол" №3, июль-август 2001 (журнал для организаций, работающих в области профилактики ВИЧ-инфекции), - М., "СПИД инфосвязь".

рый затем встраивается в ДНК клетки-хозяина, делая ее «фабрикой» по производству новых вирусов. ВИЧ склонен к мутациям, что затрудняет поиск эффективных средств лечения. Скорость же воспроизводства очень велика, в день формируется до 1 млрд вирусных частиц за счет энергетических запасов клетки-хозяина. Постепенно клетка-хозяин истощается и погибает. В итоге количество Т-лимфоцитов становится недостаточным, для того чтобы эффективно бороться с любыми заболеваниями.

Диагноз «СПИД» ставится, если у ВИЧ-положительного человека количество Т-лимфоцитов падает ниже 200 кл. на мл крови (норма – от 800 до 1200 на мл крови). Вследствие чего развиваются заболевания, характерные для людей с низким иммунитетом, – оппортунистические заболевания (пневмоцистная пневмония, саркома Капоши, туберкулез и другие).

### Основные закономерности передачи ВИЧ

Возможности передачи ВИЧ ограничены, так как он слабо устойчив во внешней среде (теряет активность при нагревании выше 56 градусов по Цельсию в течение 30 мин). Его «успех» в распространении связан, видимо, с особенностями технического развития современной цивилизации (возможности переливания крови, пересадки органов), особенностями поведения современного человека.

ВИЧ передается:

- при половых контактах,
- при переносе тем или иным путем инфицированной крови человека к неинфицированному человеку (переливание крови или ее компонентов, пересадка органов, инъекции, выполняемые загрязненными инфицированной кровью инструментами, часто при употреблении инъекционных наркотиков),
- при грудном вскармливании, во время прохождения ребенка по родовым путям и в период беременности может произойти заражение плода ВИЧ-положительной матерью.

Для передачи ВИЧ необходимо наличие нескольких условий:

- 1) источник инфекции – жидкости организма, такие как (они перечислены от высокой концентрации к меньшей)
  - кровь
  - сперма, предэякулят
  - вагинальный секрет
  - молоко матери
- 2) попадание данных жидкостей в особые среды организма – кровотоки или на слизистую оболочку организма. Органы, через которые происходит заражение (перечислены согласно относительной уязвимости, от максимальной к минимальной)
  - вена
  - анус и прямая кишка

- влагалище
- пенис
- полость рта
- порезы и любые открытые повреждения кожи: ранки, язвочки (риск заражения очень низок)

Таким образом, в большинстве случаев заражение происходит в следующих ситуациях:

- при незащищенном (без презерватива) проникающем сексуальном контакте, где вирус через микротравмы и микротрещинки попадает из организма ВИЧ-положительного человека к ВИЧ-отрицательному;
- при попадании зараженной крови в кровоток незараженного человека во время инъекций бывшим в употреблении шприцем, содержащим остатки инфицированной крови (при употреблении наркотиков, пользовании общей посудой для приготовления наркотиков или введении лекарственных средств);
- при переливании зараженных продуктов крови, пересадке органов и тканей, содержащих ВИЧ;
- при медицинских манипуляциях и косметических процедурах, если используются нестерильные колющие и режущие инструменты (пирсинг, татуировки, маникюр, педикюр);
- в очень редких случаях при попадании зараженной крови в открытую рану, на слизистые оболочки.

Важно! Инфекции, передаваемые половым путем, а также любые ранки, трещины, язвочки, воспаления на половых органах повышают вероятность заражения. Разного рода психоактивные вещества (алкоголь, наркотики, летучие наркотически действующие вещества) ослабляют контроль человека над своим поведением, что может привести к безответственному отношению к сексуальным контактам. Постоянное употребление психоактивных веществ ослабляет иммунитет организма и повышает риск заражения ВИЧ, кроме того, ведет к ускоренному развитию ВИЧ-инфекции до стадии СПИДа.

### **Течение ВИЧ-инфекции**

ВИЧ-инфекция характеризуется многолетним течением, связанным с прогрессирующим снижением иммунитета, приводящим к развитию тяжелых форм оппортунистических заболеваний. Среднюю продолжительность жизни ВИЧ-положительного человека оценивают сейчас в 12 лет, однако скорость развития заболевания зависит от множества факторов, таких как наследственность; отношения к своему здоровью; возраст, когда произошло заражение; субтип вируса; доступность медицинской помощи; социальные и психологические условия жизни и другие факторы.

Через несколько недель с момента заражения начинается активное размножение ВИЧ в крови. В этот период может появиться ответная реакция организма в виде увеличения лимфатических узлов, селезенки, а также в виде лихорадки. Затем появляются антитела к ВИЧ, вследствие чего данные симп-

томы исчезают за исключением увеличения лимфатических узлов. Период до появления специфических антител в количестве достаточном для диагностики ВИЧ обычно называется «**периодом окна**», он может длиться от 2 недель до 3 (6) месяцев. В течение этого времени человек может не догадываться о своем состоянии, но передача вируса другому человеку уже возможна. Через 1-3 месяца после заражения начинается длительная **бессимптомная стадия**. ВИЧ продолжает развиваться, но иммунная система борется с инфекцией и удерживает ее под контролем. Болезненные проявления, такие как грибковые, бактериальные, вирусные поражения кожи, фарингиты, лишай и другие поддаются лечению и не опасны для жизни. Срок этой стадии без специального противовирусного лечения может быть различен, но в большинстве случаев превышает 7 лет.\* На длительность этой стадии влияет множество факторов, таких как питание, отдых, занятия спортом, психологическое состояние, хорошие отношения с близкими, любимая работа, наследственность.

Появление тяжелых заболеваний на **поздней стадии развития ВИЧ-инфекции**, таких как саркома копоши, туберкулез, пневмоцистная пневмония, герпес-вирусы и другие - оппортунистических заболеваний - дает основание для постановки диагноза СПИД. Эти заболевания возникают на фоне ослабленного иммунитета и протекают особенно тяжело. Своевременная профилактика, диагностика лечение позволяет улучшить состояние человека.

Официальное описание стадий развития ВИЧ-инфекции, разработанное Покровским В.В, которого придерживаются в России.

#### **Стадия инкубации (стадия 1):**

С момента заражения до клинических проявлений острой инфекции и/или выработки антител (в среднем от 3 недель до 3 мес., а иногда 6 мес.).

#### **Стадия первичных проявлений (стадия 2):**

2“А” - острая инфекция - продолжается 2-3 недели, после чего переходит в 2“Б” или 2“В” При острой инфекции может снизиться уровень СД-4 Т-лимфоцитов, развиться клинические проявления (кандидозы, герпес), которые хорошо поддаются лечению.

2“Б” - бессимптомная инфекция.

2 “В” – специфические проявления, связанные с увеличением не менее двух лимфоузлов на двух различных территориях организма, исключая паховые лимфоузлы, у взрослых до размера более 1 см, у детей – более 0,5 см в диаметре, сохраняющиеся в течение не менее 3-х месяцев).

#### **Стадия вторичных заболеваний (стадия 3):**

3“А” - (3-5 лет от момента заражения) - бактериальные, грибковые и вирусные поражения слизистых и кожных покровов, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей.

3“Б” - (через 5-7 лет от момента заражения) - кожные поражения носят более глубокий характер и склонны к затяжному течению.

\* \* Молодежь против СПИДа. Руководство по работе с молодежью с области профилактики ВИЧ/СПИДа и других заболеваний, передаваемых половым путем, - М., Российского общества Красного Креста, 2001 - глава 2 "Основная информация о ВИЧ/СПИДе, ИППП, наркомании" (автор Савельева И.)

3 “В” - (через 7-10 лет от момента заражения) - характеризуется развитием тяжелых, угрожающих жизни, вторичных заболеваний, поражением центральной нервной системы.

#### **Терминальная стадия (стадия 4):**

Поражение органов и систем носят необратимое течение, одно заболевание сменяет другое.

#### **Каким образом осуществляется диагностика ВИЧ-инфекции**

Диагностика ВИЧ-инфекции включает 2 этапа: становление собственно факта зараженности ВИЧ и определение стадии заболевания.

Одним из критериев диагностики является лабораторное исследование крови человека. На сегодняшний день существует несколько основных тестов на ВИЧ.\*

#### **Иммуноферментный анализ (ИФА).**

Иммуноферментные тест-системы используются для выявления в сыворотке крови антител к ВИЧ. По наличию антител делают вывод о том, что в организме присутствует вирус. Может быть достоверен после периода «окна» в развитии ВИЧ-инфекции (через период от 2 недель до 3-6 мес. после заражения). ИФА может дать ложноположительные или ложноотрицательные результаты. Ложноположительные результаты могут быть получены при обследовании больных хроническими инфекционными, онкологическими заболеваниями и в некоторых других случаях.

Если получен положительный результат теста ИФА, необходимо перепроверить результат на дополнительном подобном тесте, например, на **иммуноблоте**.

#### **Полимеразная цепная реакция (ПЦР).**

ПЦР используют для определения ДНК и РНК вируса. Это очень эффективная и чувствительная реакция, позволяющая получить результат, исследуя ДНК всего одной клетки путем умножения специфических последовательностей ДНК. ПЦР позволяет определить наличие вируса независимо от появления антител, однако у этого метода есть серьезный недостаток, вызванный как раз его сверхчувствительностью. ПЦР с достаточно большой вероятностью может дать ложноположительный результат. По принятым в России правилам, результат анализа ПЦР не является основанием для постановки или снятия диагноза “ВИЧ-инфекция”.

На сегодняшний день установлена система прохождения тестирования на ВИЧ, включающая следующие компоненты.

- 1. Предтестовое консультирование**
- 2. Время на размышление, после которого либо Отказ от теста, либо Прохождение теста**
- 3. Ожидание результата**
- 4. Сообщение результата**
- 5. в зависимости от полученного результата либо Консультирова-**

\* Савельева И.В. Если вы пишете о СПИДе... Журналистам о СПИДе, М., РФ “ИМЕНА”, Информационный Центр “Ияфо+”

**ние после отрицательного результата, либо Консультирование после положительного результата**

**6. при положительном результате Постоянное консультирование**

По закону РФ обследование на ВИЧ-инфекцию добровольно, анализ можно пройти анонимно, диагноз никому не сообщают без согласия пациента. Обязательно должны проходить обследование на ВИЧ-инфекцию: доноры крови, органов и тканей, а также работники нескольких оговоренных в законе профессий. Человек с ВИЧ-инфекцией не обязан проходить обследование на ВИЧ по требованию работодателя, так как может заниматься любой профессиональной деятельностью, кроме нескольких оговоренных в законе профессий, куда входят медицинские и лабораторные работники.

**Как предупредить заражение ВИЧ половым путем**

- Отсрочить вступление в сексуальные отношения, так как интимные отношения требуют определенной готовности как психологической, так и физиологической, ответственности от людей, готовности заботиться о себе, о своем любимом человеке, о своих будущих детях. Воздерживаясь на какое-то время от сексуальных контактов, человек не становится лучше или хуже, просто он дает себе время подумать и принять верное и сознательное решение.
- Если человек принимает решение вступить в сексуальные отношения, то следует практиковать безопасный секс, то есть секс, при котором исключено попадание в организм чужой крови, спермы или влагалищных выделений – взаимные ласки, поцелуи, проникающие сексуальные контакты с презервативом – это снизит риск заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем.
- Следует использовать презерватив при проникающих сексуальных контактах, помня правила качественного покупки, хранения и использования презерватива:
  - покупать презервативы в аптеках и хороших супермаркетах, где соблюдаются правила хранения презервативов;
  - покупать презервативы известных европейских, американских и российских фирм;
  - обращать внимание на срок годности, указанный на упаковке, чтобы он не был просроченным
  - необходимо пользоваться смазками только на водной основе, так как смазки на жировой основе (вазелин, крем, губная помада и т.п.) разрушают латекс и нарушают надежность презерватива
  - от ВИЧ и других инфекций предохраняют только презервативы из латекса или полиуретана, что должно быть указано на упаковке
  - презерватив следует использовать только один раз
  - необходимо аккуратно вскрывать упаковку презерватива, не повреждая ногтями сам презерватив
  - помнить, что противозачаточные таблетки и свечи предотвращают толь-



ко беременность, но не защищают от ВИЧ

- Если постоянная пара решает перестать пользоваться презервативами или завести ребенка, рекомендуется:
  - обоим партнерам пройти обследование на ВИЧ;
  - обоим сдать анализ еще раз через три месяца, на случай если первое обследование пришлось на период, когда антитела еще не образовались;
  - сохранять взаимную верность, так как будущая жизнь человека, его партнера и будущих детей зависит от ответственного поведения в любых ситуациях.

### **Как предотвратить заражение через кровь, через инъекции?**

- Неповрежденная кожа – надежный барьер для вируса, тем не менее, во время оказания первой медицинской помощи нужно пользоваться резиновыми перчатками при контакте с кровью, а после этого вымыть руки дезинфицирующим средством (мылом и т.п.)
- Следует использовать одноразовые и/или стерильные инструменты для медицинских и косметических услуг
- Так как употребление наркотиков сильно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией, а также гепатитами В и С через использование одноразовых нестерильных шприцов, а также при использовании общих инструментов, посуды для приготовления и забора наркотиков, то лучше отказаться от любого употребления наркотических средств. Если же по каким-либо причинам это стало сложным, то следует снизить риск заражения, используя индивидуально только одноразовые шприцы, либо стерилизуя индивидуальные инъекционные предметы, также использовать собственную посуду для смешивания и забора наркотика.

### **Как предотвратить заражение от матери к ребенку?**

Необходимо, чтобы беременность и рождение ребенка происходили под наблюдением врача. Сегодня на последних месяцах беременности мать начинает употреблять специальные противовирусные лекарства для предотвращения проникновения вируса через плаценту. Кесарево сечение значительно снижает вероятности передачи вируса. После рождения младенца вскармливают искусственным питанием и также назначают на какое-то время противовирусное лечение. Все современные меры позволяют значительно снизить риск передачи вируса ребенку.

### **Лечение при ВИЧ-инфекции**

Современное лечение позволяет снизить активность вируса и укрепить иммунную систему, которая продолжает бороться с инфекцией. Согласно основным направлениям лечения и профилактики возникновения оппортунистических заболеваний существуют следующие основные препараты:\*

- противовирусные
- иммуномодуляторы
- противoinфекционные
- противоопухолевые

Противовирусные препараты воздействуют конкретно на вирус, блоки-

руя действие его ферментов и тем самым не давая вирусу размножаться. К противовирусным лекарствам относятся ингибиторы обратной транскриптазы и ингибиторы протеазы. В течение долгого времени противовирусная терапия означала лечение препаратом AZT (азидотимидин, ретровир), который помогал замедлить размножение ВИЧ в организме. Рано или поздно у вируса вырабатывалась устойчивость к AZT и лечение переставало действовать.

Лечение, при котором применяется только один препарат, называется **монотерапией**. Современное лечение требует **комбинированной терапии** - одновременного применения двух, трех или более противовирусных препаратов. Монотерапия применяется сейчас только в одном случае - у беременных женщин, чтобы предотвратить передачу ВИЧ новорожденному. Главная проблема современной противовирусной терапии - ее недоступность в большинстве регионов мира, так как она очень дорогостоящая.

Основная сложность в борьбе против ВИЧ – высокая приспособленность вируса к лекарственным препаратам. Для предотвращения приспособляемости ВИЧ была выработана следующая стратегия - постоянное воздействие на вирус по всем возможным направлениям и как можно сильнее. Комбинированная терапия даёт хорошие результаты: количество вируса в крови снижается, снижается и вред организму. Даже если до начала терапии поставлен диагноз СПИД – через 6-8 месяцев человек чувствует себя лучше и может работать.

Применение терапии в настоящее время не эффективна на 100%, так как:

- 20% ВИЧ+ не могут переносить некоторые компоненты лекарств
- данная терапия очень дорога (10-15 тыс. долларов) – не для всех доступна
- высокая токсичность лекарств
- жёсткий режим приёма лекарств, поэтому не все способны или готовы его выполнять (необходимо принимать 5-20 таблеток строго через каждые 8-12 часов) постоянно с начала приема
- приём определённых препаратов требует соблюдения строгой диеты и питания по часам.

Сейчас идет постоянная работа по разработке новых лекарств, усовершенствованию, повышению эффективности уже имеющихся, снижению их токсичности и побочных эффектов. Но на сегодняшний день пока нет лекарственных препаратов дающих 100% исцеление от ВИЧ/СПИДа.

!\* Савельева И.В. Если вы пишете о СПИДе... Журналистам о СПИДе, М., РФ "ИМЕНА", Информационный Центр "Инфо+", 1999.

## Список организаций, работающих в области ВИЧ/СПИДа.

В этих организациях можно получить дополнительную информацию по проблеме ВИЧ/СПИДа и профилактической работе в этой области.

### **Молодежный социально-психологический центр «ДВЕРИ»**

109383, Москва, ул. Полбина, 52

тел/факс: 352-27-19

e-mail: mspc\_dveri@rambler.ru

### **Региональная организация «СПИДинфосвязь»**

105037, Москва, а/я 51,

тел/факс: 119-33-16, 119-32-33

e-mail: : infoshare@glasnet.ru

### **Российская ассоциация «Планирования семьи»**

101 479, Москва, Вадковский пер., 18/20

тел/факс: (095) 973-15-59, 978-24-09, 973-19-17

e-mail: rgra@dol.ru

### **Ассоциация «САНАМ»**

(Российская ассоциация по профилактике ИППП)

119 048, Москва, ул. Доватора, 13

тел/факс: (095) 245-54-70

### **Российский фонд «ИМЕНА»**

129110, Москва, ул. Бол. Переяславская, 52/55, стр.1, офис 21

тел: (095) 933-42-33, горячая линия по СПИДу: (095) 933-42-32

e-mail: names@aids.ru

### **Центр досуга «Подвал»**

Москва, ул. Остоженка, 8, стр.1

тел/факс: (095) 202-02-79

e-mail: podval@cityline.ru

### **Томский областной благотворительный фонд «Сибирь – СПИД – Помощь»**

634028, Томск, ул. Елизаровых 70 а, Хобб-Центр

тел/факс: (3822) 22-44-59

e-mail: aidssaid@mail2000.ru

### **Региональная общественная организация «Сибирская инициатива»**

656054, Барнаул, а/я 783

тел/факс (3852) 35-37-15

e-mail: sibirin@alt.ru

**«Взгляд в будущее»**

195030, Санкт-Петербург, пр. Энтузиастов, 53/2,

тел: (812) 521-89-17

e-mail: khmyrov@spb.cityline.ru

**«Новый век»**

420111, Республика Татарстан, Казань, ул. К.Наджими, 24, д.20

тел/факс: 38-47-35, 38-61-97

e-mail: century@gcsen.kazan.su

**Молодежный информационный центр «Дельта – К»**

236 040, Калининград, ул.Горького, 19а, кв.231

Тел/факс: (0012) 55-53-12, 55-14- 00

e-mail: center@kaliningrad.ru

http: // www.delta-k.ru

**Фонд «Береги себя»**

454048, Челябинск, пр. Ленина, 77

Тел/факс: (3512) 65 39 42

e-mail: tasescare@chel.surnet.ru

**Новосибирская городская общественная организация**

**«Гуманитарный проект»**

630 009, Новосибирск, а/я 154

тел/факс: (3832) 23-49-50, 66-72-48

e-mail: hp@online.nsk.su

## Рекомендуемая и используемая литература

1. Беседы о СПИДе. Активная обучающая программа для учащихся 5 и 6-х классов, - Челябинск, БФ "Береги себя", 1997.
2. Здоровый образ: Стиль 2000. Учебник для работы по профилактике поведения высокой степени риска детей и подростков, - С-Пб, "Взгляд в будущее", 2000
3. Медико-санитарное просвещение в школе в целях профилактики СПИДа и ЗППП. Учебное руководство по составлению программ - ВОЗ, ЮНЕСКО, 1996 . - Руководство для преподавателей. Руководство для составителей программ. Задания для учащихся
4. Молодежь против СПИДа. Руководство по работе с молодежью в области профилактики ВИЧ/СПИДа и других ЗППП / Международная Федерация обществ КК и КП, 2000
5. Профилактика ВИЧ/СПИДа и наркомании среди молодежи. Методическое пособие по проведению обучающих семинаров-тренингов, - Томск, ТООБФ "Сибирь СПИД помощь", 1999
6. Профилактика ВИЧ/СПИДа, ИППП. Методическое руководство по работе с молодежной аудиторией для молодежных лидеров и инструкторов программы РАВНЫЙ ПОМОЖЕТ РАВНОМУ, - Новосибирск, 1999
7. Профилактика ВИЧ-инфекции в школе. Пособие для воспитателей, педагогов, психологов общеобразовательной школы. - Беларусь, AIDS СТОП, 1998
8. Смотри по жизни вперед. Руководство по работе с подростками, - С-Пб, Центр профилактики наркомании, 2001
9. Шевелева Ю., Тагиев А. Игровые семинары с подростками по гражданскому образованию, - М., Центр "Подвал", 2000
10. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и ИППП, - Новосибирск, "Гуманитарный проект", 2000.
11. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях, - С-Пб, 1998
12. Борьба с ВИЧ-инфекцией в рамках сообщества. Пособие по средствам профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией / ред. Т.Абоаги-Квартенг, Р.Муди, - М., 1997
13. Брошюра о болезнях, переносимых половым путем "Забота о людях" - Стокгольм, 1996
14. Гаррисон М. Любовь, секс и СПИД. Твоя первая книга об этом, - Вильнюс - М., 1996
15. Гордон Дж., Клууда Т. Поговорим о СПИДе: Пособие для работы с населением, - М., 1996

16. Жизнь с ВИЧ, - М., РФ "ИМЕНА", 1999
17. Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомания в школе / библиографический журнал "Директор школы", №5, 1999
18. Нарушение прав граждан РФ в контексте эпидемии СПИДа. Доклад № 2, - М., РФ "ИМЕНА", 1998
19. Покровский В.В. и др. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение, - М., 2000.
20. Савельева И. Если Вы пишете о СПИДе... Журналистам о СПИДе, - М., "ИМЕНА", 1999
21. Франкхам Дж., Канабус А. Поговорим с подростками о СПИДе. Пособие для родителей, - Таллинн, 1994
22. Абрамова Г.С., Степанович В.А. Деловые игры. - Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
23. Битянова М.Р. Социальная психология. - М.: МПА, 1993.
24. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В.Петрусинского, - М., "Новая школа", 1994
25. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. - М., 1993.
26. Майерс Д. Социальная психология. - СПб: Питер, 1999.
27. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности, - М., Международная ассоциация "Развивающее обучение", 1998
28. Рутестам К.Э. Групповая терапия, - С-Пб, "Питер", 1998
29. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками - М.: Генезис, 1999.
30. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего, - М., 1999
31. Шуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. - М., 1998.

---

## Заключение

В заключение мы благодарим наших читателей, что они остались с нами до конца книги. В пособии мы представили наш подход к профилактике ВИЧ/СПИДа, описали процесс организации профилактической работы, процесс набора, подготовки и организации деятельности добровольцев, а также проведение профилактического семинара. Мы описали собственный подход, собственный опыт. Кто-то может с нами не согласиться. Мы принимаем такую оценку. Мы считаем, что есть разные пути в профилактике.

Наш опыт и наш подход не всеобъемлющ. Но, если кто-то почувствовал серьезность проблемы ВИЧ и решил самостоятельно или вместе со своей организацией внести вклад в борьбу с эпидемией ВИЧ, то наше пособие можно использовать как «конструктор» для создания своей профилактической системы.

Мы заранее извиняемся за возможные неточности, опечатки, а может быть и ошибки, и просим подсказать нам, как улучшить наше пособие в дальнейшем.

Для тех, кто захочет обменяться опытом с нами лично, мы приглашаем к общению: 109383, Москва, ул. Полбина, 52. E-mail: [mssp\\_dveri@rambler.ru](mailto:mssp_dveri@rambler.ru).

