

Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ»

Руководство для тренера



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

РОССИЯ

Ford Foundation

MAC

CHILDHOOD

WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY H.M. QUEEN SILVIA OF SWEDEN

Johnson & Johnson

При подготовке данной публикации были использованы средства, предоставленные Агентством США по международному развитию (АМР США). Ответственность за содержание публикации несут исключительно организации «Право на здоровье» и «Врачи детям». Содержание публикации не отражает взглядов АМР и Правительства США.



**Врачи
детям**

УДК 613.83 + 613.88 + 616-08 + 616-097

ББК 51.1(2)5

П78

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Жукова М.В. – канд.биол.н., начальник сектора по вопросам демографии

Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга

Волкова Г.В. – зам. главного врача городского Центра профилактики и борьбы со СПИД

и инфекционными заболеваниями Санкт-Петербурга

РЕДАКТОРЫ

Йорик Р.В. – врач, магистр общественного здравоохранения, директор Представительства организации «Право на здоровье» в России, председатель правления организации «Врачи детям»

Шаболтас А.В. – к.психол.н., доцент кафедры психологии поведения и превенции поведенческих аномалий, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, координатор проекта по профилактике ВИЧ-инфекции среди уличных подростков, «Право на здоровье»

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Батлук Ю.В. – психолог, директор программ, «Право на здоровье», «Врачи детям»

Воробьевский О.И. – психолог, тренинг-менеджер, ресурсный центр по социальной работе, «Право на здоровье»

Егорова О.В. – психолог, воспитатель отделения дневного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации ГУ «Центр социальной помощи семье и детям Невского района Санкт-Петербурга»

Кузнецова Н.А. – психолог, отделение дневного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации ГУ «Центр социальной помощи семье и детям Невского района Санкт-Петербурга»

Метелкина Н.Е. – психолог, отделение дневного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации, ГУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Фрунзенского района Санкт-Петербурга»

Таликовский Л. – консультант, «Право на здоровье»

Харитоновна Н.Е. – психолог, зав. отделением дневного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации ГУ «Центр социальной помощи семье и детям Невского района Санкт-Петербурга», координатор проекта, «Врачи детям»

П78

Программа профилактического тренинга для подростков «СТУПЕНИ». Руководство для тренера / Под ред. Р.В.Йорика и А.В.Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.: ил.

Данное руководство представляет собой методические материалы для проведения профилактических занятий с подростками по вопросам ВИЧ-инфекции, наркозависимости, ИППП и рискованных форм поведения. В руководстве обобщен опыт организаций «Право на здоровье» и «Врачи детям», которые с 2006 г. в партнерстве с учреждениями социальной защиты населения и здравоохранения г. Санкт-Петербурга успешно реализуют программу профилактики ВИЧ-инфекции среди беспризорных и безнадзорных несовершеннолетних. Руководство адресовано специалистам, работающим в области санитарного просвещения и профилактики рискованного поведения среди молодежи.

Руководство опубликовано по заказу и при поддержке Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга. Руководство может быть использовано в работе специалистами учреждений социальной защиты населения и муниципальных органов опеки и попечительства.

ISBN 978-5-9901650-2-1

УДК 613.83 + 613.88 + 616-08 + 616-097

ББК 51.1(2)5



© «Право на здоровье», 2009

© «Врачи детям», 2009

Содержание

Список сокращений.....	4
Введение	5
Основные цели и задачи тренинга «СТУПЕНИ».....	7
Методологические основы тренинга.....	8
Рекомендации для тренеров по организации занятий.....	10
Приложения к рекомендациям для тренеров.....	17
Занятие 1: Знакомство. Введение в программу.....	24
Приложения к занятию 1	28
Занятие 2: Половая система.....	30
Приложения к занятию 2	36
Занятие 3: Основы гигиены. Инфекции, передаваемые половым путем.....	37
Приложения к занятию 3.....	41
Занятие 4: ВИЧ-инфекция.....	48
Приложения к занятию 4.....	53
Занятие 5: СПИД.....	54
Занятие 6: Насилие	59
Занятие 7: Алкоголь и алкоголизм	64
Занятие 8: Наркозависимость	70
Занятие 9: Беременность, роды, аборт.....	75
Занятие 10: Контрацепция. Завершение тренинга	80
Приложения к занятию 10.....	84
Список учебных пособий.....	88
Список литературы	89

Список сокращений

АРТ	антиретровирусный
ВИЧ	вирус иммунодефицита человека
ИППП	инфекции, передающиеся половым путем
ЛЖВС	люди, живущие с ВИЧ/СПИД
ПАВ	психоактивные вещества
СПИД	синдром приобретенного иммунодефицита
CD4	вид лимфоцитов, поражаемых ВИЧ (читается «си-ди-четыре» или «це-де-четыре»)

Введение

Распространение ВИЧ-инфекции в России по-прежнему продолжается. В настоящее время, наряду с распространением ВИЧ инъекционным путем среди наркопотребителей, растет значимость полового пути передачи ВИЧ-инфекции в общей популяции, особенно среди уличных подростков и молодежи. До 80% новых случаев ВИЧ-инфекции наблюдается в возрастной группе от 15 до 30 лет. Среди уличных подростков и молодежи особенно широко распространены рискованные формы поведения, такие как употребление различных психоактивных веществ (ПАВ), множественные и незащищенные половые контакты, что приводит к заражению инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), гепатитами, ВИЧ, незапланированной беременности и т.д.¹ Профилактические мероприятия, основанные на традиционных подходах санитарного просвещения, в данной целевой группе оказываются низкоэффективными. В связи с этим большую важность приобретают инновационные интерактивные занятия, основанные на активном вовлечении самих участников. Такому подходу соответствуют тренинговые программы, предоставляющие участникам не только новую информацию, но и дающие возможность получить необходимые поведенческие навыки и умения.

Программа профилактического тренинга «СТУПЕНИ» была разработана в 2007 г. специалистами международной организации HealthRight International («Право на здоровье», в прошлом – «Врачи Мира-США»), Санкт-Петербургской общественной организации «Врачи детям» и факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. При разработке программы тренинга использовался лучший российский и международный опыт профилактических программ для несовершеннолетних (см. список литературы в конце Руководства). Тренинг апробирован на практике в отделениях дневного пребывания и временного проживания для несовершеннолетних в государственных учреждениях социальной защиты населения Калининского, Невского и Фрунзенского районов Санкт-Петербурга. Одновременно эффективность тренинга была положительно оценена независимым экспертом по результатам обучения 132 подростков. Оценка проводилась в форме структурированного интервью, фокус-групп и наблюдения за практическими навыками до и после участия в тренинге, а также через 4 месяца после завершения тренинга. Оценивалось изменение знаний, навыков и убеждений участников, в основном по вопросам ВИЧ-инфекции. Помимо других положительных результатов, знания о ВИЧ-инфекции ста-

1 Более подробно социально-демографическую и поведенческую характеристику уличных подростков и молодежи можно найти в Руководстве по оказанию комплексной помощи беспризорным и безнадзорным несовершеннолетним/Под ред. О.Н.Боголюбовой и Р.В.Йорика – СПб., Врачи детям, 2008, и Руководстве по профилактике ВИЧ-инфекции и помощи ВИЧ-положительным уличным подросткам и молодежи/Под ред. Р.В.Йорика – СПб., Институт практической психологии, 2009.

тистически достоверно повысились со средних 8,10 до 10,46 баллов из 15 возможных. Навыки использования презерватива достоверно улучшились со средних 3,47 до 5,89 баллов из 7 возможных. Также положительно изменились убеждения участников: готовность общаться с ВИЧ-инфицированным человеком достоверно повысилась с 3,62 до 4,16 баллов, а убежденность в собственной способности защититься от ВИЧ-инфекции – с 4,49 до 4,66 баллов из 5 возможных. В 2007-2008 гг. в профилактических тренингах по программе «СТУПЕНИ» приняли участие более 250 несовершеннолетних.

В этом методическом руководстве мы предлагаем обобщенный опыт проведения профилактических тренингов для несовершеннолетних в учреждениях социальной защиты. Однако эта методика может быть использована в интернатных учреждениях, учреждениях среднего специального образования, здравоохранения, а также в других организациях, работающих с подростками и молодежью.

От имени организаций «Право на здоровье» и «Врачи детям» авторы выражают благодарность за активное участие в разработке, апробировании и оценке профилактического тренинга следующим партнерам и сотрудникам:

- ГУ Санкт-Петербурга «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Фрунзенского района»: Л.В.Щепетовой (директор), М.Ю.Горбатенко, И.П.Балькиной, А.Е.Васильевой, М.З.Гузаревой, Н.А.Даниловой, О.И.Дякуновской, Е.В.Мальцевой, З.М.Маркеловой, Н.Г.Метелице, А.П.Науумовой, Е.В.Самсоновой, А.С.Тресковой, С.В.Шуваевой;
- ГУ Санкт-Петербурга «Центр социальной помощи семье и детям Невского района»: А.В.Иванищеву (директор), Е.А.Кошкиной, О.А.Петровой;
- ГУ Санкт-Петербурга «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района»: Н.К.Стрекач (директор), Е.Л.Ефимовой, М.В.Поповой;
- ГУЗ Санкт-Петербурга «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»: Г.Н.Волковой (зам. главного врача), О.Н.Леоновой, Т.А.Шулятьевой;
- Санкт-Петербургской региональной общественной организации «Центр “Инновации”»: Е.О.Кузьминой (директор), В.Г.Климовой;
- «Право на здоровье»: Э.Кинг, Б.М.Гвилаве, А.В.Горскиной, А.А.Сафронову, А.А.Павлову, Н.С.Уллубиевой, Е.А.Юловой;
- «Врачи детям»: С.В.Суворовой (исполнительный директор), А.В.Беляковой, З.Г.Кузьминой, Н.В.Ивановой, А.М.Костецкому, А.П.Науумовой.

Основные цели и задачи тренинга «Ступени»

Программа профилактического тренинга «СТУПЕНИ» предназначена для групповых занятий с подростками и молодежью в возрасте от 14 до 21 года, в том числе с несовершеннолетними в трудной жизненной ситуации и практикующими различные формы рискованного поведения.

Основные цели тренинга:

1. Повысить уровень знаний участников о способах заражения и профилактики ВИЧ-инфекции и других социально значимых инфекций;
2. Повысить уверенность и мотивацию участников к положительным поведенческим изменениям в области здоровья;
3. Выработать у участников эффективные поведенческие навыки противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях;
4. Помочь участникам оценить личные риски заражения ВИЧ-инфекцией, а также изменить свое отношение к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС).

Конечные результаты тренинга

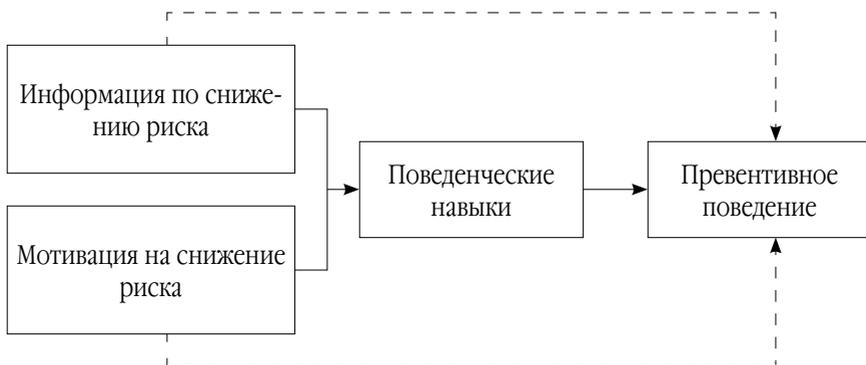
Ожидается, что после завершения тренинга участники получат:

- Точную информацию о ВИЧ/СПИДе и других опасных инфекциях, включая пути их передачи и методы профилактики;
- Адекватное представление о собственных рисках заражения ВИЧ и другими инфекциями;
- Понимание того, что воздержание от сексуальной активности и защищенный секс являются эффективными способами профилактики ВИЧ-инфекции, ИППП и нежелательной беременности;
- Уверенность в собственных способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаивать безопасное поведение в различных ситуациях;
- Понимание разрушительного влияния наркотиков, алкоголя, преждевременных и необдуманных половых контактов;
- Умение эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях высокого риска;
- Способность четко формулировать собственные ценности в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников;
- Представление об основах строения репродуктивной системы человека, сексуальной гигиены и профилактики, включая контрацепцию, беременность и т.д.;
- Положительные установки в отношении различных групп людей, в том числе ЛЖВС.

Методологические основы тренинга

Методология профилактического тренинга «СТУПЕНИ» базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами. В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения.

Основываясь на этом подходе, в тренинге «СТУПЕНИ» реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в профилактические занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого. Информация о путях передачи и профилактики различных заболеваний, в том числе ВИЧ-инфекции, является обязательным условием для снижения поведенческого риска. Мотивация к изменениям, в свою очередь, определяет действия подростка, которые будут основываться на полученной информации о риске заражения и способах профилактики. Наконец, выработанные навыки поведения в различных ситуациях являются последним элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях (см. схему). Более простые изменения в поведении могут возникать как результат информирования и мотивации, например покупка презерватива после получения информации о том, что он защищает от ВИЧ и ИППП. Тренировка особенно необходима для выработки сложных поведенческих навыков, таких как умение убедить партнера в использовании презерватива.



Информационный компонент включает дидактические материалы (презентации, плакаты, брошюры) о строении организма, различных рисках и заболеваниях, возможностях лечения и профилактики. Для реализации данного компонента в тренинге особенно активно используются видеофильмы (см. список учебных пособий в конце Руководства). Также для лучшего усвоения информации в программе «участвуют» два героя – мальчик и девочка – мы

назвали их Ипполит и Варвара – с историями которых знакомятся участники группы (см. приложения к Рекомендациям для тренеров). В этих историях Ипполит и Варвара попадают в разные ситуации, в ходе разрешения которых участники должны использовать различную профилактическую информацию. Таким образом участники активно вовлекаются в освоение новых знаний.

Мотивационный компонент включает упражнения, направленные на осознание личного риска, повышение мотивации и уверенности в своих силах. Такие упражнения призваны побудить участников к снижению или исключению рисков из своего поведения. Мотивационный компонент тренинга повышает готовность участников к изменениям и усиливает намерения изменить поведение.

Поведенческий компонент включает элементы социально-психологического и когнитивно-поведенческого тренинга по выработке навыков безопасного поведения, такие как различные упражнения и ролевые игры на отработку эффективной коммуникации и навыков в области здоровья.

Рекомендации для тренеров по организации занятий

Площадки для занятий

Расположение, оборудование и доступность площадки для тренинга имеет важное практическое значение, особенно в работе с неблагополучными подростками. Одновременно важную роль играет доверие участников к ведущим. Чтобы обеспечить оптимальные условия для проведения тренингов, следует использовать помещения, привычные для целевой группы. В нашей практике это были отделения дневного пребывания для несовершеннолетних в трудной жизненной ситуации или социальные гостиные, в которых подростки уже получали помощь. Учитывая низкую мотивацию подростков к профилактическим занятиям, сложно ожидать, чтобы участники специально приехали на тренинг в новое для них учреждение. Использование площадок, где несовершеннолетние уже получают социально-психологическую или медицинскую помощь, учатся или проводят досуг, позволяет обеспечить:

- Географическую и психологическую доступность тренинга для клиентов;
- Комфортные условия для участников, которые чувствуют себя на «своей» территории;
- Дополнительные ресурсы, которые могут понадобиться для кого-то из участников (например, индивидуальное консультирование или сопровождение);
- Облегченный доступ к подросткам, поскольку они уже организованы в группу.

Помимо отделений дневного пребывания для несовершеннолетних, тренинги можно проводить в подростковых клубах, стационарных отделениях лечебных учреждений (у нас есть такой опыт в отделениях городского Центра СПИДа и отделениях детской наркологии), приютах, интернатных учреждениях и учебных заведениях.

Организация занятий

Группа должна состоять из 7-15 участников. Лучше формировать смешанные группы, включающие как юношей, так и девушек. Занятия должны вести два тренера, желательно мужчина и женщина. В подготовке необходимо участие сотрудников того учреждения, на базе которого проходит тренинг. Это требуется для информирования и привлечения участников, оснащения помещения и т.д. Продолжительность каждого занятия составляет 1-1,5 часа. В некоторых случаях возможен перерыв в середине занятия.

Для стимулирования участников к активному посещению тренинга и завершению как можно большего количества занятий желательно использовать систему поощрений. Например, в отделениях дневного пребывания для несовершеннолетних после каждого занятия участники получают горячий обед и продуктовый набор стоимостью приблизительно 100 рублей. Если участник без пропусков посещает первые 5 занятий, то он получает дополнительно к обеду какой-нибудь предмет одежды с символикой организации

(футболку, кепку или напульсник стоимостью до 100 рублей). За участие во всех 10 занятиях предусмотрен «суперприз» – MP3-плеер или кроссовки стоимостью до 800 рублей. Каждая организация может разработать свою систему поощрений в соответствии со своими убеждениями и возможностями. Важно помнить, что изменение поведения – это сложный процесс, который требует значительных усилий и времени. Поэтому некоторая материальная стимуляция может играть важную роль для привлечения и удержания участников в программе.

Перед проведением занятий с участниками до 18 лет желательно получить письменное информированное согласие от их родителей. Примерная форма информированного согласия представлена в приложении к Рекомендациям для тренеров. Это необходимо, чтобы предупредить возможные вопросы со стороны родителей о содержании, целях и задачах тренинга, в котором участвует их ребенок, что позволяет избежать конфликтных ситуаций вследствие непонимания и недостаточной информированности родителей.

Посещение занятий участниками можно фиксировать в специальной форме (см. приложения к Рекомендациям для тренеров). Это особенно важно, если во время тренинга используется система поощрений за посещаемость.

Для документирования занятий, получения обратной связи со стороны тренеров и последующего улучшения тренингов можно также использовать специальную форму, образец которой представлен в приложении к Рекомендациям для тренеров.

Материалы для занятий

На тренинге следует использовать любые видео и печатные материалы, доступные из различных источников и подходящие к теме занятий. Для примера в конце Руководства приведены списки учебных пособий, литературы, видеоматериалов и Интернет-ресурсов. Материалы и оборудование, необходимые для проведения тренинга, перечислены в описании каждого из занятий и в приложениях к ним. Материалы могут варьировать в зависимости от возможностей организации, изобретательности и творчества ведущих, а также от предпочтений участников. Большинство учебных пособий ведущие могут изготовить самостоятельно. Например, кубики для изучения половой системы можно изготовить из обычных детских кубиков, на которые наклеивается разрезанная на части схема мужской и женской половой систем. В качестве моделей для надевания презерватива мы использовали округлые шлифованные деревянные палочки, но можно использовать бананы.

Советы по проведению занятий

- Всегда поощряйте положительное поведение среди участников;
- Выражайте поддержку всем участникам;
- Старайтесь избегать оценочных суждений;
- Сделайте занятия одинаково информативными и занимательными, веселыми;

- Поощряйте групповое взаимодействие;
- Демонстрируйте собственную уверенность;
- Говорите простым языком, избегайте сложных терминов и высказываний;
- Побуждайте участников обмениваться опытом;
- Внимательно слушайте участников;
- Будьте гибкими;
- Не сдавайтесь и продолжайте экспериментировать – если что-то не получается, попробуйте по-другому;
- Не теряйте чувства юмора – занятия должны проходить легко и свободно; кроме того, юмор поможет вам сглаживать «острые углы», неизбежные при работе с подростками;
- Предоставляйте участникам возможность реагировать, действовать, отвечать, думать и анализировать.

Стимулирование и поддержка участников

Поддержка участников необходима в ходе всего тренинга. Поддержку можно оказать уважительным отношением, устным поощрением и выражением благодарности участнику за его вклад. Поощряя подростков, ведущие обогащают их опыт от участия в тренинге. Каков бы ни был вклад каждого участника – дополнительная информация, собственное мнение, случай из жизни – ведущий должен выразить ему поддержку и благодарность вне зависимости от собственного отношения к высказыванию и подчеркнуть его положительные моменты. Формирование поведенческих навыков может быть особенно трудным делом для участников. Ведущие должны быть очень внимательны, стараться отметить малейшее улучшение, похвалить, дать совет и поддержать интерес подростков к дальнейшей работе.

Пример для подражания

Важно помнить о значимости своей роли ведущего группы. Ваше поведение, любые слова и действия с первой минуты встречи с участниками и в ходе всего занятия являются для них примером. По сути, тренер передает участникам собственные поведенческие навыки путем их демонстрации на тренинге. Так, ваша уверенность в себе становится хорошим примером для подростков при выполнении некоторых упражнений, например при убеждении партнера в необходимости использовать презерватив. Вы даже можете делиться с участниками своим личным опытом, если это комфортно для вас и уместно в контексте занятия. Поощряя участников к обмену опытом, вы тем самым способствуете сплочению группы.

Трудные участники

Общие рекомендации:

- Относитесь к трудным участникам с пониманием и не «зацикливайтесь» на них: трудный участник – это совершенное нормальное явление;
- Настаивайте на соблюдении правил работы в группе;

- Направляйте поведение участника в желаемое русло;
- Поощряйте даже незначительные изменения поведения в сторону желаемого поведения;
- Относитесь к происходящему позитивно и с юмором.

Советы по разрешению сложных ситуаций

Участник перебивает других участников и тренеров

- Возможные причины – участник хочет привлечь внимание; пытается выразить гнев; не чувствует себя в безопасности; добивается уважения сверстников; страдает от болезненных эмоциональных переживаний.
- Действия ведущих – не обращать внимания; напомнить о правилах работы в группе; переключить внимание участника – привлечь к ролевой игре или иному упражнению, и поощрять желаемое поведение; в случае систематического нарушения групповых правил, один из ведущих выводит нарушителя из комнаты и объясняет ему правила поведения и возможные санкции, пока другой ведущий продолжает занятие.

Участник очень разговорчив (трудно остановить)

- Возможные причины – участник любит делиться идеями; привлекает внимание; демонстрирует свои знания; обычное поведение (для разговорчивых личностей).
- Действия ведущих – не «затыкайте» участника; задайте вопрос, требующий размышления; прервите со словами «Это очень интересная точка зрения. Какие мнения есть у других участников?»; поблагодарите за то, что участник поделился своим мнением и опытом, но подчеркните, что необходимо двигаться дальше или услышать мнения других; предложите позже вернуться к этой теме, например в конце занятия.

Участник часто вступает в пререкания и споры

- Возможные причины – участник хочет привлечь внимание; пытается удержать людей от сближения; пытается выразить гнев; нуждается в доминировании; типичное для него поведение при общении с другими людьми (не умеет по-другому).
- Действия ведущих – четко контролируйте свои реакции и состояние группы, не допускайте нарастания напряжения; акцентируйте внимание на положительных аспектах высказываний участника; привлечите участника к ролевым играм на уверенное поведение; во время перерыва выясните, что конкретно вызывает недовольство участника; один из ведущих может поговорить с участником за пределами группы.

Участник не хочет говорить

- Возможные причины – участник испытывает тревожность или страх, ощущение небезопасности; или участник чувствует скуку, не заинтересован в участии; считает, что знает ответы на все обсуждаемые вопросы.

- Действия ведущих – поддержите любое проявление участия; попросите о помощи в проведении ролевых игр; дайте упражнение на работу в паре; если у участника наблюдается подавленное состояние, не стоит «наседать» на него, лучше предоставить ему возможность поговорить с ведущими после занятия и предложить необходимую помощь.

Участник часто высказывает недовольство

- Возможные причины – такой стиль поведения является обычным способом коммуникации; у участника имеются негативные установки и ожидания от тренинга; у участника есть болезненная проблема; недовольство участника имеет объективные основания.
- Действия ведущих – подчеркните, какие аспекты занятия могут быть изменены, а какие – нет; задайте ролевую игру, в которой один из участников сможет выразить свое недовольство (по теме занятия), используя выражения от первого лица; обсудите с участником его недовольство после занятия; если недовольство имеет объективную основу, подумайте, как ее можно устранить.

Участник концентрируется на отвлекенной теме

- Возможные причины – участник не понимает содержание занятия; участник имеет свой собственный план действий; участник нуждается в ощущении уверенности и привлекает к себе внимание; заданная тема вызывает дискомфорт у этого участника.
- Действия ведущих – используйте формулировку «Похоже, что-то отвлекло тебя от нашей темы. Мы сейчас разговариваем о ... (тема)»; попробуйте выяснить, не имеет ли тема, на которой сконцентрировался участник, личной значимости; спросите у группы, нуждается ли в обсуждении тема, о которой идет речь; постарайтесь выяснить причины дискомфорта участника.

Участник постоянно хочет услышать мнение ведущего

- Возможные причины – участник привлекает к себе внимание; участнику требуется совет; участник пытается моделировать поведение ведущего; участник не понимает, какую лучше занять позицию; участник хочет испытать ведущего.
- Действия ведущих – проявляйте свое участие и внимание; верните вопрос обратно к участнику и группе для обсуждения; если это уместно, дайте прямой ответ, но при этом побудите участника высказать собственное мнение; попросите вспомнить похожие ситуации и используйте их в ролевых играх.

Конфликт между участниками

- Возможные причины – участники не нравятся друг другу; участники испытывают недостаток навыков в разрешении проблемных ситуаций; у участников слабые навыки уверенного поведения.

- Действия ведущих – поддерживайте позитивное поведение участников; акцентируйте внимание на целях, которые объединяют обе точки зрения; не занимайте ни чью сторону, какая бы она ни была.

Участник раскрывает свой ВИЧ-положительный статус

- Действия ведущих: поддержите и поблагодарите участника, раскрывшего свой ВИЧ-положительный статус: «Спасибо за то, что ты готов поделиться с группой очень личной информацией. Это значит, ты чувствуешь себя с нами комфортно и доверяешь группе». Проследите, чтобы за каждой подобной ситуацией следовала индивидуальная беседа с участником о его состоянии и самочувствии, медицинских вопросах и т.п. Если необходимо, предоставьте участнику необходимые направления на консультации. При этом следите за тем, чтобы ВИЧ-положительный участник не начал доминировать в группе во время занятия. Возможно, ведущему потребуются переключить внимание группы таким образом, чтобы участник, раскрывший свой статус, не стал человеком, который отвечает за всех ВИЧ-положительных людей и выражает их общее мнение.

Участник выглядит подавленным или высказывает суицидальные мысли

- Если кто-то из участников выглядит расстроенным во время занятия, обратитесь к нему напрямую, но мягко, например, «Ты выглядишь расстроенным – хочешь поделиться с группой?» Если ответ был отрицательным, то: «Хочешь поговорить с кем-то из ведущих сейчас, или после занятия?»
- Если участник плачет, или его эмоциональное состояние мешает ведению занятия, и он при этом отказывается говорить, ведущему следует попросить участника выйти вместе с ним. Затем ведущий должен предложить участнику выразить свои чувства, чтобы успокоиться и вернуться в группу.

Если участник высказывает суицидальные мысли, то следует предупредить: «Тебе и другим участникам важно помнить, что мы очень серьезно воспринимаем подобные высказывания. Иногда люди говорят такое в сердцах, не подразумевая этого всерьез. Однако я бы хотел, чтобы мы сейчас вышли и поговорили». Затем один из ведущих должен выйти вместе с участником и обсудить произошедшее, стараясь оценить, насколько серьезны высказывания участника. Если ситуация вызывает опасения, необходимо оказать кризисную помощь и направить участника в соответствующие службы (консультация психолога, телефон доверия и др.)

Другой ведущий в это время должен объяснить группе: «Когда кто-то расстроен до такой степени, что начинает говорить о нанесении себе вреда, он нуждается в немедленной помощи и внимании. Вот почему мы попросили (имя участника) выйти и поговорить с другим ведущим. Мы хотим убедиться, что с (имя участника) все будет хорошо, и он получит помощь. Есть ли у кого-то вопросы, или кто-то хочет поделиться своими переживаниями?»

Ведущим необходимо делать все возможное, чтобы смягчить тревогу среди участников, не позволяя при этом группе полностью выбиться из программы занятия. Вы можете предложить участникам полезные телефоны доверия или возможность поговорить с вами лично после занятий.

Участник находится под воздействием алкоголя или наркотиков

Ведущим следует выработать единую тактику поведения по отношению к участникам, находящимся под воздействием ПАВ. При этом следует учитывать специфику целевой группы и правила поведения в том учреждении, на базе которого проходят занятия. Так, в большинстве случаев участие в занятиях под воздействием ПАВ не допускается. Однако если профилактическая программа направлена на изменение поведения клиентов, активно употребляющих ПАВ, то правилом может быть участие в занятиях при условии соблюдения порядка и без создания помех ведущим и другим участникам. Главное, чтобы эти правила были озвучены участникам с самого начала тренинга и затем последовательно соблюдались.

Приложения к Рекомендациям для тренеров

Плакат «Ипполит и Варвара»

Варвара

Ипполит



Примерный текст информированного согласия для родителей

Уважаемые родители!

Организация [название организации] предлагает Вашему ребенку принять участие в цикле групповых занятий по профилактике рискованного поведения и развитию навыков ответственного поведения в области здоровья (программа «СТУПЕНИ»).

Программа состоит из 10 групповых занятий на разные темы:

1. Введение в программу. Знакомство
2. Половая система человека
3. Инфекции, передаваемые половым путем и основы гигиены
4. ВИЧ-инфекция
5. СПИД
6. Насилие
7. Алкоголь и алкоголизм
8. Наркозависимость
9. Беременность. Роды. Аборты.
10. Контрацепция

В ходе занятий ведущие предоставят участникам подробную информацию по различным вопросам, касающимся здоровья. На занятиях подростки смогут научиться заботиться о своем здоровье, избегать рискованных ситуаций, говорить «нет» тому, что может быть опасным, лучше общаться со сверстниками, разрешать конфликты мирными способами и многому другому. Участниками программы будут такие же ребята, как Ваш ребенок. Занятия будут проводиться 2 раза в неделю, длительностью около 1 часа. Проводят занятия психологи нашей организации, имеющие соответствующую подготовку и опыт ведения групп. За участие в программе предусмотрены различные призы.

Участие в программе является добровольным. Вы можете не дать согласие на участие Вашего ребенка или отказаться от участия в любой момент, без каких бы то ни было последствий. Ваш ребенок не обязан участвовать в программе, чтобы получать другие виды помощи и услуги, предоставляемые нашей организацией.

Если что-то будет беспокоить Вас или Вашего ребенка, Вы всегда сможете поговорить об этом с ведущими группы и получить психологическую помощь в нашем центре, ознакомиться с программой «СТУПЕНИ» и получить информацию по теме профилактики рискованного поведения.

Адрес организации, телефон:

Я, _____

(ФИО родителя)

согласен на участие моего сына/моей дочери _____

(ФИО ребенка)

в групповых занятиях по профилактике рискованного поведения по программе «СТУПЕНИ».

Дата _____

Подпись _____

Отчет о занятии

Ведущие должны составить этот отчет сразу после окончания каждого занятия. После заполнения отчет необходимо передать руководителю. При необходимости для записей можно использовать оборотные стороны или дополнительные страницы.

Место проведения: _____ Номер группы | | | |

Дата занятия: | | | | | | | |
число мес год

Занятие (номер занятия или тема) _____

Имена ведущих: _____

Наблюдатель (если был): _____

Продолжительность занятия: | | | | час | | | | минут

1. Что из запланированного удалось выполнить только частично или не выполнить совсем в ходе данного занятия? Почему?

2. Какими особенно удачными моментами занятия вы бы хотели поделиться с другими ведущими?

3. Какие сложности у вас возникли в представлении каких-либо компонентов занятия (проведении упражнений)? Что следует делать по-другому, чтобы избежать этих сложностей в дальнейшем?

4. Что участникам больше всего понравилось в ходе занятия? Какие упражнения вызвали наибольший интерес участников?

5. Какие упражнения вызвали у участников наибольшие трудности? Что им не понравилось?

6. Какие вопросы по содержанию занятия возникли у участников? Какая дополнительная информация или материалы необходимы ведущим?

7. Какие еще комментарии у вас есть относительно проведенного занятия?

Занятие 1: Знакомство. Введение в программу (60-70 мин.)

Цель: представить участникам программу и создать благоприятную атмосферу для работы в группе.

Задачи:

1. Объяснить цель тренинга и расписание занятий;
2. Рассказать о системе поощрений;
3. Обсудить правила группы;
4. Создать доверительную атмосферу и наладить коммуникацию между участниками и тренерами.

Материалы:

- Пустые карточки для имен участников (заполняются в начале занятия);
- Плакат с Ипполитом и Варварой (в дальнейшем присутствует на всех занятиях);
- Плакат «СТУПЕНИ» (в дальнейшем присутствует на всех занятиях, см. приложение к Занятию 1);
- Флипчарт, маркеры;
- Клубок ниток;
- Фломастеры;
- Карточки с «ценностями» (см. приложение к Занятию 1).
- «Почтовый ящик» для сбора вопросов и обратной связи.

Сценарий занятия

1. Вступление (5 мин.)

Привет, ребята! Нас зовут *** и ***. Мы будем вести эти занятия. Мы будем называть их словом «тренинг». Кто знает, что это такое? Может, кто-то уже участвовал в тренингах? В любом случае, мы расскажем, как это будет происходить. Мы будем собираться один раз в неделю, по ... (*укажите дни недели и время*). В течение часа мы будем обсуждать интересные темы, играть, смотреть фильмы, общаться, участвовать в упражнениях и узнавать что-то новое. Наш тренинг называется «СТУПЕНИ». Поднимаясь по ступенькам, вы будете получать новую информацию по вопросам здоровья, профилактике ВИЧ и СПИДа, учиться работать в группе, обсуждать разные темы, в том числе ваши чувства и эмоции, а также волнующие вас проблемы. На этом плакате (*показать на плакате*) вы видите лестницу из 10 ступеней, каждая ступень – 1 занятие. Как только вы стали участником тренинга, табличка с вашим именем попадает на первую ступень, сколько занятий вы посетили – на столько ступеней вы продвинулись вверх (*можно привести пример*).

Плакат «СТУПЕНИ» должен присутствовать на всех последующих занятиях. Плакат представляет собой изображение лестницы из 10 ступенек, пронумерованных снизу вверх от 1 до 10. Каждый номер соответствует номеру занятия. После

каждого занятия ведущим следует передвигать карточки с именами участников вверх по ступенькам в зависимости от индивидуального посещения занятий.

Здесь уместно рассказать участникам о тех поощрениях, которые вы предлагаете за посещение каждого, нескольких, или всех занятий (см. раздел «Рекомендации для тренеров по организации занятий»).

Названия наших занятий такие: «Знакомство», «Половая система», «ИППП и гигиена», «ВИЧ», «СПИД», «Насилие», «Алкогольная зависимость», «Наркозависимость», «Беременность», «Контрацепция». Чем больше занятий вы посетили, тем больше информации вы получили, большему научились и... Как вы думаете, для чего вам эта информация, эти знания и навыки? *(Дождитесь ответа группы.)* Действительно, речь пойдет о вашем здоровье и безопасности *(дописываем на плакате слова «безопасность, здоровье» на верхней ступеньке).*

2. Знакомство (10 мин.)

Теперь пришло время познакомиться. У каждого из нас есть имя, но нас зовут по-разному (Алеша, Алексей, Алекс, Леха). У многих есть прозвища. Нас это может устраивать или нет. Возможно, что у кого-то из нас давно была мечта поменять имя. Сейчас у нас есть уникальная возможность придумать себе тренинговое имя. Так вас будут звать на протяжении всех занятий в группе, если вы сами не измените свое имя в ходе тренинга *Участникам дают 5 минут, чтобы придумать и написать имя на карточке-бейдже, которая затем крепится на груди участника.* Теперь я попрошу каждого представиться, назвав свое имя, свое хобби, три своих положительных качества, а также три своих самых любимых предмета или вещи.

Пока вы думаете, мы представим еще двух участников нашей группы, которые будут с нами на протяжении всех занятий и тоже будут двигаться по ступенькам *(показываем плакат с изображением мальчика и девочки).* В нашем тренинге мы используем персонажей профилактических брошюр «Просто о сложном», изданных организациями «Право на здоровье» и «Врачи детям», см. список учебных пособий в конце руководства. Это Ипполит. Он любит играть на гитаре. Ипполит считает себя меломаном, он слушает музыку по настроению. Три его положительных качества: обаятельный, смелый, общительный. Больше всего он любит Варвару, гитару и нирвану.

А вот и его девушка Варвара. Она любит ходить в кино. Слушает то, что ей ставит Ипполит. Она привлекательна, с чувством юмора, впечатлительна. Обожают мороженое, мыльные пузыри и фильмы про любовь.

По этой же схеме представляются ведущие и остальные участники.

3. Права участников группы (10 мин.)

Вот мы и познакомились! Теперь мы – группа. В ближайшем будущем мы будем много общаться и взаимодействовать друг с другом. Чтобы наше общение было комфортным и безопасным, нам нужно будет запомнить и взаимно учитывать права участников. А какие у нас есть права? *(Запишите идеи группы)*

У каждого из нас есть **право**:

1. Высказаться и быть услышанным;
2. Поделиться своим мнением и чувствами;
3. Задать любые вопросы, даже если эти вопросы кажутся странными;
4. Перестать участвовать в том, что участнику неприятно или нравится – право «СТОП!»
5. Чувствовать уважение и доброжелательное отношение;
6. Чувствовать себя в безопасности.

Все эти права есть у каждого из нас, и мы можем ими пользоваться. Но при этом нужно помнить, что такие же права есть у всех остальных. Значит, каждый должен относиться с уважением к чужим правам, чтобы его права также соблюдались. Я предлагаю договориться о том, чтобы не нарушать права друг друга. Кто «за»? Как вам кажется, чтобы наши права не нарушались, о чем конкретно нам нужно договориться? *Запишите, что скажут участники, под заголовком «Мы договорились...» Добавьте правила, о которых участники не вспомнили, связывая каждое правило с правами:*

1. Не разглашать личную информацию;
2. Говорить по одному, с уважением выслушивая друг друга;
3. Не давать друг другу оценок, не навешивать ярлыков, не говорить друг другу обидных слов;
4. Не пользоваться мобильными телефонами и музыкальными плеерами во время занятия;
5. Приходить вовремя;
6. Не причинять вреда друг другу.

У ведущих есть все те же права, и на них распространяются те же правила, но мы оставляем за собой возможность остановить участника, который нарушает права других или не соблюдает правила. Мы также просим вас следить за соблюдением прав – своих и чужих.

4. Упражнение «Паутинка» (10 мин.)

У меня в руках – клубок ниток. Я сейчас кину клубок другому участнику, одновременно держась за конец нитки, назову его имя и задам ему какой-нибудь вопрос о нем. Поймав клубок, участник наматывает нитку себе на палец, отвечает на вопрос и бросает клубок дальше, так же называя имя следующего и задавая ему вопрос. *Таким образом должна образоваться паутинка между всеми участниками. Здесь можно спросить участников о том, что будет, если несколько человек из группы не придут в следующий раз, и в паутинке их не будет. Необходимо сделать акцент на ценности каждого участника группы.*

Следующий этап – тот, у кого остался клубок, возвращает его обратно, называя имя участника. Так паутинка должна снова стать клубком. Вот такая вот игра.

Теперь начнем двигаться к нашей лестнице здоровья и безопасности. Как вы думаете, почему мы выбрали именно такие темы для нашей программы?

Действительно, в молодом возрасте люди чаще подвергаются риску. А очень часто риск оборачивается для нас тем, что мы теряем что-то очень ценное. А ценности у всех разные. Сейчас мы убедимся в этом.

5. Упражнение «Ценности» (15 мин.)

Каждый участник получает карточки с жизненными ценностями (см. приложение к Занятию 1). Участников просят расположить предложенные ценности от самой важной к наименее важной. Какие-то карточки можно убрать, либо вписать недостающие ценности в пустую карточку по своему усмотрению.

Почему именно так расположились ценности?

Что для вас является самым важным?

После этого участникам предлагается убрать карточку, которую они считают несовместимой с употреблением наркотиков, незащищенным сексом, алкоголем, обосновав свое мнение.

К темам наркозависимости, защищенного секса, употребления алкоголя мы вернемся на следующих занятиях.

6. Упражнение «Прогноз погоды» (5-7 мин.)

А сейчас давайте обсудим, какое у вас настроение. Чтобы было проще определить свое настроение, давайте сравним его с погодой. Например, в регионе по имени Ипполит сегодня ожидаются туманы, а в регионе Варвара – штормовое предупреждение. А какая погода в ваших регионах?

Все по кругу описывают погоду, соответствующую своему настроению.

7. Обратная связь о занятии (5 мин.)

Прежде чем завершить сегодняшнюю встречу, мы зададим вам два вопроса, которые мы будем задавать каждый раз в конце занятия:

1. Что на этом занятии для вас было самым трудным?
2. Что для вас сегодня было самым важным?

Отвечайте, пожалуйста, как можно конкретнее.

Ведущие, Ипполит и Варвара также дают обратную связь группе.

8. «Почтовый ящик» для вопросов и пожеланий (3-5 мин.)

Наверняка у вас осталось еще много вопросов. Возможно, не все из вас готовы озвучить свои вопросы в группе. Поэтому мы предлагаем вам воспользоваться анонимной почтой. Напишите на листочке свои вопросы (можно не подписываться), а мы ответим на них на следующем занятии. Вы сможете пользоваться почтовым ящиком после каждого занятия.

Раздайте листочки и ручки, дайте время на написание вопросов.

В конце поблагодарите всех участников и напомните о тех поощрительных призах, которые их ждут за посещение занятий.

Приложения к Занятию 1

Плакат «СТУПЕНИ»



Карточки с жизненными ценностями

На каждой карточке необходимо написать одну ценность. Иметь в запасе чистые карточки для дополнения в ходе занятия.

ЖИЗНЬ
НЕЗАВИСИМОСТЬ
ЛЮБОВЬ
ДРУЖБА
ЗДОРОВЬЕ
ДЕНЬГИ
НЕДВИЖИМОСТЬ
ДЕТИ
ОТДЫХ
СВОБОДА
УЧЕБА
РАБОТА
БЛИЗКИЕ
ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ
КАРЬЕРА
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ
СЕКС

Занятие 2: Половая система

(70-80 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о строении и функциях мужской и женской половых систем.

Задачи:

1. Информировать о строении и физиологии мужской и женской репродуктивных систем;
2. Снизить тревожность и застенчивость, повысить уверенность участников при обсуждении вопросов, касающихся человеческого организма.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Бумага, карандаши, фломастеры;
- Плюшевая игрушка;
- Кубики с фрагментами мужской и женской половых систем;
- Карточки с терминами и определениями (см. приложение к Занятию 2);
- Плакаты с изображением репродуктивных систем;
- Видеофильм «НЕ малыши» (см. список видеоматериалов в конце Руководства);
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие «Прогноз погоды» (5-7 мин.)

Здравствуйте! Как ваше настроение? Как вы себя чувствуете? Чтобы было проще определять свое настроение, давайте опять сравним его с погодой. Например, в регионе по имени Ипполит сегодня ожидаются туманы, а в регионе Варвара – штормовое предупреждение. А какая погода в ваших регионах? *Все по кругу называют погоду.*

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

Сегодня мы будем говорить о довольно щекотливых вещах, но давайте все по порядку. Сначала поиграем в одну игру.

3. Игра «Компот» (5 мин.)

Сядьте на своих стульях в круг. Я встану в центр круга, а свой стул уберу. Сейчас я каждому скажу название какого-нибудь фрукта (ананас, груша, яблоко, слива). Когда я назову один из этих фруктов, те, кому он достался, меняются

местами. Меняться местами надо обязательно! Если я скажу «компот» – меняются местами все. Моя задача – успеть сесть на какой-нибудь свободный стул. Тот, кто останется без стула, становится водящим. *(Участники играют 2-3 круга этой игры.)*

Пришло время поговорить о теме нашей встречи. Это – половая система человека. Половая (или репродуктивная) система – это система органов, отвечающих за воспроизведение себе подобных, то есть за размножение. Кстати, как эти органы называются?

4. Упражнение «ЭТО» (5-7 мин.)

У нас есть «летающий медведь» (плюшевая игрушка), которого мы будем кидать друг другу и произносить различные варианты названий половых органов (мужских и женских). Мы не будем использовать нецензурные слова (мат). Не стесняйтесь называть то, что когда-либо слышали и использовали, пусть даже в детстве. Например, Ипполит называет ЭТО «кронштейном», а Варвара называет то же самое – «палкой». Если вы не можете вспомнить ни одного названия, тогда вам нужно сказать, зачем нам нужны знания о половой системе.

Участников в ходе игры следует подвести к медицинской терминологии: пенис (половой член), влагалище (вагина), гениталии, половые губы, яички, мошонка, молочные железы.

Имейте в виду, что в ходе выполнения этого упражнения у участников могут возникнуть различные эмоциональные реакции. Относитесь к этому с пониманием. В данном случае, «отреагирование» в виде смеха, шуток играет важную роль. Скорее всего, участники будут использовать жаргонные выражения. Не критикуйте их за это. Это не страшно, просто следите, чтобы не использовалась нецензурная лексика.

5. Упражнение «Кубики» (5 мин.)

Учебное пособие для данного занятия можно изготовить самостоятельно, разрезав на квадраты цветные плакаты со схемами мужской и женской репродуктивных систем и наклеив их на крупные детские кубики.

Как ЭТО называется, мы выяснили. Теперь посмотрим, как же выглядят наши репродуктивные системы. Давайте разделимся на две команды. Первая будет собирать из кубиков мужскую половую систему, а вторая – женскую. Начнем по сигналу. У вас есть три минуты. Начали!

Посмотрим, что у вас получилось. Нет ли «мутантов»? Молодцы! Было не просто, но вы справились.

Итак, вот как выглядят наши половые системы на самом деле. *Покажите на плакате.*

А что же в этих системах происходит? Попробуем разобраться.

6. Информационный блок (20-25 мин.)

Можно использовать видеофильм «НЕ малыши», либо представить информацию в лекционной форме.

Мужская репродуктивная система

Половой член (пенис) состоит из двух пещеристых тел и одного губчатого тела, полости которых заполняются кровью при половом возбуждении (происходит эрекция). Между пещеристыми и губчатым телами находится **мочеиспускательный канал (уретра)**, который открывается на головке полового члена. Головка полового члена является самой чувствительной его частью. Ее прикрывает кожная складка – крайняя плоть, под которой выделяется особый секрет – смегма (необходима для смазки). Смегма выделяется постоянно. Как и любой белок, она имеет свойство разлагаться, поэтому, чтобы не получить раздражение на крайней плоти, нужно промывать ее ежедневно. Иногда крайнюю плоть удаляют по религиозным соображениям или по медицинским показаниям, это называется обрезанием.

Сперматозоиды зарождаются в мужских парных половых железах – **яичках**. *Покажите на рисунке.* Не в «яйцах» (это слово относится к тому, что несут курицы), а в яичках. Яички расположены в кожаном мешочке – мошонке. Яички располагаются одно выше другого. Почему? Потому что они очень чувствительны, и если бы они находились на одном уровне, то мужчине было бы сложно ходить, сидеть нога на ногу. А почему их два? Правильно, если одно яичко по какой-либо причине не работает, то с помощью другого можно продолжать род. А почему яички находятся снаружи? Ведь гораздо безопаснее было бы, если бы они были внутри. Для производства сперматозоидов необходима температура примерно на два градуса ниже температуры тела, поэтому яички расположены вне полости тела. Специальная мышца мошонки тонко реагирует на температуру окружающей среды. Если на улице холодно, то кожа мошонки сжимается, приближая яички таким образом к телу, если жарко, то, наоборот, расслабляется и отвисает.

Сперматозоид – мужская половая клетка. На что он похож? Да, на головастика или булавку. Он очень маленький, всего около 0,05 мм. Он состоит из головки, шейки, тела и хвоста, при помощи которого сперматозоид самостоятельно передвигается. Большую часть головки сперматозоида занимает ядро, содержащее ДНК, в которой закодирована информация, передающаяся потомству. Процесс формирования сперматозоида занимает больше двух месяцев. Каждый день его завершает несколько миллионов сперматозоидов. По канальцам сперматозоиды от яичек продвигаются к придаткам яичек. *Покажите на рисунке.* Это свернутые спиралью трубочки, в которых сперматозоиды накапливаются и созревают. Из придатков яичек сперматозоиды попадают в **семявыносящие (семявыводящие) протоки** – две трубочки длиной 40 см – идут по ним и достигают места, где в них вливается секрет семенных пузырьков. **Семенные пузырьки** – это парные железы, они вырабатывают питательную жидкость, которая придает энергию сперматозоидам. Именно секрет семенных пузырьков создает основную часть семенной жидкости (около 70%).

Получившаяся в результате смесь поступает дальше и достигает очень важного органа мужчины – **предстательной железы (простаты)**. Ее часто называют «вторым сердцем» мужчины. Почему? *Подождите ответа*. Потому что она имеет свойство сокращаться, как и сердце, и тоже перекачивает жидкость. Простата по размерам и форме обычно похожа на каштан. В ней все протоки – семявыносящие и мочеиспускательный (уретра) – сливаются в один, который называется мочеиспускательным каналом или уретрой. Моча и сперма не могут смешиваться, потому что мышечная часть предстательной железы работает так, что во время **эякуляции** (семяизвержения) перекрывает доступ мочи в мочеиспускательный канал. Предстательная железа вырабатывает секрет (жидкость белого цвета). В момент эякуляции (семяизвержения) она резко сокращается, выделяя секрет в сперму и помогая ей двигаться в нужном направлении. В предстательной железе заканчивается процесс образования спермы (сперматогенез).

Женская репродуктивная система

Женская половая клетка называется **яйцеклеткой**. Яйцеклетки растут и зреют в парных железах – **яичниках**. Они расположены в брюшной полости. *Покажите на рисунке*. Когда у женщины появляются яйцеклетки? Новорожденная девочка уже имеет сотни тысяч незрелых яйцеклеток, которые хранятся в ее яичниках и ждут своего часа, чтобы начать созревать. По внешнему виду яичники похожи на плотную гроздь очень мелкого винограда, размером не больше грецкого ореха, и присоединяются они к матке специальными волокнами. Каждый месяц созревшая яйцеклетка выходит из яичника (как правило, поочередно из каждого), и этот процесс называется **овуляцией**. Яйцеклетка затягивается в **маточные трубы** с помощью фимбрий (бахромчатых окончаний маточных труб). Яйцеклетка в отличие от сперматозоидов не способна к самостоятельному передвижению, поэтому она перемещается при помощи крохотных волосков (ресничек), расположенных на стенках маточных труб.

Как вы думаете, где происходит оплодотворение? Оплодотворение яйцеклетки происходит в маточной трубе, если, конечно, туда попадет сперматозоид. Яйцеклетка в любом случае (независимо от того, оплодотворена она или нет) движется по направлению к матке.

Матка – это мышечный орган грушевидной формы, в котором вынашивается и развивается плод. Матка соединяется с **влагалищем**. Стенки матки эластичны, что дает ей возможность увеличиваться в процессе беременности. Изнутри матка выстлана слизистой оболочкой – **эндометрием**, которая имеет много кровеносных сосудов. Когда яйцеклетка покидает яичник, слизистая оболочка матки начинает набухать, становится рыхлой, она готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Но если яйцеклетка во время своего пути по маточной трубе не встретит ни одного сперматозоида и оплодотворения не произойдет, то, попав в матку, она там рассосется и погибнет. Эндометрий становится ненужным, он отделяется от внутренней стенки матки, кровеносные сосуды рвутся. Начинается кровотечение. Этот процесс называется **менструацией** и длится 3-7 дней.

Выделение менструальной крови происходит через **влагалище**. Это эластичная мышечная трубка длиной около 8-10 см. Влагалище (вагина) может легко растягиваться (это особенно важно при родах). Количество менструальных выделений очень индивидуально. Время от одной менструации до следующей называется **менструальным циклом**. Он длится от 21 до 35 дней. Возьмем для примера цикл продолжительностью 28 дней. Начинается он с приходом менструации (1-5 дни), затем на 14-й день (середина цикла) происходит овуляция (выход яйцеклетки из яичника), и примерно на 28-й день – приход новой менструации.

Что же происходит во время полового акта? Когда происходит эякуляция (выброс спермы), сперматозоиды сначала попадают во влагалище, затем из влагалища устремляются далее через шейку матки в матку и, наконец, в маточные трубы. Сюда добираются только самые шустрые и сильные сперматозоиды. Если сперматозоиды встречают в маточных трубах яйцеклетку, то происходит оплодотворение одним из них. Оплодотворенная яйцеклетка перемещается в матку и прикрепляется к ее стенке. С этого момента начинается процесс, который мы называем **беременностью**.

Мы рассмотрели внутренние половые органы. А, кстати, как еще называются половые органы? Правильно, гениталии. Теперь о наружных половых органах женщин. Это – лобок (самый низ живота), **большие и малые половые губы, клитор, девственная плева**. Как вы думаете, для чего служат половые губы? Для предохранения от повреждений половых органов, расположенных более глубоко. Клитор – наиболее чувствительный орган у женщин, он весь пронизан нервными окончаниями. Под ним открывается **мочиспускательный канал (уретра)**, который у женщин намного короче, чем у мужчин. Девственная плева – это складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище. В ней имеется, как правило, одно отверстие, через которое у девушки выходит кровь во время менструаций. При первом половом контакте (но не всегда) происходит **дефлорация**, то есть разрыв или надрыв девственной плевы, сопровождающийся выделением небольшого количества крови и иногда болезненными ощущениями. При очень растяжимой девственной плеве разрыва не происходит. Иногда девственная плева может быть разорвана до первого полового акта, например, при занятиях гимнастикой, верховой ездой.

7. Упражнение «Найди меня» (5-7 мин.)

Вариант 1

На плакате с изображениями половых органов отсутствуют надписи. Имеются карточки с названиями половых органов, которые нужно правильно расположить на плакате. Каждый участник по очереди подходит к плакату и крепит карточку к соответствующему органу, попутно рассказывая, что он запомнил об этом органе.

Вариант 2

Половина участников группы получает карточки с терминами (см. приложение к Занятию 2), другая половина – с определениями. Вся группа встает с мест, и каждый участник, свободно перемещаясь по комнате, должен найти свою «половинку». Затем образовавшиеся пары зачитывают в кругу свои термины и определения.

Желательно, чтобы все термины получили свои определения. Если группа немногочисленна, то игра идет, пока все карточки не сыграют.

8. Ролевая игра «Молодежная консультация» (10 мин.)

Мне нужны два добровольца, которые будут консультантами. В молодежную консультацию приходят Ипполит и Варвара. Их интересует вопрос: «В какой именно капусте находят детей? И чем девушки отличаются от юношей?» Задача консультантов – дать корректную информацию.

Ведущие играют от имени Ипполита и Варвары.

Действительно, объяснить, как мы устроены, очень непросто. Но мы для того и встретились, чтобы разобраться во всем вместе с вами и помочь в будущем разобраться нашим детям. Надеюсь, они смогут получить от вас ответы на свои вопросы, когда им это будет необходимо.

9. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

10. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Приложения к Занятию 2

Список терминов

Термины и определения по теме «Половая система» должны быть расположены на карточках разного цвета. Например, термины – на фиолетовых, а их определения – на желтых. Ниже прилагается список терминов и определений:

Яичники – женские половые железы, в которых развиваются яйцеклетки.

Яйцеклетка – женская половая клетка.

Семенные пузырьки – парные железы, вырабатывающие жидкость, которая является источником энергии для сперматозоидов.

Овуляция – выход созревшей, готовой к оплодотворению яйцеклетки в брюшную полость из яичника.

Сперматогенез – процесс образования сперматозоидов в половых органах мужчины.

Эякуляция – то же, что и семяизвержение.

Эндометрий – внутренняя слизистая оболочка матки.

Мошонка – тонкий кожаный мешочек, в котором находятся яички.

Уретра – мочевыводящий (мочеиспускательный) канал.

Предстательная железа (простата) – орган, вырабатывающий жидкость, которая помогает сперматозоидам двигаться в заданном направлении.

Пенис – то же, что и половой член.

Девственная плева – складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище.

Матка – орган, женской половой системы, где происходит созревание плода.

Маточные трубы – орган женской половой системы, соединяющий матку с яичниками.

Занятие 3: Основы гигиены. Инфекции, передаваемые половым путем (90 мин.)

Цель: повысить уровень знаний об основах гигиены и правильном уходе за телом, профилактика ИППП.

Задачи:

1. Показать взаимозависимость соблюдения гигиены, ухода за собой и успеха в обществе;
2. Обсудить основные проблемы, которые актуальны для подросткового и юношеского возраста;
3. Разъяснить правила личной гигиены;
4. Предоставить информацию об ИППП;
5. Обсудить риски, связанные с опасностью заражения ИППП;
6. Обсудить необходимость своевременного обращения к врачу для диагностики и лечения ИППП.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Фотографии для упражнения «Жертва фотошопа»
- Карточки для упражнения «Лучше-хуже» (см. приложения к Занятию 3);
- Карточки для упражнения «Опасно-безопасно» (см. приложения к Занятию 3);
- Видеофильм «ИППП» (см. Список видеоматериалов в конце руководства);
- Модели полового члена и презервативы, салфетки;
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Игра «Воображаемый подарок» (5 мин.)

Теперь я предлагаю вам сыграть в одну забавную игру. Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с меня, каждый по очереди средствами пантомимы, то есть без помощи слов, жестами изображает какой-то подарок и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.) Понравилась ли вам игра? Приятно получать подарки, правда? А дарить?

4. Упражнение «Жертва фотошопа» (5 мин.)

Группе показывают две фотографии одного и того же человека: на первой он опрятный, чистый и привлекательный, а на второй – грязный и отвратительный. Группе задают вопрос: Чем эти люди отличаются? Что этот человек должен делать, чтобы оставаться привлекательным. Задача ведущего – акцентировать внимание на предложениях, связанных с гигиеной.

Действительно, достаточно нашему герою всего пару недель не мыть голову, не чистить зубы, не принимать душ, и он станет неприятен людям. Так что же делает человека красивым? Косметика? Парфюм? Пластические операции? Все это не имеет смысла, если человек не соблюдает элементарные правила гигиены. Согласны? Какие есть мнения, предложения по этому поводу?

5. История «Один день из жизни Ипполита и Варвары» (10 мин.)

Сейчас мы разделимся на две группы. Мы расскажем вам историю одного дня наших героев, а ваша задача найти как можно больше ошибок, связанных с гигиеной, которые совершают Ипполит и Варвара, посчитать и записать их. Поехали!

Утро Ипполита началось незадолго до того, как часы показали 12. Он неторопливо потянулся, пошевелил пальцами ноги, любуясь пожелтевшими от грязи, нестриженными 4 месяца ногтями и подумал: «Мммм... да это рекорд!». Подошел к зеркалу, улыбнулся своему небритому, слегка растрепанному отражению, потянулся рукой к своей зубной щетке, но передумал. Зубной пасты оставалось буквально на один раз. «На завтра», – подумал Ипполит. Вечером ему предстояло свидание с Варварой – надо было подготовиться.

Варвара любит стильных молодых людей, и Ипполит постарался. Еще вчера он погладил белую рубашку, модные джинсы, даже постирал носки. «Хм, чего-то не хватает», – подумал Ипполит. – «Куда же подевались мои трусы-боксеры, которые подарила мне Варвара?» Проходя мимо зеркала, Ипполит заметил их на себе. «А вот и они!», – обрадовался он. «Сойдет и так», – решил Ипполит, обильно побрызгав их папиным дезодорантом.

А в это время на другом конце города Варвара во всю готовилась к свиданию. Стоя перед зеркалом, она с недовольством, но с завидным упорством пыталась выдавить вскочивший с утра прыщик на лбу. Успешно справившись с этой задачей, припудрив несимпатичную ранку, Варвара отправилась в душ. Варвара считала, что тело девушки должно быть гладким. Очень гладким. Вооружившись папиной бритвой, парой легких точных движений... порезалась. «Хм, – подумала Варвара. – Где же спирт?» Порез надо было чем-то прижечь. Как назло, под рукой ничего не оказалось... Пришлось промыть рану холодной водой и зажать на время полотенцем. Оказав себе первую медицинскую помощь, Варвара продолжила сборы. Новая прическа. Эффектный макияж, побольше тональника на малосимпатичный след от прыщика. Любимое платье. Шикарные стринги, взятые напрокат у лучшей подружки. «Красота!» – сказала она, глядя на себя в зеркало, и отправилась на встречу с Ипполитом.

Что было дальше, в двух словах: они провели замечательный романтический вечер в уютном кафе, долго гуляли по набережной, шутили, смеялись, и чудесная ночь любви была закономерным продолжением этого дня.

- Мы же не хотим стать родителями!
- Не волнуйся, у меня все под контролем, я достану, когда буду кончать!
- Ну хорошо, я просто потом подмоюсь.

Итак, какие ошибки вы обнаружили? *Обсудить с участниками все замеченные и незамеченные ими ошибки.*

Молодцы! Благодаря вам Ипполит и Варвара только что узнали, что некоторые вещи они делают неправильно. Теперь они подумают, что им надо изменить в своих привычках. Однако они все никак не могут договориться. Здесь опять нужна ваша помощь.

6. Упражнение «Лучше – хуже» (10 мин.)

Участникам раздают карточки, которые требуется разложить по принципу «лучше-хуже» (см. приложение к Занятию 3). Ведущий корректирует расстановку, давая по ходу информацию о правилах гигиены.

Было ли что-то новое для вас? Какие есть мнения, вопросы? *Прокомментировать все вопросы и сомнения.*

Отлично, теперь мы поговорим на другую тему, но близко связанную с гигиеной. Это ИППП – как вы думаете, что это? Да, это Инфекции Передаточные Половым Путем. Чтобы это непростую тему легче было воспринимать, давайте посмотрим фильм.

7. Информационный блок (15 мин.)

Можно воспользоваться видеofilmом «ИППП» (см. список видеоматериалов в конце Руководства) или рассказать об инфекциях, пользуясь таблицей из приложения к Занятию 3.

8. Упражнение «Снежный ком» (5 мин.)

Мы только что посмотрели фильм. Не стоит самому ставить себе или другим диагноз: это может сделать только врач. Однако важно знать, как эти заболевания проявляются, чтобы вовремя обратиться к врачу. Сейчас мы сыграем в игру «Снежный ком», чтобы лучше запомнить симптомы ИППП. Первый участник называет симптом ИППП, второй повторяет слова первого и называет свой симптом, и так далее: каждый следующий участник называет все, что сказано до него, и добавляет свой ответ. *(Можно упростить задание до повторения ответа только двух предыдущих участников.)*

Молодцы! Отлично справились и память потренировали!

Необходимо подвести к мысли, что болезнь может протекать бессимптомно, поэтому важно предохраняться от ИППП и регулярно обследоваться.

9. Упражнение «Опасно-безопасно» (10 мин.)

Участникам раздают карточки (см. приложения к Занятию 3), которые необходимо разложить по принципу «опасно-безопасно», т.е. от крайней опасного поведения до максимально безопасного. Участники должны расположить карточки по порядку в зависимости от риска передачи ИППП и ВИЧ. Ведущий корректирует расстановку, давая по ходу информацию о степени риска.

А что еще делать, чтобы избежать заражения ИППП? Правильно, соблюдать личную гигиену, чаще обследоваться, хранить верность одному партнеру или воздерживаться от половой жизни, и, конечно же, пользоваться презервативами. А как ими пользоваться?

10. Упражнение «Презерватив» (10 мин.)

Это упражнение следует проводить очень деликатно, без давления на участников, если кто-то из них отказывается выполнять задание.

Сейчас мы попробуем попрактиковаться в одном из навыков, необходимых для уменьшения сексуального риска – правильном использовании презерватива.

Ведущий рассказывает о правилах использования презерватива, демонстрируя их последовательно на модели. Моделью может служить округлая шлифованная деревянная палочка или банан. Список правил выглядит следующим образом:

1. Убедиться, что у презерватива не истек срок годности;
2. Аккуратно пальцами (не зубами) разорвать упаковку, чтобы не повредить презерватив;
3. Надевать презерватив на половой член можно только в состоянии полной эрекции (возбуждения);
4. Зажать двумя пальцами кончик презерватива, чтобы из него вышел воздух;
5. Другой рукой надеть презерватив на головку полового члена и полностью расправить презерватив до самого основания члена;
6. Если необходимо, можно использовать только водорастворимые смазки (нельзя использовать косметические кремы, вазелин и другие вещества на жирной основе, так как это приведет к разрыву презерватива);
7. После семяизвержения осторожно, не выворачивая, снять презерватив и выбросить его в мусорное ведро.

Далее ведущий предлагает участникам также попрактиковаться на моделях. Важно с пониманием относиться к возможным эмоциональным реакциям и шуткам.

Как видите, все довольно просто. Защитить себя от инфекций довольно легко – нужно только помнить о несложных правилах.

Участникам можно раздать брошюры «Инфекции, передающиеся половым путем: вопросы и ответы» из серии «Просто о сложном». Там на стр. 13-21 перечислены и иллюстрированы правила использования презерватива.

10. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

11. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Приложения к Занятию 3

Карточки «Лучше-хуже»

Тема 1

- Стричь ногти раз в неделю
- Стричь ногти раз в месяц
- Ждать, пока ногти сами обломаются
- Обгрызть ногти, когда из-за длины ногтей жмут ботинки или рвутся перчатки

Тема 2

- Принимать душ два раза в день
- Принимать душ один раз в день
- Принимать душ два раза в неделю
- Принимать душ по мере загрязнения

Тема 3

- Мыть голову раз в три дня
- Мыть голову два раза в день
- Мыть голову раз в месяц

Тема 4

- Чистить зубы два раза в день
- Чистить зубы один раз в день
- Чистить зубы после каждой еды
- Не чистить зубы, а только полоскать рот
- Пользоваться зубной нитью
- Жевать жвачку после еды

Тема 5

- Посещать врача-косметолога
- Обработать прыщи специальным косметическим средством
- Протирать прыщи спиртом
- Выдавливать прыщи

Тема 6

- Мыться с мягким мылом или гелем для душа
- Мыться простой водой
- Мыться хозяйственным мылом
- Мыться раствором марганцовки

Тема 7 (для девушек)

- Во время менструаций пользоваться прокладками
- Во время менструаций пользоваться тампонами
- Во время менструаций принимать теплый душ
- Во время менструаций подмываться в тазике
- Во время менструаций принимать горячую ванну

Тема 8 (для девушек)

- Для купания надевать трусики-стринги
- Для купания надевать свой купальник
- Если нет своего купальника, взять займы у подружки после того, как она искупается

Тема 9

- Принимать душ до секса
- Принимать душ после секса
- Принимать душ до и после секса
- Принимать душ вместо секса

Карточки «Опасно-безопасно»**Высокий риск**

- Групповой секс с презервативом и без
- Анальный секс без презерватива
- Вагинальный секс без презерватива
- Вагинальный секс во время менструации с презервативом и без

Средний риск

- Анальный секс с презервативом
- Вагинальный секс с презервативом
- Оральный секс без презерватива

Низкий риск

- Оральный секс с презервативом
- Глубокий поцелуй
- Поцелуи гениталий

Нет риска

- Дружеский поцелуй
- Мастурбация в одиночку и с партнером
- Секс-игрушки при их индивидуальном использовании
- Массаж
- Совместное принятие ванны
- Воздержание

Таблица «Краткие характеристики ИППП»

Название болезни	Возбудитель	Место нахождения возбудителя	Пути передачи	Скрытый (инкубационный) период	Течение	Признаки болезни	Возможные осложнения	Как избежать
Сифилис	Бледная трепонема	В зависимости от стадии заболевания: <ul style="list-style-type: none"> • Слизистые оболочки; • Кожа; • Кровь и лимфа; • Внутренние органы, ткани. 	<ul style="list-style-type: none"> • Половой; • Через кровь (табуировки, инъекции); • Бытовой (зубные щетки, сигареты, губные помады, посуду, полотенца); • От матери к ребенку. 	3-4 недели	Периоды заболевания: <ul style="list-style-type: none"> I-6-7 недель; II- 2-5 лет; III - 10 и более лет 	Твердый шанкр (язва без боли) на месте заражения, разные сыпи, разрушение тканей, нарушение самочувствия	Повреждение внутренних органов (ЦНС, глаза). Рождение больного ребенка (с уродствами) или его гибель	Отказ от сексуальных отношений, презерватив
Гонорея	Гонококк	Только на слизистых оболочках (половые органы, мочевыводительная система, рот, глотка, глаза)	<ul style="list-style-type: none"> • Бытовой; • Половой; • От матери к ребенку. 	3 - 7 дней	Циклическое, может быть скрытое	Зуд, раздражение, выделение гнойного характера, рези и боли при мочеиспускании, жжение	Переход инфекции на внутренние половые органы. Перитонит. Бесплодие.	Отказ от сексуальных отношений, презерватив

Название болезни	Возбудитель	Место нахождения возбудителя	Пути передачи	Скрытый (инкубационный) период	Течение	Признаки болезни	Возможные осложнения	Как избежать
Трихомо-ниаз	Трихомо-нада	Половые органы	<ul style="list-style-type: none"> Бытовой; Половой; От матери к ребенку. 	7-10 дней	Острое 2-4 недели, потом цик-лическое, может быть скрытое	Зуд, жжение, раздражение, пенные выделения с неприятным запахом, нарушение мочеиспускания	Переход инфекции на внутренние половые органы. Перитонит. Импотенция. Бесплодие	Отказ от сексуальных отношений, презерватив
Хламидиоз	Хламидия	Слизистые оболочки (мочеполовая система, глаза, дыхательные пути, суставы)	<ul style="list-style-type: none"> Половой От матери к ребенку. 	5-30 дней	Малосимп- томное с редкими нечеткими обострениями	Чаше протекает бессимп- томно, но могут быть слизистые выделения, боль при мочеиспускании	Переход на внутренние половые органы (особенно у мужчин). Бесплодие. Поражение глаз+суставов.	Отказ от сексуальных отношений, презерватив
Уреаплаз-моз	Уреаплазма	Слизистые оболочки половых органов	<ul style="list-style-type: none"> Половой 	3 дня – 5 недель	Малосимп- томное	Малосимп- томное, могут быть выделения, боли, слизистые нити в моче.	У женщин – редко, у мужчин – поражается вся мочеполовая система, бесплодие, импотенция.	Отказ от сексуальных отношений, презерватив

Конди- ломы половых органов	Вирус па- пилломы человека (ВПЧ)	Поверхность кожи и слизис- тых в пределах высыпаний	<ul style="list-style-type: none"> • Половой; • От матери к ребенку. 	2-6 месяцев	Может быть скрытое, без лечения про- грессирует	Разрастание в виде цветной капусты	Заражение плода, кровоте- чивость	Отказ от сексуаль- ных от- ношений, презерва- тив
Герпес	Вирус герпеса	В высыпаниях на коже и слизис- тых, в крови и нервных ганглиях	<ul style="list-style-type: none"> • Половой; • От матери к ребенку. 	7-10 дней	Волнооб- разное (вы- сыпания), может быть скрытое	Высыпания в виде пузырь- ков, боль, об- щая слабость	Заражение пло- да, поражение глаз, ЦНС	Отказ от сексуаль- ных от- ношений, презерва- тив

Инструкция по применению презерватива

- Презерватив может надевать как женщина, так и мужчина.
- Надевайте презерватив, когда член находится в эрегированном состоянии (т.е. возбужден). Жидкость, выделяющаяся во время эрекции, может содержать сперматозоиды, а также микроорганизмы, вызывающие ИППП, поэтому презерватив следует надевать до начала полового акта.
- Надорвите боковую сторону упаковки презерватива таким образом, чтобы не повредить находящийся внутри презерватив. Надавите на противоположную сторону упаковки и осторожно достаньте презерватив. Несмотря на прочность презерватива, его можно повредить ногтями или ювелирными украшениями.
- Воздух, попавший внутрь презерватива, может вызвать его повреждение. Поэтому воздух следует удалить из кончика презерватива перед его использованием. Сжав кончик между большим и указательным пальцами, поместите презерватив на эрегированный половой член. При этом убедитесь, что резиновый ободок находится снаружи свернутого презерватива.
- Другой рукой осторожно разверните презерватив на половом члене по всей длине, придерживая кончик. Следите за тем, чтобы презерватив оставался на половом члене во время всего полового акта. При соскальзывании презерватива возвратите его на прежнее место. Если презерватив полностью соскользнул, необходимо надеть новый презерватив, прежде чем продолжать половой акт.
- После семяизвержения выньте половой член, крепко придерживая презерватив у его основания. Снимайте презерватив только после того, как член полностью извлечен.
- Заверните презерватив в салфетку. Поместите его в мусорное ведро (не в унитаз).

Правила и сроки хранения

Правильное использование презерватива может значительно снизить риск заражения ВИЧ. Но это не значит, что если у тебя где-то завалился старый презерватив, то ты уже в безопасности. Вот несколько способов убедиться, что твой презерватив делает свое дело:

Латекс и полиуретан – это правильно. Только презервативы, сделанные из латекса или полиуретана могут защитить от заражения ВИЧ.

Хороший презерватив – свежий презерватив. Проверь на упаковке срок хранения. Если он истек, выброси презерватив. Кроме того, посмотри на сам презерватив – не выглядит ли он сухим, ломким, слишком плотным или липким? Не стоит рисковать – лучше воспользуйся другим.

Храни его бережно. Храни презервативы в прохладном сухом месте. Тепло и неаккуратное ношение могут привести к тому, что презерватив порвется во время полового акта. Задний карман, бумажник и подоконник – неподходящие места для хранения презервативов.

Смазка. Многие презервативы продаются уже со смазкой (лубрикантом). Если тебе нужно больше смазки, используй лубриканты на водной основе. Не пользуйся лубрикантами на масляной основе типа вазелина, лосьонов для тела, минеральных и растительных масел. Из-за масла презерватив может порваться.

Надевай правильно. Прежде чем начать, убедись, что презерватив надет правильно. Изучи шпаргалку «Как пользоваться презервативом».

Занятие 4: ВИЧ-инфекция (65 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о ВИЧ-инфекции, путях ее передачи и методах профилактики; выработать необходимые профилактические навыки.

Задачи:

1. Оценить уровень знаний о ВИЧ-инфекции;
2. Предоставить достоверную информацию о ВИЧ и путях его передачи;
3. Стимулировать участников к оценке собственного риска;
4. Обсудить стадии развития ВИЧ-инфекции и оппортунистические инфекции;
5. Обсудить виды рискованного поведения, приводящего к инфицированию ВИЧ, и преимущества воздержания и более позднего начала половой жизни;
6. Повысить уровень знаний и навыков для предохранения от ВИЧ-инфекции.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Карточки красного и зеленого цветов;
- Видеофильм о ВИЧ-инфекции (см. Список видеоматериалов в конце руководства);
- Карточки для упражнения «Рейтинг» (см. приложения к Занятию 4);
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Разминка «Что Вы знаете о ВИЧ и СПИДе?» (7-10 мин.)

Итак, что же такое ВИЧ? Что вы слышали об этом? Что такое СПИД? Впрочем, давайте это обсудим после одного упражнения. *Раздайте карточки красного и зеленого цвета.*

Закройте глаза. Я буду задавать вопросы, ответы на которые могут быть «да» или «нет». Если вы не уверены в ответе, попробуйте просто догадаться. Это не экзамен, ошибки можно допускать. Если вы считаете что ответ – «да», поднимите зеленую карточку, если – «нет», то красную. Глаза можно открыть только после ответа по моему сигналу. Итак, начали:

- ВИЧ – это болезнь?
- ВИЧ заразен?
- ВИЧ и СПИД – одно и то же?
- ВИЧ передается через поцелуи?
- ВИЧ передается через кровь?
- Можно ли быть инфицированным ВИЧ и не знать об этом?
- Можно ли обезопасить себя от ВИЧ?

Ответы на вопросы фиксируются на флипчарте и используются в дальнейшем обсуждении.

4. Обсуждение: «ВИЧ – что это?» (10 мин.)

Обсудить с участниками, что они сами знают о ВИЧ/СПИДе, поощрять за правильную информацию. Можно использовать видеофильмы о ВИЧ-инфекции (см. список видеоматериалов в конце руководства).

Что такое вирус иммунодефицита, и как он действует

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Сам вирус по внешнему виду напоминает репейник. Он состоит из двух оболочек: внешней, с помощью которой он прикрепляется к клеткам, и внутренней, которая содержит генную информацию, которая нужна ему для размножения. Сам ВИЧ не может размножаться, ему для этого нужны человеческие клетки. Вирус поражает клетку, встраивает свою информацию в ДНК клетки, потом клетка начинает производить такие же вирусы. Коварство вируса заключается в том, что он поражает клетки иммунной системы человека – CD4-клетки (читается «си-ди-четыре», или «це-де-четыре»), которые помогают нам противостоять болезням.

Что такое иммунная система? Правильно, это система для защиты организма от проникновения возбудителей различных инфекций – вирусов, грибков, бактерий. Она также отвечает за восстановление поврежденных тканей и клеток. CD4-клетки играют решающую роль в запуске защитной системы организма и помогают руководить работой всех остальных клеток иммунной системы. ВИЧ как раз и поражает те клетки, которые должны бороться с вирусами. Живет этот вирус только в организме человека. ВИЧ очень нестойкий, он не может находиться на воздухе. Для жизни и передвижения ему обязательно необходима жидкая среда организма.

Через какие жидкие среды организма передается ВИЧ

Что такое жидкие среды? Какие они бывают?

Жидкие среды – это кровь, лимфа, сперма, влагалищные выделения, моча, материнское молоко, пот, слюна, слезная жидкость, пищеварительные соки. *Здесь жидкости организма перечислены в порядке убывания концентрации в них ВИЧ.*

Основные пути передачи ВИЧ

Способов передачи ВИЧ не так уж и много:

- Половым путем – при сексуальных контактах без презерватива (анальных, вагинальных, оральных). При этом создается возможность попадания спермы, влагалищных выделений, крови в микротравмы, которые практически всегда образуются на коже и слизистых при трении;
- Через кровь – при переливании крови, не прошедшей должного исследования;
- При применении нестерильного хирургического, инъекционного инструмента, игл для введения препаратов, прокалывания ушей, нанесения татуировок;
- При внутривенном употреблении наркотиков через общий шприц, иглы, емкости для их промывания и через сам раствор, который может быть заражен уже при изготовлении наркотика;
- От матери к ребенку – во время беременности и родов, или при кормлении грудным молоком.

ВИЧ не передается: при поцелуях, при укусе насекомых, в быту

Давайте обсудим, что нового вы узнали о ВИЧ-инфекции, что хотели бы добавить, спросить, высказать свое мнение.

5. Упражнение «Рейтинг» (10 мин.)

Сейчас вы получите карточки с обозначением жизненных ситуаций, связанных с большим или меньшим риском заражения. Задача – распределить карточки по степени опасности: от самого высокого риска заражения ВИЧ до минимального. Вы будете по одному тянуть карточки и располагать их ближе к одному или другому полюсу («очень опасно», «совсем не опасно»).

Обсуждение – какие пути наиболее опасные, какие – не опасны.

Итак, мы видим, что не все так уж однозначно, и есть спорные случаи. Давайте представим еще одну ситуацию из жизни двух молодых людей.

6. История Ипполита и Варвары. Стадии развития ВИЧ-инфекции и СПИД (15 мин.)

Родители Ипполита уехали на дачу. «Хм, – подумал Ипполит, – да это шанс!». И пригласил Варвару к себе домой. Спустя час появилась Варвара, вид у нее был крайне задумчивый. Даже не поцеловав приятеля, она прошла в комнату и села на диван. «Что случилось?» – спросил Ипполит. «Дорогой, – начала Варвара, – я твердо решила, что теперь я буду заниматься сексом только с презервативом». «Почему, – удивился Ипполит, – ты что, мне не доверяешь??» «Я тебе доверяю, просто я забочусь о себе и о нас. Я на днях ТАКОЕ прочитала в Интернете!! Представляешь?! До сих пор в шоке!! Короче, один парень познакомился с девчонкой на дискотеке, ну и у них закрутилось...

Помнишь, как у нас началось? Крутили они там, вертели. Девочка ВИЧ-инфицированной была, а пацан не знал. А потом, недели через две, оказалось, что он у нее не первый, не пятый и даже не пятнадцатый. Ну, пацан пошел в Центр СПИДа и сдал кровь на ВИЧ. Ответ оказался отрицательный. Ну, он, конечно, обрадовался и забыл о ней. А через два года вообще женился на другой девушке – умнице, красавице, верной. Потом жена забеременела. Как положено, она сдала анализы, и выяснилось, что у нее ВИЧ. Ну, пацан, конечно, заподозрил ее в неверности, ведь он-то проверялся! Испугался, конечно, и пошел второй раз сдавать кровь. Результат был положительным – у него ВИЧ». Тут Ипполит не выдержал и стукнул кулаком по столу: «Ну и жена у него – ваще!!!» Варвара ему: «Да нет же, тут в другом дело».

Вопрос для обсуждения в группе: как так получилось?

Послушайте версию Варвары: парня заразила первая девушка с дискотеки.

Существует период, когда ВИЧ не могут обнаружить даже специалисты. Это **период окна**. Сам вирус иммунодефицита – очень маленький, и обнаружить его в крови трудно. Тесты устроены таким образом, что они определяют не вирус, а антитела, то есть вещества, которые вырабатываются в организме человека в ответ на попадание в него вируса. Однако у всех людей антитела вырабатываются с разной скоростью: у кого-то они начинают вырабатываться через 3 недели (самое быстрое), у кого-то – только через 6 месяцев. У большинства людей этот период занимает 3 месяца. Вот этот период, когда вирус уже находится в организме и активно размножается, а антител еще нет, и называется периодом окна. У некоторых людей после заражения могут появиться симптомы обычной простуды: температура, боль в горле, увеличение лимфоузлов. Этот период называется острым, который быстро проходит. При этом именно тогда вирус размножается особенно активно, т.к. иммунная система еще не начала с ним бороться, поэтому концентрация вируса в крови достигает максимума, и человек очень заразен. Но если в этот момент человек сдает анализ крови, как этот пацан, его результаты показывают отсутствие ВИЧ. Если человек употребляет наркотики, ведет активную половую жизнь и не пользуется презервативом, или у него были другие риски инфицироваться ВИЧ, то отрицательный результат теста говорит лишь о том, что этот человек не инфицировался 6 месяцев назад или еще раньше. Отрицательный результат теста на ВИЧ считается окончательным только если последний опасный эпизод в жизни человека произошел 3-6 месяцев назад, и после этого человек не подвергался никаким рискам.

Но даже после того, когда вирус в организме обнаружен, нельзя утверждать, что человек болен СПИДом. Вирус, находясь в организме, у многих не вызывает никаких признаков заболевания. Человек может прожить 10 лет и более, даже не подозревая о том, что он ВИЧ-инфицированный. После острого периода болезнь переходит в бессимптомную стадию. Бессимптомный период может длиться до 10-12 лет.

После бессимптомной фазы начинается стадия СПИДа. СПИД – это синдром приобретенного иммунодефицита. Синдром – это совокупность признаков (симптомов), обозначающих болезнь. Приобретенного – потому что

человек болеет им не от рождения (не получает по наследству), а приобретает в процессе жизни. Иммунодефицита – потому что болезнь связана с дефицитом (недостаточностью) иммунитета, и организм теряет возможность защищаться от любых инфекций. Когда иммунная система работает плохо, в организме человека развиваются инфекции, которые у человека со здоровым иммунитетом не встречаются. Такие инфекции называются оппортунистическими, т.е. они «пользуются случаем», чтобы напасть на организм, ослабленный ВИЧ. К ним относятся пневмоцистная пневмония, герпес, саркома Капоши, грибковые заболевания. Здоровая иммунная система легко справляется с такими инфекциями, а для ВИЧ-инфицированного человека они очень опасны. Еще для ВИЧ-инфицированного человека очень опасен туберкулез, который также легко «пристает» к организму со слабым иммунитетом.

Носителем ВИЧ-инфекции можно быть очень долго, 10-12 лет, а больным СПИДом – максимум 2-3 года. Пока медики еще не придумали лекарство, которое могло бы полностью и навсегда излечить человека от ВИЧ-инфекции, поэтому она считается неизлечимой. Однако сейчас существуют лекарства, которые могут остановить развитие СПИДа и даже обратить его вспять.

Участникам можно раздать брошюры «ВИЧ/СПИД: вопросы и ответы» из серии «Просто о сложном».

7. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

8. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Приложения к Занятию 4

Карточки для упражнения «Рейтинг»

1. Сделать татуировку в полуподвальном помещении
2. Заниматься сексом с постоянным партнером без презерватива
3. Часто менять партнеров и всегда пользоваться презервативом
4. Ходить на вечеринки и всегда много выпивать
5. Попробовать колоться несколько раз
6. Во всем воздерживаться
7. Работать в хирургическом отделении экстренной помощи
8. Заниматься в бассейне в группе с ВИЧ-инфицированными
9. Иногда курить травку
10. Иметь ВИЧ-инфицированного партнера и предохраняться
11. Работать няней у ВИЧ-инфицированного ребенка
12. Целоваться с ВИЧ-инфицированным
13. Использовать презерватив время от времени

Занятие 5: СПИД (65 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о возможностях лечения ВИЧ/СПИДа.

Задачи:

1. Оценить уровень знаний о лечении ВИЧ-инфекции;
2. Предоставить информацию о видах терапии ВИЧ (АРВТ) и экстренной профилактике заражения;
3. Предоставить информацию о правах и обязанностях ВИЧ-инфицированных;
4. Обсудить пути профилактики ВИЧ-инфекции;
5. Обсудить преимущества воздержания и более позднего начала половой жизни;
6. Дать информацию о лечении, поддержке и образе жизни ВИЧ-позитивных людей.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Платки («банданы») для завязывания глаз;
- Карточки красного и зеленого цвета;
- «Почтовый ящик»;
- Поощрительные призы.

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Игра «Пру – не Пру» (5 мин.)

Сейчас мы с вами поиграем в игру под названием «Пру – не Пру». Мы всем вам завяжем глаза вот этими платками. Вы будете ходить по комнате и искать «Пру». «Пру» – это один из нас, он будет назначен ведущим, когда вам завяжут глаза. Ведущий дотронется до руки этого человека и тем самым «назначит» его «Пру». Это останется тайной для других. После этого мы будем ходить по комнате и искать «Пру». Подходя к человеку, вам нужно взять его за руку и спросить: «Ты Пру?» Если он ответит: «Нет, не Пру», тогда вы отпускаете его руку и идете искать дальше. Настоящий «Пру» в ответ молчит. Если вы задали вопрос «Ты Пру?», а в ответ – тишина, то вы нашли «Пру». Вы теперь тоже становитесь «Пру», продолжаете держать его за руку и молчите так же, как он. Во время игры нельзя разговаривать, кроме вопроса «Ты Пру?»

После того как все стали «Пру», можно провести аналогию этой игры с передачей ВИЧ-инфекции.

Как в этой игре легко стать «Пру»! В начале «Пру» был один, а теперь все стали «Пру». Точно также и ВИЧ – он как «Пру» живет себе тихонечко в человеке, никому об этом не сообщает, но заражает каждого, кто вступит с ним в контакт.

На прошлом занятии мы говорили о ВИЧ-инфекции. Сегодня у нас тема «СПИД». Что вы помните с прошлого занятия?

4. Информационный блок. Антиретровирусная терапия (5 мин.)

Лечение ВИЧ-инфекции называется антиретровирусной терапией (АРВ-терапией, АРТ, АРВТ), или три-терапией. Она включает в себя три лекарства, назначаемых врачом, которые обязательно нужно принимать регулярно. Одно из этих лекарств не дает вирусу проникать в клетки, второе – не дает ему размножаться, а третье – не дает ему перемещаться внутри организма. Эти лекарства нужно принимать непременно в комплексе и не делать перерывов в приеме. Тогда ВИЧ-инфицированный человек может прожить очень долго и не болеть. При этом нужно проходить обследование в Центре СПИДа так часто, как этого потребует врач. АРВТ предоставляют бесплатно. Для этого нужно встать на учет в Центре СПИДа. Самое главное в правильном лечении – это дисциплина в приеме препаратов (допустим случайный пропуск только одной таблетки в месяц!) и здоровый образ жизни. Если ВИЧ-инфицированный делает перерыв в лечении, то вирус «привыкает» к лекарствам, и они перестают на него действовать. ВИЧ – очень хитрый, он быстро меняется и приспосабливается, поэтому привыкание (устойчивость) к препаратам у него вырабатывается очень быстро. Тогда у пациента может сложиться ситуация, когда ни один из существующих препаратов не будет действовать на вирус, и лечение станет невозможным.

Какие у вас есть вопросы и соображения?

5. Упражнение «Как не заразиться» (10 мин.)

Вы помните, что Варвара очень боится заразиться ВИЧ-инфекцией. Что бы вы порекомендовали Ипполиту и Варваре, чтобы не заразиться? Сейчас мы разделимся на две группы, и каждая группа попробует написать список правил для тех, кто не хочет стать ВИЧ-инфицированным.

Ведущие участвуют в обсуждении с участниками и дополняют их список правил, который должен включать следующие основные пункты:

- Иметь единственного сексуального партнера или воздерживаться от половой жизни;
- Всегда использовать презерватив;
- Не употреблять наркотиков;
- Не заниматься сексом под воздействием наркотиков и алкоголя;

- Никогда не использовать совместных шприцев, игл, посуды для приготовления наркотиков и другого инструментария;
- Не делать татуировок вне сертифицированных салонов.

А какие методы профилактики используете вы в своей жизни?

6. Информационный блок «Экстренная помощь после возможного заражения ВИЧ» (5 мин.)

Если в твоей жизни был рискованный эпизод – например, порвался презерватив, или ты воспользовался чужой иглой, или у тебя был контакт с чужой кровью, то можно получить экстренную помощь. Нужно обратиться в Центр СПИДа (в Санкт-Петербурге он находится на набережной Обводного канала, д. 179А, ст. метро «Балтийская», тел. 251-0853) или в кабинет экстренной помощи при инфекционной больнице (в Санкт-Петербурге это инфекционная больница №30 им. С.П. Боткина, ул. Миргородская, д.3, ст. метро «Пл. Александра Невского», тел. 717-1668). Обратиться туда необходимо как можно скорее, не позднее 72 часов после рискованного случая. Врач побеседует с вами, и если риск заражения ВИЧ действительно был, назначит препараты, которые нужно будет регулярно принимать в течение 4-х недель.

7. Упражнение «Письмо» (10 мин.)

У меня есть письмо. Это письмо ВИЧ-инфицированного человека в службу психологической помощи. Я сейчас его прочитаю, а вы будете играть роль специалистов-психологов, которым необходимо ответить на это письмо.

«Здравствуйте! Не уверен, что вы сможете мне помочь, но мне больше не к кому обратиться. Мне 16 лет, и у меня ВИЧ. Наверное, в этом месте вы перестанете читать письмо и выбросите его, потому что мне все равно уже не помочь. Я умираю, медленно и мучительно. Я умираю один, потому что никому не могу рассказать о своей беде. Я не хочу, чтобы от меня все отвернулись и избегали. Наоборот, я сам начал избегать родных и друзей, чтобы не заразить их, и чтобы они не узнали. Мне незачем больше жить. ВИЧ не оставляет мне ничего – ни здоровья, ни любви, ни друзей, ни работы, ни секса. Не знаю, как вы можете мне помочь, но все-таки надеюсь на вашу помощь. Заранее спасибо».

Дайте возможность участникам высказаться, пусть они обсудят письмо, и уже потом составляют ответ.

Отлично! Из вас получились мудрые и чуткие психологи!

8. Упражнение «Раскрытие статуса» (10 мин.)

Как вы думаете, обязан ли ВИЧ-положительный человек сообщать кому-либо о своем диагнозе? Я сейчас перечислю некоторые жизненные ситуации. Если вы считаете, что в данной ситуации человек должен рассказать о своем ВИЧ-статусе, поднимите зеленую карточку, если считаете, что не должен – красную.

Ситуации:

- Устройство на работу в детский сад;
- Запись на курс массажа;
- Сексуальный контакт с ВИЧ-отрицательным партнером;
- Посещение бассейна;
- Занятие боевыми искусствами;
- Расследование и судебное разбирательство;
- Устройство на работу медицинским работником;
- Посещение стоматолога;
- Вступление в брак;
- Беременность.

На самом деле, ВИЧ-инфицированный обязан сообщить о своем ВИЧ-положительном статусе в нескольких случаях:

- При сексуальном контакте с неинфицированным партнером (статья 122 УК РФ: наказание за умышленное заражение – от 1 года до 5 лет);
- По запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования (ст. 61 закона «Об охране здоровья граждан»);
- При устройстве на работу на медицинские специальности (требуется справка об анализе на ВИЧ).

Кроме того, если ВИЧ-инфекция обнаружена у подростка в возрасте до 15 лет, врач обязан информировать его родителей или законных представителей (опекунов, Федеральный закон от 22 августа 2004 г. №122-ФЗ). Таким образом, лечение несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет проводится только с разрешения его родителей или законных представителей.

Во всех остальных случаях требование пройти обследование на ВИЧ-инфекцию и раскрыть ВИЧ-статус – незаконно!

Есть еще **несколько важных моментов**, о которых должен знать ВИЧ-инфицированный:

- Заражение ВИЧ-инфекцией другого человека лицом, знавшим о наличии у него ВИЧ, наказывается лишением свободы на срок до 5 лет.
- Заражение ВИЧ-инфекцией двух или более человек лицом, знавшим о наличии у него ВИЧ, либо заражение несовершеннолетнего наказывается лишением свободы до 8 лет.
- Возраст наступления уголовной ответственности – 16 лет.

Какие у вас есть вопросы, мнения, переживания по поводу сказанного?

Участникам можно раздать брошюры «Учимся жить с ВИЧ» из серии «Просто о сложном». В рамках этой темы возможен просмотр видеofilmа «Дневник Насти» (см. список видеоматериалов в конце Руководства), который направлен против стигматизации ВИЧ-положительных людей.

9. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

10. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

11. Поощрение участников

В конце пятого занятия следует наградить поощрительными призами тех участников, которые посетили все занятия. Также необходимо напомнить всем о принятой системе поощрений и о призах, которые после окончания цикла тренингов ждут участников, посетивших все занятия.

Занятие 6: Насилие (85 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о проблеме насилия, его негативных последствиях, и сформировать навыки уверенного поведения.

Задачи:

1. Оценить установки и позиции участников относительно насилия;
2. Обсудить причины и последствия насилия;
3. Повысить осознание вреда и риска возникновения насилия;
4. Сформировать навыки уверенного поведения с целью профилактики насилия.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Карточки с надписями «Физическое насилие», «Сексуальное насилие», «Эмоциональное насилие», «Не насилие»;
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Упражнение «Войти в круг» (7 мин.)

Прежде чем мы перейдем к сегодняшней теме, давайте сделаем одно упражнение. Для этой игры нам понадобится доброволец. Он выйдет за дверь и подождет, пока мы его не позовем. *Когда доброволец уходит, объясните правила упражнения.* Мы все встаем в круг и крепко держимся за руки (если группа большая – под локти). Ведущий доброволец попытается проникнуть в круг. Наша задача – его не пускать. Но если вам уж очень-очень захочется его пустить в круг – пустите. Запоминайте, какими способами доброволец попытается проникнуть в круг, и отмечайте про себя, нравятся вам его методы или нет.

Входит доброволец и получает задание: Твоя задача – проникнуть в круг, попробуй разные способы.

В обсуждении необходимо сделать акцент на насильственных способах, которые использовал доброволец. Как себя чувствовали участники?

Тема нашего сегодняшнего занятия – насилие. Об этой теме обычно не принято говорить, об этом часто умалчивается. Но насилия в нашем мире очень много. Зачастую трудно даже определить, что является насилием, а что нет. Давайте сейчас попробуем.

4. Упражнение «Четыре угла» (10 мин.)

Я буду называть ситуации из жизни, после чего каждый из вас переходит в угол, соответствующий вашей личной оценке этой ситуации: 1. «Это физическое насилие»; 2. «Это сексуальное насилие»; 3. «Это эмоциональное насилие»; 4. «Это вообще не насилие». *Разместите карточки с соответствующими надписями в разных углах комнаты.*

Ситуации:

1. Угрожать ножом;
2. Ударить по лицу;
3. Поставить в угол;
4. Принудить к половому акту;
5. Избить;
6. Унизить, оскорбить;
7. Подсматривать, как кто-то моется в душе, переодевается;
8. Запереть в комнате;
9. Подраться;
10. Наорать;
11. Назвать идиотом;
12. Ущипнуть за попу;
13. Поставить «двойку» за домашнее задание;
14. Обматерить;
15. Запретить посещение дневного центра в течение месяца.

Обсуждение: когда участники определились с мнением по каждой ситуации, выслушать мнения каждого «угла». Ведущие корректируют высказывания и поясняют.

5. Информационный блок «Насилие» (20 мин.)

Любые действия, которые совершаются, чтобы заставить человека что-то делать после того, как он отказался – это насилие. **Физическое насилие** – это применение физической силы, нанесение травм, телесных повреждений, физические наказания. Это значит, что насилием являются пощечины, удары по телу (неважно чем), щипки, укусы, толчки, связывание, выкручивание рук, пинки, дергание или таскание за волосы, удушение, поджигание, избивание и т.д. Как вы думаете, что будет с человеком, который в течение жизни часто подвергался таким действиям? *Ведущий записывает мнения участников, исправляет и дополняет их.*

Вот что может быть:

- Расстройство сна, аппетита;
- Травмы и другие проблемы со здоровьем;
- Уход из семьи;
- Попытки самоубийства;
- Проблемы в отношениях с другими людьми;
- Плохая успеваемость в школе;
- Агрессивность;
- Тревожность и страхи.

Эмоциональное, или психологическое, насилие – нанесение человеку душевных травм. Сюда относятся оскорбления, унижение, осмеяние, угрозы, запугивание, неприятие, издевательства, присвоение кличек, крик, отказ во взаимоотношениях, давление или принуждение выполнять то, что человек выполнять не хочет. Что ждет человека, по отношению к которому регулярно применяют эмоциональное насилие? *Ведущий записывает мнения участников, исправляет и дополняет их.*

Жертва эмоционального насилия:

- Считает себя плохим, изгоем, неудачником, лишним человеком;
- Испытывает трудности в общении, вступает в конфликты с окружающими;
- Страдает низкой самооценкой, комплексом неполноценности;
- Может совершить самоубийство.

Сексуальное насилие – принуждение человека к действиям с сексуальной окраской, чтобы получить сексуальное удовлетворение или материальную выгоду. Сексуальное насилие – это половой акт (анальный, оральный, вагинальный) без согласия партнера, изнасилование, принуждение к раздеванию, подглядывание за человеком в момент купания/переодевания, демонстрация половых органов, принуждение к просмотру порнографии, занятию проституцией, шлепки, нежелательные прикосновения и ощупывание частей тела (половых органов, груди).

Что может происходить с человеком, пережившим сексуальное насилие? *Ведущий записывает мнения участников, исправляет и дополняет их:*

- Испытывает стыд, вину, тревогу, страх, боль;
- Страдает от депрессии;
- Делает попытки самоубийства;
- Убегает из дома;
- Может заразиться ИППП и ВИЧ-инфекцией;
- Может забеременеть;
- Может получить травмы половых органов;
- Могут появиться проблемы в сексуальной жизни;
- Могут начаться беспорядочные половые связи, занятие проституцией, или избегание секса вообще;
- Начинает употреблять наркотики и алкоголь.

Чтобы не попадать в рискованные ситуации, связанные с насилием, важно уметь их распознавать. Давайте сыграем в одну ролевую игру. Нам понадобятся два добровольца, юноша и девушка.

6. Ролевая игра «Насилие или нет?» (5 мин.)

Вызвавшиеся участники разыгрывают сценку по сценарию:

Парень и девушка стоят у входа в подъезд.

Парень: «Предки уехали на дачу, пойдём ко мне, потусим».

Девушка: «Да ну, знаю я тебя, опять приставать начнёшь. Не хочу».

Парень: «Да ладно, что ты ломаешься».

Девушка: «Я сказала, не пойду».

Парень хватается за руку и тащит в подъезд.

Парень: «Я сказал, пошли ко мне!»

Обсуждение: Опасная ситуация или нет? Это насилие или нет? Если да, то какое? Что можно сделать, чтобы предотвратить такую ситуацию?

7. Упражнение «Как не стать жертвой насилия» (5 мин.)

Сейчас вы будете участвовать в соревновании за приз. Его выигрывает тот человек, который предложит последний способ того, как не стать жертвой насилия. Вы будете высказываться по очереди, а я буду ведущим «аукциона», и буду предоставлять вам слово. Начали!

Обсуждение: какие способы избежать насилия наиболее эффективны? Подвести участников к следующему перечню:

- Четко говорить «Нет», когда тебе не нравится то, что происходит, или ты не хочешь продолжения действий;
- С осторожностью относиться к новым людям и компаниям: чтобы узнать человека, нужно время и общение;
- Быть трезвым, чтобы правильно оценивать ситуацию и вовремя реагировать;
- Заручиться чьей-либо поддержкой, если есть риск попасть в неприятную ситуацию (быть с другом/подругой, оставить информацию о своем месте нахождения, времени возвращения, попросить связаться с вами в определенное время и т.п.)
- Отказаться от дальнейшего общения и покинуть компанию, если вас провоцируют, унижают, оскорбляют.

А что делать, если избежать ситуации не удалось?

8. Обсуждение «Что делать?» (5 мин.)

Давайте представим две ситуации и обсудим, что делать в таких случаях.

1. Что делать в момент совершения над вами физического или сексуального насилия?

- Не поддавайтесь панике, сконцентрируйтесь на оценке ситуации;
- Хороший способ нарушить план насильника – это совершить неожиданное действие, шокировать его (бросить ему в лицо горсть земли или песка, разбить окно, что также привлечет внимание, и т.п.);
- Защищаясь, старайтесь ударить изо всех сил или причинить боль;
- Привлекайте внимание окружающих криком (лучше всего кричать не «Помогите!», а «Пожар!», «Ребенку плохо!»)

9. Упражнение «Крик» (10 мин.)

Иногда люди стесняются кричать и просить о помощи, чем лишают себя возможности спастись. Предлагаю сейчас потренироваться, чтобы преодолеть это стеснение. Для этого упражнения нам нужно встать, набрать в легкие побольше воздуха и изо всех сил хором крикнуть «Помогите!», чтобы все услышали, и кто-нибудь зашел в комнату и спросил, что случилось.

Если кто-то посторонний зайдет и поинтересуется, что происходит, извинитесь и объясните причину шума.

Теперь мы уверены, что вы сможете попросить о помощи в экстренной ситуации.

2. Что делать, если насилие уже свершилось?

- Не оставайтесь один на один с произошедшим: найдите человека, с которым вы можете этим поделиться. Таким человеком может быть близкий родственник, друг, сотрудник социальной службы;
- В случае изнасилования или физического насилия необходимо сразу обратиться в медицинское учреждение, чтобы получить медицинскую помощь и пройти освидетельствование. Перед этим не следует мыться и менять одежду;
- После получения медицинской помощи необходимо обратиться в милицию с заявлением о насилии;
- Обязательно обратитесь в кризисный центр или позвоните на телефон доверия (*дайте участникам соответствующий номер телефона*), где вам посоветуют, что делать дальше.

Обсуждение: какие пункты плана наиболее эффективны?

Какие у вас есть вопросы, мнения, переживания по поводу сказанного?

11. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

12. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Занятие 7: Алкоголь и алкоголизм (75 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о негативных последствиях употребления алкоголя.

Задачи:

1. Оценить установки и позиции участников относительно употребления алкоголя;
2. Обсудить причины и последствия употребления алкоголя;
3. Обсудить взаимосвязь между употреблением алкоголя и поведением, приводящим к заражению ВИЧ и другими инфекциями;
4. Обсудить возможности лечения алкоголизма.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Карточки зеленого и красного цвета;
- Бумага и ручки по числу участников;
- Карточки с расписанием и адресами групп АА в вашем городе;
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Игра «Карета» (7 мин.)

Сейчас давайте немножко поиграем. У каждого из вас будет роль. Нам нужны *король* и *королева*, *кучер*, *кони* и *карета*. Роли коней и кареты могут играть несколько человек (3-4). Мы сейчас расставим стулья друг за другом. Впереди будут сидеть кони (несколько стульев рядом), за ними – кучер (1 стул), потом король и королева (2 стула рядом), потом карета (несколько стульев по числу участников роли). Я буду читать сказку. Каждый раз, когда вы услышите название своей роли, вам нужно будет встать, пробежать вокруг всех стульев и сесть на свое место. Начинаем!

«Однажды ранним весенним утром *король* с *королевой* решили отправиться в путешествие в своей любимой золоченой *карете*. *Король* позвал *кучера* и велел ему запрягать *коней* и подготовить *карету*. Выполнив все, *кучер* подъехал ко дворцу. *Король* помог *королеве* сесть в *карету*. *Кучер* взмахнул кнутом и *кони* поскакали. *Король* с *королевой* смотрели на свои

угодья из окна *каretty*. Вдруг *кони* остановились как вкопанные. *Король* взглянул из окна *каretty* и спросил: «*Кучер!* Что случилось?» *Кучер* осмотрел *коней* и увидел, что у *первого коня* потерялась подкова. Пришлось подковать *первого коня* заново. И тогда *король с королевой* смогли продолжить свое путешествие, осмотреть свои земли и вернуться во дворец. *Карета* подкаатила ко дворцу. *Король* помог *королеве* выйти из *каretty*. *Король* сказал: «*Кучер! Кучер!* Мой дорогой *кучер!* Я благодарю тебя за прогулку и помощь. Если бы не ты, дорогой *кучер*, мы бы надолго застряли среди полей». Так закончилось это путешествие.

Роли в сказке исполняли: *кони, кучер, король, королева, карета*. Давайте поаплодируем себе и друг другу.

Теперь ближе к нашей теме. Сначала слушайте историю.

4. История про Ипполита и Варвару (5 мин.)

Как-то Ипполит всю ночь провёл с друзьями, и алкоголя выпито было очень много. Утром Ипполиту позвонила Варвара: «С добрым утром, солнышко! Мы поедем сегодня в парк?» «У меня голова трещит и раскалывается. Никуда я не поеду. Иди ты со своим парком!» «Ну и пожалуйста», – сказала обиженная Варвара и повесила трубку.

Похоже, Ипполит и Варвара поссорились. Как вы думаете, что произошло? *Нужно подвести обсуждение к теме последствий употребления алкоголя (похмелье, ухудшение отношений, эмоциональная нестабильность, агрессивность).*

Наверняка все вы уже поняли, о чем мы сегодня будем говорить. Правильно, об алкоголе и алкоголизме. Алкоголь присутствует в жизни многих людей, и вашей, наверное, тоже. К алкоголю все относятся по-разному: кто-то категорически против употребления алкоголя, кто-то считает нормальным выпить рюмочку для здоровья, кто-то считает любую вечеринку пустой без алкоголя. Как вы относитесь к употреблению алкоголя? *Выслушать ответы и показать разнообразие мнений.* В нашем обществе нет единого понимания о том, что такое алкоголь: у каждого имеется свой личный опыт и мнение, а также опыт собственной семьи. Поэтому существует много мифов о влиянии алкоголя. Давайте сделаем одно упражнение.

5. Упражнение «Голосование» (10 мин.)

Я буду читать утверждения. Если вы считаете, что оно верное, то поднимайте зеленую карточку, а если неверное – красную.

1. Если все в компании пьют, а ты нет, то ты не сможешь расслабиться и повеселиться, как все;
2. Алкоголь – хорошее средство для развития общительности;
3. Алкоголизм – это неизлечимая болезнь;
4. Пиво – это не алкоголь;
5. Если пить только пиво, алкоголиком не станешь;

6. Алкоголь помогает бороться с депрессией и проблемами;
7. Если алкоголик перестал пить – он уже не алкоголик, а здоровый человек;
8. Алкоголик – это совсем опустившийся человек, грязный, безработный;
9. Если алкоголик захочет, он может сам легко перестать пить;
10. Дети алкоголиков тоже станут алкоголиками.

После каждого голосования обязательно обсудите мифы:

1. Алкоголь и отдых – вещи разные. Для того чтобы расслабиться и повеселиться, совершенно необязательно пить. К тому же алкоголь на всех действует по-разному.
2. Некоторые люди считают, что алкоголь избавляет их от комплексов и прибавляет смелости. На самом деле, вместо избавления от комплексов, поведение такого человека становится неактивным, циничным, пошлым, грубым и т.д. А наутро все комплексы возвращаются, и появляется стыд и неловкость за свое поведение.
3. Алкоголизм – это болезнь на всю жизнь. Человек может перестать пить, и этот период может продолжаться достаточно долго (ремиссия), но в любой момент болезнь может снова себя проявить.
4. Разные сорта пива содержат разную процентную долю спирта (разное по «градусам»), но пиво все равно является алкогольным напитком.
5. Пивной алкоголизм распространен довольно широко, особенно среди молодежи и женщин. Именно потому, что многие не считают пиво алкоголем, его употребляют в больших количествах.
6. Депрессия и проблемы от употребления алкоголя никуда не исчезают. Человеку кажется, что стало легче после того, как он выпил. Но когда действие алкоголя закончится, депрессия, скорее всего, усилится, а проблем станет больше.
7. Даже если ремиссия довольно длительная (например, несколько лет), человек не перестает быть алкоголиком. При попадании даже малой дозы алкоголя (например, пива) в кровь происходит срыв (запой). Пить как все здоровые люди он уже никогда не сможет.
8. Среди богатых, успешных, уважаемых людей много алкоголиков. Алкоголизм не зависит от социального статуса, образования, финансового благополучия человека.
9. Желание перестать пить – очень важно, но одного этого недостаточно. Перестать пить не так-то легко, для этого человек должен быть готов принять помощь – медицинскую, психологическую, социальную и даже духовную.
10. Дети алкоголиков необязательно будут алкоголиками. Но риск заболеть алкоголизмом или другой зависимостью (от наркотиков, еды, Интернета, азартных игр) у детей из алкогольных семей выше.

Как вы понимаете, что такое алкоголизм? (*Обсуждение.*)

6. Информационный блок об алкоголизме (10 мин.)

Во-первых, это болезнь. Как выглядит и чувствует себя человек, который болеет? *(Записываем перечисленные характеристики.)* А как выглядит и чувствует себя человек во время похмелья? *(Записываем перечисленные характеристики.)* Давайте выделим общие или повторяющиеся. Много похожего. Это может означать только одно: человек, который пьет, на самом деле болен.

Алкоголизм такая же тяжелая болезнь, как, например, болезнь сердца. Может ли человек усилием воли вылечить свое сердце? *(Ждём ответ.)* Нет. Так же и алкоголик не может перестать пить только усилием воли.

Как возникает эта болезнь? Давайте на примере. Какие огурцы вы любите больше всего – свежие или соленые? *(Слушаем ответы.)* Что нужно, чтобы свежий огурец стал соленым? Окунуть его в соленый раствор (рассол). На какое время? Если недолго, то он станет чуть-чуть соленым, если дольше, то малосольным, еще дольше – совсем соленым. Сколько соли надо? Чем больше соли, тем более соленым станет огурец. Есть еще 2 вещи, от которых зависит, как быстро свежий огурец станет соленым: размер огурца и толщина кожуры. Если огурец стал соленым, свежим он уже не станет никогда. И это уже неизлечимо. Но можно прожить чудесную жизнь, будучи соленым огурцом.

Проведем аналогию с человеком. Вместо соли теперь будет алкоголь. Алкоголиком можно стать разными способами. Кто-то спивается годами, употребляя только пиво. А кто-то меньшее время употребляет крепкие алкогольные напитки и тоже становится алкоголиком. То, как быстро можно спиться, зависит от того, какие напитки человек употребляет, как часто и как долго, а также от его физиологических особенностей (масса тела, генетическая предрасположенность, болезни внутренних органов, нервной системы). Алкоголик никогда не станет здоровым человеком, он уже навсегда «соленый». Но это не приговор. Алкоголик никогда не сможет контролировать употребление алкоголя (пить как все остальные люди). Поэтому ему нельзя ни капли. Но во всем остальном он может выздоравливать и жить полноценной жизнью. Это дело вкуса, какие огурцы любить – свежие или соленые.

Например, человек не пьет 5 лет. Он выздоровел? *(Слушаем ответы.)* А что будет, если он выпьет бокал шампанского на Новый год? *(Подождите ответа.)* Срыв и последствия будут такой силы, как будто он пил все 5 лет. Может резко ухудшиться здоровье, запой будет длительным. За это время он может потерять семью, работу, все то, что накопил или восстановил за 5 лет. Любой срыв может привести к смерти.

Поэтому алкоголизм – это хроническое, неизлечимое, прогрессирующее, приводящее к смерти заболевание. Тем не менее, если приложить усилия для выздоровления, ремиссия может быть длиной всю жизнь.

7. Информационный блок «Лечение алкоголизма» (10 мин.)

Что делать человеку, который понимает, что он болен алкоголизмом, и хочет выздороветь? Ведущий записывает и комментирует ответы. После обсуждения важно назвать все этапы лечения алкогольной зависимости:

1. Обратиться за помощью к специалистам – психологам, наркологам, социальным работникам.
2. Пройти лечение в наркологическом диспансере, в течение примерно 3 недель. В это время человек проходит детоксикацию – из его организма выводят токсические вещества, специалисты помогают ему пережить похмелье. Это помощь на уровне организма (тела), но просто перестать пить мало.
3. Пройти лечение в реабилитационном центре (от 1 месяца до года). Здесь человеку помогут не только не пить, но и решить те проблемы, которые его всегда заставляли тянуться за стаканом. В этом ему помогут психологи, социальные работники, другие специалисты, и даже священники.
4. Продолжить лечение после реабилитации. Оно будет длиться всю жизнь. Это участие в группах взаимопомощи, например АА («Анонимные Алкоголики»). В таких группах люди, которые решили выздороветь, помогают в этом друг другу. В конце занятия мы вам раздадим расписание и адреса таких групп.

Начать выздоровление можно с любого этапа. Эффективнее, правда, проходить лечение именно в такой последовательности.

8. Тест «Есть ли у меня проблемы с алкоголем?» (7-10 мин.)

Давайте сделаем небольшой тест. Результаты не нужно никому показывать, сделайте это для себя. Вам понадобится бумага и ручка. В тесте всего 12 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет».

1. Бывало ли, что вы решали не пить неделю или более, но вас хватало только на пару дней?
2. Хотелось ли вам, чтобы окружающие перестали говорить вам о вашем пьянстве и о том, что вам надо с этим что-то делать?
3. Пытались ли вы переключиться с одного вида выпивки на другой в надежде, что это поможет вам не напиться?
4. Приходилось ли вам в течение последнего года выпивать утром, чтобы иметь возможность начать новый день?
5. Завидуете ли вы людям, которые могут пить без неприятных последствий?
6. Случались ли у вас в течение последнего года проблемы из-за выпивки?
7. Возникали ли у вас из-за выпивки неприятности дома?
8. Случалось ли, что, выпивая в компании, вы старались перехватить дополнительный стаканчик, потому что вам не хватало?
9. Говорите ли вы себе, что можете перестать пить в любой момент, как только захотите, хотя часто напиваетесь тогда, когда совсем не собираетесь этого делать?

10. Прогуливали ли вы работу или занятия из-за выпивки?
11. Бывают ли у вас провалы в памяти?
12. Появлялось ли у вас когда-либо ощущение, что если бы вы не пили, то ваша жизнь была бы лучше?

Посчитайте каждый сам, сколько у вас ответов «да». Если их 4 и больше, то вероятно, что вы попали в беду, и вам стоит задуматься о своем здоровье прямо сейчас.

Как вы сейчас себя чувствуете? Какие у вас есть вопросы, мнения, переживания по поводу этого?

Раздайте расписание и адреса групп АА в вашем городе.

9. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

12. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Занятие 8: Наркозависимость (65 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о наркозависимости и негативных последствиях наркопотребления, развеять некоторые мифы.

Задачи:

1. Оценить установки и позиции участников относительно наркопотребления;
2. Обсудить причины наркопотребления и его последствия;
3. Подчеркнуть взаимосвязь между инъекционным употреблением наркотиков и высоким риском заражения ВИЧ;
4. Обсудить возможности лечения от наркозависимости.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Узкие длинные листы бумаги;
- Шприц, вода, цветная жидкость (чернила, тушь), бумага;
- Карточки с расписанием и адресами групп АН в вашем городе;
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Игра «Найди и коснись» (5 мин.)

Прежде чем мы перейдем к нашей сегодняшней теме, давайте, как всегда, немного поиграем, чтобы взбодриться. Мы все сейчас будем ходить по комнате и искать то, что я назову, чтобы коснуться этого. Например, если я говорю «коснитесь чего-нибудь желтого», вам нужно найти в комнате любой желтый предмет и прикоснуться к нему. Итак, найдите и коснитесь:

- ...чего-нибудь красного
- ...чего-нибудь холодного
- ...чего-нибудь шершавого
- ...чего-нибудь красивого
- ...чего-нибудь большого
- ...чего-нибудь серебристого
- ...чего-нибудь безобразного

...кого-нибудь по имени Таня (*назовите имя одного из участников группы*)
 ...Варвары или Ипполита
 ...буквы «П»
 ...числа 22
 ...того, чего вам хочется.

Теперь начнем наше сегодняшнее занятие. Это наркозависимость. Что это такое? Правильно, это зависимость от наркотиков. Давайте сначала разберемся, что такое зависимость вообще, а уже потом поговорим о наркотиках. Как вы понимаете, что значит «зависимый человек»? *Выслушайте ответы.* Давайте сделаем одно небольшое упражнение.

4. Упражнение «Пианино» (10 мин.)

Подумайте и вспомните, пожалуйста, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы справляетесь с плохим состоянием. Назовите свои способы вслух.

Участники называют способы справиться с плохим состоянием. Ведущие записывают каждый способ на отдельном продолговатом листе бумаги и выкладывают их на полу как клавиши у пианино. Ведущие также предлагают варианты ответов от имени Варвары и Ипполита.

Итак, в нашей группе действуют такие способы (*перечислите, особенно подчеркните такие ответы как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и т.д.*) У каждого человека есть свои способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»? Вот у Варвары, например, 10 клавиш, а у Ипполита всего 3. Правильно, лучше, когда «клавиш» много. Это значит, что человек знает разные способы справиться с плохим самочувствием, и использует их в зависимости от ситуации. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «клавиша»? Тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет. А если эта «клавиша» – наркотики? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, секса, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «не работают другие клавиши на пианино». Как у вас с количеством «клавиш»?

Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Кто-нибудь хочет прокомментировать?

5. Обсуждение «Что такое наркотики» (10 мин.)

Итак, что же такое наркотики? Это химические вещества, большинство из которых относится к токсинам, то есть ядам, и, вызывая отравление, они при-

водят человека в состояние опьянения. Опьянение вызывает большое количество новых ощущений. Наркотики употребляют всеми возможными способами: от курения до инъекций. Наркотики вызывают сильнейшую физическую и психологическую зависимость, и человек, попробовавший наркотик, испытывает желание употреблять их снова и снова, он ни о чем не может думать, кроме наркотика. Наркотики порождают кучу болезней и часто являются причиной несчастных случаев. Практически все действия с наркотиками уголовно наказуемы.

Дайте возможность высказаться участникам.

Давайте попробуем разобраться, как возникает зависимость. Допустим, есть человек, который однажды решил попробовать наркотик (нарисуйте человека). Он получил удовольствие от этого. Потом захотел еще – получил еще удовольствие, потом еще.

Человек + наркотик = удовольствие + наркотик = удовольствие + наркотик...

Так он и продолжал, пока однажды не стали появляться проблемы. Сначала маленькие – плохое самочувствие («ломает»), прогулял учебу, проспал встречу и т.д. Ему плохо, но он же помнит, что нужно сделать, чтобы вернуться к удовольствию – употребить наркотик. Но проблемы никуда не исчезают, а становятся только больше и больше. Возникает зависимость.

(продолжаем схему)

..удовольствие + наркотик = проблемы + наркотик = ПРОБЛЕМЫ + наркотик = ПРОБЛЕМЫ + ...

А какие могут возникать проблемы? *Выслушайте ответы.* Да, это проблемы со здоровьем, во взаимоотношениях с близкими и друзьями, проблемы с учебой и работой. Помните упражнение про «ценности» на первом занятии? Почти все ценности страдают, и их можно потерять. Приведем пример с потерей здоровья. Давайте проведем эксперимент.

6. Эксперимент «Шприц» (10 мин.)

Ведущий проводит эксперимент. Для этого необходимо: белый лист бумаги, банка чернил, одноразовый шприц с иглой, дополнительная игла к нему, стакан с водой, салфетка. На белом листе рисуем фигуру человека. Это будет «наркозависимый, не зараженный ВИЧ». Банка с чернилами – это «ВИЧ-положительный наркозависимый», вода – это «наркотик». Два наркозависимых решили совместно принять наркотик, пользуясь одним шприцом. Ведущий набирает в шприц «наркотик» (попутно объясняя правила пользования шприцем) и впрыскивает содержимое в баночку с чернилами. Сначала укололся «ВИЧ-положитель-

ный». Ведущий вытирает иглу салфеткой, снова набирает «наркотик» и впрыскивает на лист бумаги. Теперь укололся «не инфицированный». По листу и нарисованному человечку поплывут черные разводы. Вирус из крови первого наркозависимого попал ко второму и заразил его. Видите? Мы даже можем сменить иглу. Тот же эксперимент можно повторить, сменив иглу на новую. Эффект будет тот же, так как в самой шприце остались капли чернил.

Обсуждение: выслушать мнения участников по поводу эксперимента, подытожить необходимость пользоваться одноразовыми шприцами.

Вот так легко наркозависимый человек может потерять здоровье. И это уже большие проблемы (покажите на схеме).

Что же делать, если человек хочет вырваться из этой бесконечной цепочки (снова обратитесь к схеме)? Для начала ему нужно понять, что употребление наркотика приводит к проблемам, и эти проблемы будут только расти. Употреблять «без проблем» (как казалось человечку в начале употребления) он уже никогда не сможет. Поэтому единственный способ вырваться – это прекратить употребление. Но как? Тут важно понять: САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ НАРКОТИКИ НЕВОЗМОЖНО. Человеку нужна профессиональная помощь. А значит, первое, что ему нужно сделать – это обратиться за помощью. Куда? Правильно, существуют наркологические клиники и диспансеры.

7. Информационный блок «Лечение наркозависимости» (10 мин.)

Помните, когда мы говорили на тему алкоголизма, мы обсуждали способы лечения? В случае наркозависимости этапы примерно такие же.

1. Детоксикация – выведение из организма наркотических веществ. Детоксикация проводится в наркологическом отделении или клинике. Человеку помогут пережить синдром отмены («ломку») с помощью лекарственных препаратов. Длится это около 3 недель.
2. Наркологическая реабилитация. Пройти детоксикацию и перестать употреблять недостаточно для того, чтобы выздороветь. Как и алкоголизм, наркозависимость – прогрессирующее и хроническое заболевание. Поэтому лечить его придется всю жизнь. Следующий этап после детоксикации – это реабилитационный центр. В таком центре человеку нужно будет научиться, как жить без наркотиков. Ему помогут восстановить потерянные ценности, найти новые «клавиши», восстановить отношения. Без всего этого выздороветь нельзя. Если человек считает, что он просто перестал употреблять – и сразу стал здоров, он ошибается. Такой образ мыслей, скорее всего, говорит о грядущем срыве.
3. Лечение после реабилитации. После того как человек год или полтора пробыл в реабилитационном центре, ему два-три раза в неделю необходимо посещать группы взаимопомощи, такие как «Анонимные наркоманы» (АН). В этих группах человек будет учиться жить без наркотиков и строить новые

отношения с людьми, которые не употребляют. В эти группы наркозависимый человек может прийти и до того, как пройдет первые два этапа – достаточно только его желания выздоравливать.

Есть ли у вас какие-либо вопросы? Мнения?

Раздайте расписание и адреса групп АН в вашем городе.

8. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

12. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Занятие 9: Беременность, роды, аборт (70 мин.)

Цель: повысить уровень знаний участников о беременности, а также родах и абортах.

Задачи:

1. Оценить уровень осведомленности участников о беременности, родах и абортах;
2. Предоставить основную информацию о беременности, родах и абортах;
3. Обсудить основы ответственного отношения к собственному здоровью, здоровью партнера и будущего ребенка.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Рюкзак или мешок, наполненный тяжелыми предметами (книги, бутылки с водой);
- Плакат с женской репродуктивной системой и/или плакат о развитии плода;
- Плакат о родах;
- Видеофильм «Руководство для беременных» (см. список видеоматериалов в конце руководства);
- «Почтовый ящик».

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Игра «Мигалки» (5 мин.)

Прежде чем мы перейдем к нашей сегодняшней теме, давайте, как всегда, немного поиграем, чтобы взбодриться. Мы сейчас разделимся на пары. Только один человек останется без пары (*для игры нужно нечетное количество участников*). У каждой пары есть стул, мы поставим стулья в круг лицом внутрь круга. Один из пары садится на стул, второй встает за его спиной. У того, кто без пары, стул пустой, он стоит за спинкой стула. Человек без пары будет водящим. Его задача – взглядом пригласить на свой стул кого-либо из сидящих. Задача тех, кто стоит за спинами – не дать сидящему убежать и удержать его за плечи, «перехватив» приглашение взглядом. Через несколько минут участники меняются местами – те, кто стояли, теперь сидят и наоборот.

Переходим к теме дня. Сегодня это... пожалуй, нет, сначала послушайте.

4. История про Ипполита и Варвару (10 мин.)

На днях у наших героев – Ипполита и Варвары – произошла такая вот история. Ипполит заметил у своей девушки некоторые изменения. Мало того, что у нее увеличилась грудь, и она бегала в туалет по сто раз на день, но еще она стала капризной, неуправляемой и, представьте себе, ела мороженое, закусывая его колбасой. Как вы думаете, в чем может быть причина такого странного поведения Варвары? (*Прслушать варианты, до версии о беременности.*)

Действительно, похоже. Давайте вспомним признаки:

- Тошнота – в связи с перестройкой организма;
- Изменение груди – она становится тяжелой и чувствительной;
- Ощущение покалывания в сосках;
- Частые позывы к мочеиспусканию;
- Изменение вкусовых ощущений и аппетита;
- Быстрая утомляемость.

Самым характерным признаком возможной беременности является отсутствие менструации в срок. Это называется задержкой. Но даже если у женщины есть все перечисленные признаки, это еще не значит, что она беременна. В то же время наличие только одного из признаков также может указывать на беременность. Но как можно точнее узнать, наступила ли беременность? Да, с помощью тестов на беременность, которые продаются в аптеках. Эти тесты можно использовать на следующий день после задержки. Их точность – около 99%. Но только врач-гинеколог после обследования может достоверно сказать, беременна женщина или нет. В случае беременности будущая мама должна встать на учет в женской консультации и регулярно там наблюдаться.

Итак, для уточнения своего положения Варвара отправилась в консультацию. Пока она ждет своей очереди и думает о будущем, давайте расскажем Ипполиту, что же это такое – беременность и роды. Очень часто молодые люди не хотят ничего слышать и знать о беременности, объясняя это тем, что их эта тема не касается. Не понимая всех изменений, происходящих с беременной подругой, они раздражаются на ее усталость и капризы, часто ссорятся и даже бросают.

5. Эксперимент «Беременный» (5 мин.)

Сейчас мы хотим провести небольшой эксперимент, результаты которого мы узнаем только в конце занятия. Кто из молодых людей хочет поэкспериментировать? Девушки получают этот опыт попозже, уже в реальной жизни. *Для того, кто вызвался:* Условие – делиться своими впечатлениями ты будешь в конце занятия, а все остальное время закрой свои ощущения.

Вызвавшийся надевает пустой рюкзак – «живот». Он встает и стоит до конца эксперимента.

6. Информационный блок «Развитие эмбриона» (5 мин.)

Используйте наглядный материал, плакаты, иллюстрации. Можно использовать фрагменты видеофильма «Руководство для беременных».

Мы начнем с самого зачатия. Итак, сперматозоид и яйцеклетка встретились в маточной трубе. Теперь это не две, а одна клеточка. Эта клеточка спускается в полость матки и прикрепляется к слизистой оболочке. Это происходит на первой недели беременности. Далее клетка развивается в зародыш, который называется эмбрионом. Сначала он не похож на человека. На 4-й неделе на его теле можно различить глаза, у него уже есть позвоночник, его сердце бьется. Четырехнедельный эмбрион внешне больше напоминает рептилию, а размеры его не превышают размеры рисового зерна (при заинтересованности группы можно продолжить рассказ о развитии эмбриона с использованием информации из видеофильма). Во время всего срока эмбрион находится в специальной оболочке внутри тела матери, которая называется плацентой. Плацента защищает эмбрион и не пропускает вредных микробов или вирусов. Например, если плацента не повреждена, то она защищает ребенка от ВИЧ и гепатитов, поэтому у ВИЧ-инфицированных женщин могут рождаться неинфицированные дети. Эмбрион соединен с плацентой при помощи пуповины, через нее из материнского организма поступают различные вещества – как полезные питательные, так и вредные токсические (алкоголь, никотин, наркотики).

7. Изменения женского организма во время беременности (10 мин.)

А что же происходит с самой женщиной во время беременности? Под действием гормонов у женщины увеличивается грудь, из которой уже может выделяться подобие молока (молозиво). Связки таза становятся пластичнее, увеличивается живот, увеличивается объем крови (ее становится на 50% больше). Меняется почти все. За время беременности масса тела женщины увеличивается на 9-12 кг. Вес примерно распределяется так:

- Плод – 3-4 кг;
- Жировая ткань – 2 кг;
- Плацента – 1 кг;
- Околоплодные воды (жидкость, предохраняющая зародыш от сотрясения и давления) – 1 кг;
- Матка – 1 кг;
- Грудь – 1 кг.

Участнику эксперимента «Беременный» в рюкзак нужно положить каких-нибудь предметов, чтобы вес стал примерно 10 кг.

Естественно, что питание и образ жизни беременной женщины должны быть безупречны, так как алкоголь, курение и тем более наркотики оказывают негативное влияние на здоровье будущего ребенка. Вредные вещества проникают через плаценту, и ребенок может иметь отклонения

в развитии. Кстати, отцы, употребляющие алкоголь и наркотики, также оказывают негативное влияние на здоровье ребенка.

8. Информационный блок «Роды» (10 мин.)

Через 9 месяцев мы добрались до родов. Они проходят в три периода (*можно показать плакат о родах*). Первый период, самый длительный, начинается с первых непроизвольных схваток и заканчивается полным раскрытием шейки матки. Матка постепенно сокращается и готовится вытолкнуть ребенка – начинается второй период. Во втором периоде интервалы между схватками уменьшаются, и они происходят практически непрерывно. В это время шейка матки раскрывается максимально, что позволяет ребенку появиться на свет. При полном раскрытии шейки матки женщина может сама произвольно проталкивать ребенка по родовым путям при помощи мышц живота (тужиться). Третий этап начинается после рождения ребенка и заканчивается выходом плаценты. Этот этап обычно не занимает много времени.

Теперь вернемся к нашему участнику эксперимента. Как ты себя чувствуешь? Снимай рюкзак. Какие были ощущения? Где болит? Представляешь, каково действительно беременной женщине? Учитывая, что ты носил рюкзак меньше часа, а не 9 месяцев, и не переживал самих родов.

А что же наша Варвара? Она сидит в очереди в кабинет гинеколога и волнуется. Она пытается изо всех сил определиться, чего она хочет, а вдруг она все-таки беременна... и что дальше?? Рожать ребенка...или...аборт?

Что такое аборт? *Выслушайте ответы.*

Аборт – это прерывание беременности. Аборт может быть самопроизвольным – это выкидыш. Также аборт может быть искусственным, который производится в больнице путем хирургического или медикаментозного вмешательства. Иногда это оправданно, если плод развивается с какими-то сильными отклонениями и нежизнеспособен, или когда беременность угрожает жизни самой женщины. Но чаще всего аборт делают женщины, которые забеременели, но не желают иметь ребенка вообще, или в данный период своей жизни.

Как вы думаете, каковы плюсы и минусы аборта? *Выслушайте мнения.*

Итак, негативных последствий аборта более чем достаточно, это риск для здоровья женщины и психологическая травма. У каждого свой взгляд на тему аборта, но главное помнить, что аборт – это не средство предохранения от беременности! Что решила Варвара, так и останется для нас загадкой. Тем более, она узнала, что у нее просто задержка, и она не беременна... пока. Сообщив эту новость Ипполиту, она сказала: «Если мы с тобой хотим детей в будущем, это должно быть запланировано». Как вы думаете, что она имеет в виду? Выслушайте мнения.

Действительно, беременность – это большая нагрузка на организм матери, поэтому к предстоящей беременности необходимо подготовиться и женщине, и мужчине. Желательно сначала укрепить свое здоровье, посетить таких спе-

циалистов как терапевт, стоматолог, гинеколог, андролог. Если есть какие-то хронические заболевания, то их нужно вылечить. Следует также сдать анализы на ИППП. Пара должна избавиться от вредных привычек: перестать курить, употреблять алкоголь, «колоться», «дышать», «нюхать» и т.д.

10. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

11. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

Не забудьте напомнить участникам о «Почтовом ящике» (см. Занятие 1).

Занятие 10: Контрацепция. Завершение тренинга (80 мин.)

Цель: повысить уровень знаний о контрацепции и стимулировать ее применение.

Задачи:

1. Оценить установки и осведомленность участников о методах контрацепции;
2. Дать инструкцию по правильному использованию презерватива;
3. Мотивировать сексуально активных участников к использованию презерватива как средства предохранения от ВИЧ, ИППП и нежелательной беременности;
4. Обсудить необходимость консультации врача при выборе методов контрацепции.

Материалы:

- Плакат с Ипполитом и Варварой;
- Плакат «СТУПЕНИ»;
- Флипчарт, маркеры;
- Карточки для упражнения «Правда и ложь»;
- Карточки для упражнения «Надень это»;
- Модели полового члена, презервативы и салфетки;
- Сертификаты для участников;
- «Почтовый ящик»;
- Угощение.

Сценарий занятия

1. Приветствие. «Прогноз погоды» (5 мин.)

См. Занятие 1.

2. «Почтовый ящик» (5 мин.)

Ведущие отвечают на письменные вопросы, если они появились в «Почтовом ящике» после прошлого занятия.

3. Упражнение «Две правды, одна ложь» (10 мин.)

Сегодня мы обсуждаем тему «Контрацепция». Что это вообще такое? (*Подождайте правильного ответа.*) Действительно, контрацепция – это способы предохранения от нежелательной беременности. Вы наверняка не раз сталкивались с тем, что один друг вам говорит одно о презервативах, беременности и ИППП, подруга – другое, врачи – третье, и что существует множество мифов о методах предохранения. В этом бывает очень сложно разобраться. Давайте разделимся на две-три группы (в зависимости от количества участников). У вас будет несколько карточек, в

каждой по три утверждения, среди которых надо определить два верных и одно ложное. Через 5 минут команды представят результаты своей работы, и мы их обсудим (*карточки с утверждениями см. в приложении к Занятию 10*).

4. Обсуждение «Виды контрацепции» (10 мин.)

Молодцы, вы отлично справились! Теперь давайте обсудим, какие виды контрацепции вообще существуют, как они действуют, в чем преимущества и недостатки каждого из них.

Наглядный материал: презервативы и другие контрацептивы. Следует сделать акцент на необходимости консультации у врача по вопросам выбора контрацептива (за исключением презервативов). Мнения участников записываются на флипчарте одним из ведущих. Ведущие корректируют высказывания участников и направляют их, чтобы получился примерный список, представленный в приложении к данному занятию «Методы контрацепции». Когда список исчерпан, отдельно обсуждаем презерватив.

Молодцы, вы перечислили много различных методов контрацепции. Однако презерватив – это самый простой и надежный способ предохранения не только от нежелательной беременности, но и от ВИЧ, гепатитов, венерических заболеваний и других инфекций, передающихся половым путем. Разумеется, при условии его правильного использования. А кто из вас знает, как правильно надеть презерватив? Пожалуйста, перечислите последовательность действий при правильном использовании презерватива.

Ведущий записывает ответы участников, корректирует и направляет их. Список должен получиться примерно следующим:

1. Убедиться, что у презерватива не истек срок годности;
2. Аккуратно пальцами (не зубами) разорвать упаковку, чтобы не повредить презерватив;
3. Надевать презерватив можно только на половой член в состоянии полной эрекции (возбуждения);
4. Зажать двумя пальцами кончик презерватива, чтобы из него вышел воздух;
5. Другой рукой надеть презерватив на головку полового члена и полностью расправить презерватив до самого основания члена;
6. Если необходимо, можно использовать только водорастворимые смазки (нельзя использовать косметические кремы, вазелин и другие вещества на жирной основе, так как это приведет к разрыву презерватива);
7. После семяизвержения осторожно, не выворачивая, снять презерватив и выбросить его в мусорное ведро.

Дополнительная полезная информация для ведущих об использовании и хранении презервативов содержится в приложении к Занятию 3.

После окончания задания можно раздать участникам брошюры «Инфекции, передающиеся половым путем: вопросы и ответы» из серии «Просто о сложном». Там на стр. 13-21 перечислены и иллюстрированы правила использования презерватива.

5. Ролевая игра «Надень это» (15 мин.)

Вы наверняка сталкивались с ситуацией, когда ваш партнер не хочет пользоваться презервативом. Сейчас мы разыграем подобные ситуации и посмотрим, как можно убедить партнера в необходимости использовать презерватив. Помогут нам в этом наши герои.

В зависимости от количества участников, это задание можно выполнять в парах, или в группе.

Вариант работы в парах: Давайте разобьемся на пары. Один участник будет играть Варвару, второй – Ипполита. Каждая пара разыгрывает по две ситуации, в одной из которых Варвара отказывается от презерватива, в другой – Ипполит. Сейчас вы получите карточки с заданием. Задача участников – убедить своего партнера в необходимости использовать презерватив. Мы будем следить за вашими диалогами и записывать ваши методы убеждения.

Вариант работы в группе: Сейчас каждый из вас получит по карточке с причинами отказа от использования презерватива. Соответственно, вы будете играть или Ипполита, или Варвару – в зависимости от того, чья карточка вам достанется. Вы для всей группы озвучиваете свою причину отказа, а другие участники стараются вас переубедить.

Отказывается Варвара:

- Зачем презерватив? Ведь я пью гормональные таблетки.
- Мне больно заниматься сексом, когда на парне презерватив.
- Все равно презерватив не защитит от ВИЧ.
- Сегодня презерватив не нужен, у меня месячные.

Отказывается Ипполит:

- Секс в презервативе – это как купаться в сапогах или нюхать цветок в проптивогазе.
- Мне неприятно его использовать.
- Это для меня слишком дорого.
- Зачем презерватив? Мы же не изменяем друг другу.
- Я бесплоден.

После ролевой игры обсуждаем предложенные методы убеждения: какие были наиболее эффективными?

**6. Практическое упражнение в надевании презерватива (15 мин.):
см. Также Упражнение 10 из Занятия 3.**

Это упражнение следует проводить очень деликатно, без давления на участников, если кто-то из них отказывается выполнять задание.

Теперь пусть каждый попробует надеть презерватив на модель полового члена, следуя инструкциям. *Каждому участнику выдается модель полового члена и презерватив. Моделями могут служить округлые шлифованные деревянные палочки или бананы. Ведущие помогают участникам, обращая внимание на ошибки. Здесь намеренно, для лучшего запоминания, повторяется Упражнение 10 из Занятия 3.*

7. «Прогноз погоды» (5 мин).

См. Занятие 1.

8. Обратная связь о занятии (5 мин.)

См. Занятие 1.

9. Поздравление с окончанием тренинга. Выдача сертификатов и поощрительных призов (10 мин.)

Приложения к Занятию 10

Карточки к упражнению «Две правды, одна ложь»

Карточка 1

- Презервативы бывают разных форм, размеров, цветов.
- Женщина не может забеременеть при оральном сексе.
- Нельзя забеременеть при первом половом акте.

Карточка 2

- Сложно вычислить «безопасный период» женского менструального цикла.
- Презерватив можно помыть после одного использования и использовать снова.
- Ты можешь сделать тест на беременность уже при двухдневной задержке менструации.

Карточка 3

- Вазелин – это хороший лубрикант (смазка) при использовании презерватива.
- Если ты куришь и одновременно принимаешь гормональные таблетки, у тебя увеличивается риск побочных явлений, например, может развиться тромбоз (образование сгустков крови в сосудах)
- При правильном использовании презерватив – очень эффективный метод контрацепции.

Карточка 4

- Женщина может забеременеть и без сексуального контакта.
- Противозачаточные таблетки могут быть неэффективными, если женщина одновременно принимает антибиотики.
- Прерванный половой акт – простой, надежный и дешевый метод контрацепции.

Карточка 5

- Девушка защищена от беременности сразу же, как начала принимать гормональные таблетки.
- Презервативы предотвращают инфекции передающиеся половым путем.
- Смазывающая жидкость, которая выделяется из пениса перед эякуляцией, может содержать сперматозоиды.

Карточка 6

- Мастурбация – здоровая форма снятия сексуального напряжения.
- Мужчина может надеть презерватив перед выходом на свидание.
- Воздержание – единственный метод контрацепции стопроцентной надежности.

Методы контрацепции

1. Отсроченное начало половой жизни, воздержание

- Механизм: сексуальное воздержание.
- Преимущества: нет денежных затрат, нет возможности проникновения инфекций, эффективность 100%.
- Недостатки: возможность чувствовать себя «белой вороной» среди сверстников.

2. Барьерные методы

Презерватив

- Механизм: Предотвращает проникновение сперматозоидов в организм женщины при регулярном использовании с соблюдением всех правил.
- Преимущества: быстрый эффект, предохраняет от ВИЧ и ИППП.
- Недостатки: требует освоения техники использования, требует использования при каждом половом акте, необходимость покупки и хранения, может вызывать психологические проблемы.

Диафрагма

- Механизм: предотвращает проникновение сперматозоидов в матку при регулярном использовании с соблюдением всех правил. Диафрагма представляет собой неглубокую куполообразную резиновую чашечку с гибким ободком. Ее устанавливают на шейку матки непосредственно перед половым актом.
- Преимущества: быстрый эффект, может использоваться непосредственно перед половым актом.
- Недостатки: как у презерватива. Кроме того, может сместиться с шейки матки, что приведет к неэффективности метода. Требует правильного ухода и хранения. Не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций.

3. Гормональные методы

Таблетки

- Механизм: препятствует овуляции (созреванию яйцеклеток) при регулярном использовании.
- Преимущества: регулирует менструальный цикл, незаметны при использовании.
- Недостатки: необходимость приема ежедневно в одно и то же время. Не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций. Требует постоянных значительных материальных затрат.

Срочная (посткоитальная) контрацепция

- Механизм: отторжение слизистой оболочки матки как во время менструации. Для этого используются специальные таблетки с очень высоким содержанием гормонов, которые принимают в течение 72 часов после незащищенного полового акта.
- Преимущества: возможно применение после незащищенного полового акта.
- Недостатки: метод не предназначен для постоянного применения. Повторное и частое использование метода приводит к тяжелым осложнениям и нарушению репродуктивного здоровья. Не назначается несовершеннолетним. Не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций.

Инъекции, имплантаты, вагинальное кольцо, пластыри

- Механизм: гормональные средства, препятствующие овуляции (созреванию яйцеклеток).
- Преимущества: обладают длительным действием, об их приеме не нужно помнить каждый день.
- Недостатки: не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций. Инъекции и имплантаты не рекомендуются молодым нерожавшим женщинам. Имеют различные побочные действия. Не назначают несовершеннолетним.

4. Прерванный половой акт

- Механизм: мужчина выводит половой член из влагалища до наступления семяизвержения.
- Преимущества: доступен, не требует никаких затрат.
- Недостатки: не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций. Требуется самоконтроль со стороны мужчины. Эффективность крайне низкая. При постоянном применении метода у мужчины могут возникать нарушения эрекции и семяизвержения.

5. Внутриматочные средства (спирали)

- Механизм: препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки.
- Преимущества: обладает длительным действием, не нарушает гормональный цикл женщины.
- Недостатки: не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций. Иногда может быть усиление менструальных кровотечений, болезненные менструации, индивидуальная непереносимость. Не применяется у несовершеннолетних.

6. Химическая контрацепция (спермициды)

- Механизм: химические вещества, ограничивающие подвижность сперматозоидов. Спермициды вводятся во влагалище до полового акта.
- Преимущества: Спермициды используются вместе с барьерными методами контрацепции для повышения их эффективности. Спермициды несколько снижают риск заражения ИППП (но не ВИЧ и гепатитами!). Необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией.
- Недостатки: не предохраняет от ВИЧ, гепатитов и других инфекций. Возможна индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

7. Хирургическая контрацепция (стерилизация)

- Механизм: У женщин перевязывают маточные трубы, и они становятся непроходимыми для яйцеклетки. У мужчин перевязывают оба семявыносящих протока, в результате чего сперматозоиды не попадают из яичек в жидкость, выделяющуюся при эякуляции, и оплодотворение становится невозможным.
- Преимущества: очень эффективный метод.
- Недостатки: метод практически необратимый, поэтому применяется у людей, которые в будущем не пожелают иметь детей. Не предохраняет от ИППП, ВИЧ и других инфекций.

Список учебных пособий

- Плакат с изображением мальчика и девочки (Ипполита и Варвары)
- Плакат «СТУПЕНИ»
- Кубики с изображением мужской и женской репродуктивных систем
- Плакаты с изображением мужской и женской репродуктивных систем
- Плакат с изображением развития эмбриона и плода в матке
- Плакат с изображением родов
- Две фотографии одного и того же человека – опрятного и неопрятного
- Модели полового члена (можно использовать бананы)
- Презервативы
- Серия буклетов «Просто о сложном»: «Инфекции, передающиеся половым путем», «ВИЧ/СПИД: вопросы и ответы», «Учимся жить с ВИЧ», «Наркотики: правда и ложь». Врачи детям, Право на здоровье, 2007-2009 гг.

Видеофильмы

- НЕ малыши. Взгляд в будущее, СПб, 2006.
- Инфекции передаваемые половым путем (ИППП). Взгляд в будущее, СПб, 2005.
- Targeting HIV replication. Boehringer Ingelheim, Germany, 2003.
- Раздел «ВИЧ-инфекция» из учебного фильма «МАМА+»: модель профилактики отказов от детей, рожденных ВИЧ-позитивными матерями». Врачи Мира – США, Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ, Киев, 2007.
- Руководство для беременных. Discovery Health Channel, 2002.

Список литературы

1. Ги Лефрансуа. Теории научения. Формирование поведения человека. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
2. Я хочу провести тренинг. Гуманитарный проект, Новосибирск, 2000.
3. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. Генезис, М, 1999.
4. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде: Учеб. пособие / Под ред. Л. М. Шипицина. Речь, СПб, 2006.
5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. Речь, СПб, 2008.
6. Fisher, J. D., Fisher, W. A. Theoretical approaches to individual level change in HIV-risk behavior. In: J. Peterson & R. J. DiClemente (Eds.), HIV Prevention Handbook. New York: Kluwer Academic/Plenum Press, 2000.
7. ПРО Здоровый выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее, СПб, 2005.
8. Проведение обучающих семинаров-тренингов по наркомании и ВИЧ/СПИДу. Руководство для сотрудников интернатов и детских домов. СПИД-Инфосвязь, М, 2002.
9. Все в твоих руках. Пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ/СПИД среди сверстников. Здоровая Россия, М, 2005.

Интернет-ресурсы

- www.safe-sex.ru
- www.tcen-info.ru
- www.infoshare.ru

Prevention Training Program STEPS Trainer's Guide

This guidebook describes a ten-session behavior change communication program for adolescents and youth entitled *STEPS* to prevent HIV/AIDS, STIs, unwanted pregnancy, drug use and violence. This curriculum was developed and piloted among street and at-risk youth in St. Petersburg, Russia in 2007-2008 by the global health and human rights organization HealthRight International (formerly Doctors of the World-USA) and the St. Petersburg-based non-governmental organization Doctors to Children (DTC). This curriculum was implemented at government social service sites for at-risk families and children, including the Social Rehabilitation Center for Minors in the Frunzensky District, Centers for Social Services for Families and Children in the Nevsky and Kalininsky Districts of St. Petersburg, and the City AIDS Center. The behavior change communication program is part of the larger effort by HealthRight, DTC and their local partners to prevent the spread of HIV and provide services to HIV-positive street children and youth in St. Petersburg.

The curriculum includes ten sessions tailored to the risks, needs and educational and cognitive levels of street children and youth 14-21 years of age. The training topics are: (1) Introduction; (2) Reproductive System; (3) STIs; (4) HIV Infection; (5) AIDS; (6) Violence; (7) Alcohol and Alcoholism; (8) Drug Abuse; (9) Pregnancy, Delivery and Abortion; and (10) Contraception. The sessions are based on the ABCD principles: Abstinence, Be faithful, Condom use, and Drug abuse prevention, but also surpass these principles to address the knowledge of risk behavior among street youth.

In 2008, an independent evaluation that assessed 132 participants before and after five-week training periods and four months after the conclusion of the workshops proved the effectiveness of the *STEPS* training program. A structured interview-based survey, individual skill-assessment observation and focus groups were used to identify the knowledge, attitudes, and skills of street and at-risk children and youth clients regarding the HIV risks of sex and drug use and their threshold to refuse engagement in these behaviors. Among other positive results were statistically significant improvements in the participants' HIV-related knowledge, condom use skills, attitudes towards PLWHA, ability to protect themselves from HIV infection and resist peer pressure.

This guidebook includes a Foreword, Training Goals and Objectives, Methodological Basics, Recommendations for Trainers, and detailed outlines for each of the ten sessions with appendices. The appendices contain exercise materials, visual aids, and useful resources.

HealthRight and DTC express their profound gratitude to their colleagues from partner organizations for their invaluable contribution to this curriculum. For more information about the street youth and other projects run by HealthRight and DTC, please visit the websites www.healthright.org and www.vd-spb.ru, or call the numbers listed on the back of this publication.

The *STEPS* behavior change communication program and this publication were made possible by the generous support of the United States Agency for International Development (USAID), MAC AIDS Fund, Ford Foundation, World Childhood Foundation and Johnson & Johnson.

