ДЕРЖАВНА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ
HEALTHRIGHT INTERNATIONAL (ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я)

СХОДИНКИ

ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ З ПІДЛІТКАМИ

СХОДИНКИ: ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ З ПІДЛІТКАМИ

HEALTHRIGHT INTERNATIONAL
Право на здоров'я

ДЕРЖАВНА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ
HEALTHRIGHT INTERNATIONAL (ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я)

СХОДИНКИ:
ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ З ПІДЛІТКАМИ

КИЇВ – 2010

УДК 37.013.42
ББК 74. 6
С 92

Рекомендовано Вченою Радою Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка (Протокол № 3 від 25.10.2010 року).

Автори-упорядники української версії:
Журавель Т. В., Лях В. В., Лях Т. Л., канд. пед. наук, доцент; **Скіпальська Г. Б.**
Літературний редактор:
Мартинюк О. В.
Науковий редактор української версії:
Звєрєва І. Д. – докт. пед. наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії соціальної педагогіки Інституту проблем виховання НАПН України.

Рецензенти:
Зимівець Н.В. – канд. пед. наук, ст. викладач кафедри соціальної педагогіки і корекційної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка;
Танцюра В. А. – директор Київського міського центру соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді.

Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками:
С 92 Навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутріч-працівників, практичних психологів / За наук. ред. проф. І. Д. Звєрєвої; Авт. кол.: Журавель Т. В., Лях В. В., Лях Т. Л., Скіпальська Г. Б. – К. : Видавничий дім "Калита", 2010. – 164 с.

ISBN 978-966-8879-75-3

Навчально-методичний посібник-порадник підготований для проведення просвітницько-профілактичних занять з підлітками з питань ВІЛ-інфекції, наркозалежності, ІПСШ та ризикованих форм поведінки. У посібнику узагальнено досвід реалізації проектів та програм профілактики ВІЛ-інфекції серед безпритульних і бездоглядних підлітків міжнародною організацією HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні та Росії. Посібник адресований фахівцям, які працюють у галузі профілактики ризикованої поведінки серед дітей та молоді.

УДК 37.013.42
ББК 74. 6

Johnson & Johnson

Публікація була створена за фінансової підтримки корпорації Johnson & Johnson. Зміст даної публікації розроблено організацією HealthRight International (Право на здоров`я) і він не відображає погляди корпорації Johnson & Johnson.

ISBN 978-966-8879-75-3

© HealthRight International (Право на здоров'я), 2010

ЗМІСТ

Перелік скорочень 4
Вступне слово 5
Мета та завдання просвітницько-профілактичних тренінгових занять 7
Методологічні основи просвітницько-профілактичних тренінгових занять «Сходинки» 8
Рекомендації з організації тренінгових занять 10
Загальні рекомендації для аутріч-працівників із впровадження просвітницько–профілактичних тренінгових занять «Сходинки» 20

Заняття 1. **ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ** 23
Додатки до тренінгового заняття 1 «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ» 32

Заняття 2. **ОСНОВИ ГІГІЄНИ** 36
Додатки до тренінгового заняття 2 «ОСНОВИ ГІГІЄНИ» 43

Заняття 3. **СТАТЕВА СИСТЕМА** 46
Додатки до тренінгового заняття 3 «СТАТЕВА СИСТЕМА» 52

Заняття 4. **ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ** 58
Додатки до тренінгового заняття 4 «ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ» 65

Заняття 5. **ВІЛ/СНІД** 69
5.1. Загальні уявлення про ВІЛ/СНІД. Шляхи інфікування. 69
5.2. Розвиток ВІЛ в організмі.Тестування. 75
5.3. Життя з ВІЛ-інфекцією 81
Додатки до тренінгового заняття 5 «ВІЛ/СНІД» 87

Заняття 6. **ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА АБОРТ** 92
6.1. Вагітність, пологи 92
6.2. Аборт 100
Додаток до тренінгового заняття 6 «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА АБОРТ» 106

Заняття 7. **КОНТРАЦЕПЦІЯ** 108
Додатки до тренінгового заняття 7 «КОНТРАЦЕПЦІЯ» 115

Заняття 8. **АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ** 121
Додатки до тренінгового заняття 8 «АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ» 131

Заняття 9. **НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ** 134
9.1. Сутність наркотиків та наркозалежності 134
9.2. Відповідальна поведінка 141
Додатки до тренінгового заняття 9 «НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ» 145

Заняття 10. **НАСИЛЬСТВО** 147
Додатки до тренінгового заняття 10 «НАСИЛЬСТВО» 157

Список використаних та рекомендованих джерел 162

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

АРТ (АРВТ)	антиретровірусна терапія
ВІЛ	вірус імунодефіциту людини
ІПСШ	інфекції, які передаються статевим шляхом
ЛЖВС	люди, які живуть з ВІЛ / СНІДом
ПАР	психоактивні речовини
СНІД	синдром набутого імунодефіциту
CD4	вид лімфоцитів, що уражаються ВІЛ (слід читати «сі-ді-чотири» або «це-де-чотири»)

ВСТУПНЕ СЛОВО

У 2009 році в Україні зареєстровано 19 840 нових випадків ВІЛ-інфекції. І хоча відзначається зниження темпу приросту даного показника, проте поширеність ВІЛ-інфекції в Україні продовжується. Більшість нових випадків ВІЛ-інфекції спостерігають у віковій групі від 15 до 30 років. Саме у цій групі дуже поширені ризиковані форми поведінки, такі як вживання різноманітних психоактивних речовин (ПАР), численні та незахищені статеві контакти, що спричиняють зараження інфекціями, які передаються статевим шляхом (ІПСШ), гепатитами, ВІЛ, призводять до незапланованої вагітності тощо. Профілактичні заходи, що базуються на традиційних освітніх підходах, у цій цільовій групі дають невеликий ефект. Відтак ваги набувають інноваційні інтерактивні програми, що базуються на активному залученні самих учасників. Такому підходу відповідають тренінгові програми, що надають учасникам не лише інформацію, а й можливість отримати необхідні поведінкові навики й уміння.

Базові просвітницько-профілактичні тренінгові заняття «СХОДИНКИ» було розроблено в 2007 р. фахівцями міжнародної організації Health-Right International (Право на здоров'я) з Росії та Санкт-Петербурзької громадської організації «Лікарі дітям». Зміст тренінгів було апробовано на практиці в Росії – у відділеннях денного перебування і тимчасового проживання для підлітків, у державних установах соціального захисту населення Калінінського, Невського та Фрунзенського районів м. Санкт-Петербурга, а також в Україні – у Відділі соціально-профілактичної роботи з дітьми «Позашкільного навчального закладу «Центр роботи з дітьми та молоддю за місцем проживання» Чернігівської міської ради» та денному центрі БФ «Карітас Донецьк». У 2007–2009 рр. у профілактичних тренінгах за програмою «СХОДИНКИ» в містах Санкт-Петербурзі, Чернігові та Донецьку взяли участь понад 600 підлітків.

Саме розроблені міжнародними фахівцями (Батлук Ю.В., Вороб'йовським О.І., Єгоровою О.В., Йоріком Р.В., Кузнецовою Н.А., Мєтьолкіною Н.Є., Таліковським Л., Харитоновою Н.Є., Шаболтас А.В.) та апробовані в ході тренінгів методичні матеріали було покладено в основу української версії навчально-методичного посібника з аналогічною назвою.

З січня 2010 року HealthRight International (Право на здоров'я) разом з Київським міським центром соціальних служб для сім`ї, дітей та молоді та БФ «Карітас Донецьк» пілотує в Україні модифіковані тренінги «СХОДИНКИ» у вуличному форматі роботи (аутріч). Вулична соціальна робота, або аутріч, – це спосіб установлення і підтримки контакту між спеціалістами та цільовою групою, що потенційно зацікавлена в їхніх послугах. Технологія вуличної соціальної роботи передбачає пошук спеціалістами потенційних клієнтів, а також перенесення надання деяких послуг (консультування, інформування, профілактика, зниження ризикованої поведінки) з кабінетів «на вулицю», ближче до представників найвразливіших груп.

У цьому навчально-методичному посібнику запропоновано узагальнену методику проведення просвітницько-профілактичних тренінгів для підлітків в центрах та в умовах вуличної (аутріч) роботи. Описану

методику також можна використовувати в закладах соціального захисту, інтернатних установах, закладах середньої спеціальної освіти, а також в інших установах, закладах, де здійснюється профілактична робота з підлітками та молоддю.

Участь у складанні посібника також взяли три аутріч-команди, що діють під керівництвом Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (координатор Леонід Петрович Крисов), та команда БФ "Карітас Донецьк".

Г.Б. Скіпальська
Директор представництва
HealthRight International
(Право на здоров'я) в Україні

Мета та завдання просвітницько-профілактичних тренінгових занять

Просвітницько-профілактичні тренінгові заняття «Сходинки» призначено для групової роботи з підлітками. Основною цільовою групою є представники цієї вікової категорії, які опинились у складних життєвих обставинах й практикують різні форми ризикованої поведінки.

Мета:

сприяти усвідомленню учасниками цінності здоров'я, важливості відповідальної поведінки, впливу способу життя на благополуччя людини та виробленню навичок свідомого прийняття важливих життєвих рішень.

Основними завданнями тренінгових занять є:

❧ ознайомити учасників із змістом просвітницько-профілактичних тренінгових занять «Сходинки»;

❧ надати підліткам інформацію про можливості вибору участі у тренінгових заняттях;

❧ підвищити рівень знань підлітків про:

– основи гігієни та правильний догляд за тілом, важливість дотримання гігієнічних норм;

– будову та функціонування чоловічої й жіночої статевих систем;

– ІПСШ та навички їх профілактики;

– ВІЛ/СНІД, методи профілактики інфікування ВІЛ, тестування на ВІЛ, а також життя з позитивним ВІЛ-статусом;

– вагітність, а також пологи;

– методи контрацепції;

– негативні наслідки вживання алкоголю, методи профілактики та можливості лікування алкогольної залежності;

– наркозалежність та негативні наслідки вживання психоактивних речовин;

– проблему насильства, його негативні наслідки та формування навичок впевненої поведінки.

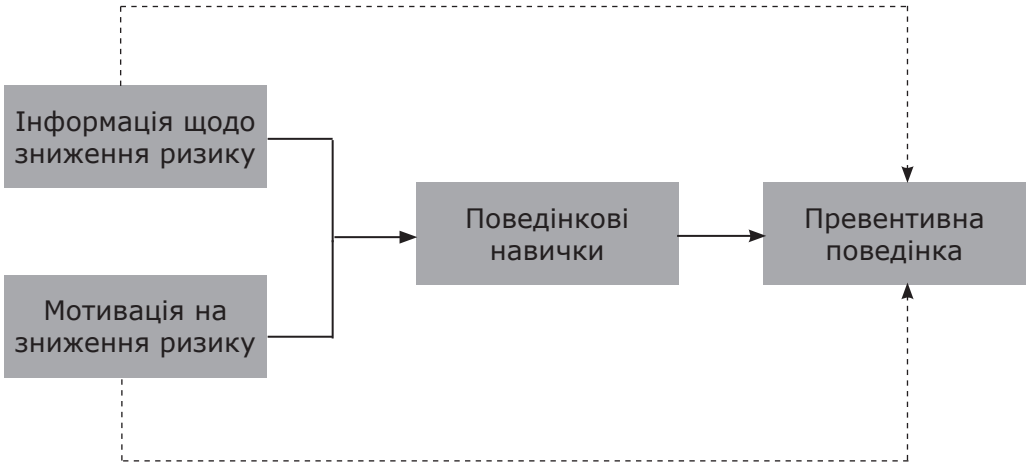
Методологічні основи просвітницько-профілактичних тренінгових занять «Сходинки»

Методологія просвітницько-профілактичних тренінгових занять «Сходинки» базується на когнітивно-поведінковому підході.

Одним із основних принципів цього підходу є уявлення про те, що поведінка людини визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. У поведінковому підході значну роль відіграє вироблення необхідних поведінкових навичок. При цьому наголошується на значущості таких стійких характеристик особистості як мотивація, установки й переконання, для формування певного типу поведінки.

Реалізація в ході тренінгових занять з підлітками базових методологічних принципів зміни поведінки передбачає обов'язкове врахування інформаційного, мотиваційного та поведінкового компонентів.

Інформація про шляхи передачі та профілактики різних захворювань, зокрема ВІЛ-інфекції, є обов'язковою умовою для зниження поведінкового ризику. Мотивація до змін, своєю чергою, визначає дії підлітка, які базуватимуться на отриманій інформації про ризик зараження та способи профілактики. Нарешті, вироблені навички поведінки в різних ситуаціях є останнім елементом, необхідним для того, щоб інформація та мотивація реалізувалися в позитивних поведінкових змінах.



Простіші зміни в поведінці можуть виникати як результат інформування та мотивації, наприклад, купівля презерватива після отримання інформації про те, що він захищає від ВІЛ та ІПСШ. Тренування вкрай потрібне для вироблення поведінкових навичок.

Інформаційний компонент містить дидактичні матеріали (презентації, плакати, брошури) про будову організму, різноманітні ризики та захворювання, можливості лікування та профілактики. Для реалізації цього компонента в тренінгу дуже активно використовують відеофільми (див. список навчальних посібників та наочних матеріалів наприкінці книги).

Також для кращого засвоєння інформації в програмі «беруть участь» двоє героїв — хлопчик та дівчинка, ми назвали їх Ден і Ніка, з чиїми історіями знайомляться учасники групи. У цих історіях Ден і Ніка потрапляють у різні ситуації, під час розв'язання яких учасникам слід використовувати різноманітну профілактичну інформацію. У такий спосіб учасників активно залучають до освоєння нових знань.

Мотиваційний компонент включає вправи, спрямовані на усвідомлення власного ризику, підвищення мотивації та впевненості у своїх силах. Такі вправи покликані спонукати учасників до зниження чи виключення ризиків зі своєї поведінки. Мотиваційний компонент тренінгу підвищує готовність учасників до змін та посилює наміри щодо зміни поведінки.

Поведінковий компонент містить елементи соціально-психологічного та когнітивно-поведінкового тренінгу з вироблення навичок безпечної поведінки, такі як різноманітні вправи та рольові ігри з вироблення ефективної комунікації та навичок стосовно здоров'я.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

МАЙДАНЧИКИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Розміщення, обладнання та доступність майданчика для тренінгу має важливе практичне значення, особливо в роботі з проблемними підлітками. Водночас важливу роль відіграє довіра учасників до ведучих. Для забезпечення оптимальних умов проведення тренінгів слід використовувати звичні для цільової групи приміщення. У російській практиці організації HealthRight International (Право на здоров`я) це були відділення денного перебування для підлітків у складних життєвих обставинах та соціальні гуртожитки, в яких підлітки вже отримували допомогу. В українській практиці це були Відділ соціально-профілактичної роботи з дітьми «Позашкільного навчального закладу «Центр роботи з дітьми та молоддю за місцем проживання» Чернігівської міської ради» та денний центр БФ «Карітас Донецьк». Майданчиками для занять можуть бути державні заклади соціального захисту, інтернатні установи, заклади середньої спеціальної освіти, інші. Якщо врахувати низьку мотивацію підлітків до профілактичних занять, то не варто очікувати, що учасники свідомо приїдуть на тренінг у нову для них установу. Використання майданчиків, де підлітки вже отримують соціально-психологічну чи медичну допомогу, навчаються чи проводять дозвілля, дає можливість забезпечити:

– географічну та психологічну доступність тренінгу для клієнтів;

– комфортні умови для учасників, які почуваються на «своїй» території;

– додаткові ресурси, які можуть знадобитися для котрогось із учасників (наприклад, індивідуальне консультування чи супровід);

– спрощений доступ до інформування підлітків, адже вони вже організовані в групу.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ

У групі має бути 7–15 учасників.

Краще формувати змішані групи з хлопців і дівчат. Інколи інформацію про будову жіночої та чоловічої статевих систем доцільно розглянути детальніше. У такому разі учасників слід об'єднати в одностатеві групи.

Заняття мають проводити двоє ведучих, бажано чоловік та жінка.

При організації занять ведучі мають враховувати різний вік учасників (молодший, середній, старший підлітковий), їхній досвід, обізнаність в обговорюваних питаннях та тривалість практикованої ними ризикованої поведінки. Ведучі мають дотримуватись принципу «не зашкодь!». Починаючи з 4 по 10 теми, ведучим варто подавати інформацію дозовано, залежно від способу життя учасників, уникаючи мимовільної реклами не практикованої раніше ризикованої поведінки. Важливо не спровокувати учасників до експериментування, відстежити викривлення

ними отриманої інформації, спрямувати її в русло необхідності прийняття відповідальних рішень за власне життя.

В умовах аутріч вік учасників може збільшуватись до 21 року, а група складатися з представників як молодшого, середнього, так і старшого підліткового віку. Ведучий у такому разі має прийняти виважене рішення щодо техніки ведення групи, підбору відповідних вправ. За основу він має брати тривалість ризикованого способу життя учасників, уважно простежити внутрішньогрупові зв'язки, спробувати об'єднати учасників у групи відповідно до необхідного рівня профілактики.

Під час підготовки знадобиться участь і допомога працівників закладу, на базі якого проходить тренінг. Це потрібно для інформування та залучення учасників, оснащення приміщення тощо. Тривалість кожного заняття становить 1–1,5 години. У певних випадках можна робити перерву посеред заняття.

Для стимулювання учасників до активного відвідування тренінгу та завершення якомога більшої кількості занять бажано використовувати систему заохочень. Наприклад, видавати після кожного заняття учасникам продуктовий набір. Якщо учасник відвідує без пропусків перші п'ять занять, то отримує крім набору ще й якийсь предмет одягу з символікою організації (футболку, кашкет чи напульсник). За участь у всіх 10 заняттях передбачено «суперприз» – кросівки, теплий одяг.

Кожна організація може розробити власну систему заохочень відповідно до своїх переконань та можливостей. Слід пам'ятати, що зміна поведінки – це непростий процес, який потребує значних зусиль і часу. Тому певна матеріальна стимуляція може відігравати важливу роль для залучення та утримання учасників у програмі.

В деяких випадках перед проведенням занять з учасниками до 18 років бажано отримати письмову інформовану згоду від їхніх батьків. Це потрібно задля уникнення можливих питань з боку батьків щодо змісту, цілей і завдань тренінгу, в якому бере участь їхня дитина, що дає змогу уникнути конфліктних ситуацій внаслідок нерозуміння та недостатньої інформованості батьків. Приблизну форму інформованої згоди наведено нижче.

Важливо, якщо під час тренінгових занять використовують систему заохочень за відвідуваність.

Для обліку відвідування занять, документування зворотного зв'язку з боку тренерів і подальшого поліпшення тренінгів можна також використовувати спеціальні форми, зразки яких наведено.

Приблизний текст інформованої згоди для батьків

Шановні батьки!

Організація (назва організації) пропонує Вашій дитині взяти участь у циклі групових занять «СХОДИНКИ» з профілактики ризикованої поведінки та розвитку навичок відповідальної поведінки щодо здоров'я.

Програма складається з 10-ти групових занять на різні теми:

1. Життєві цінності.	6. Вагітність, пологи та аборт.
2. Основи гігієни.	7. Контрацепція.
3. Статева система.	8. Алкоголь та алкогольна залежність.
4. Інфекції, які передаються статевим шляхом.	9. Наркотична залежність.
5. ВІЛ/СНІД.	10. Насильство.

Під час занять ведучі нададуть детальну інформацію з різних питань щодо здоров'я. На заняттях підлітки зможуть навчитися піклуватися про своє здоров'я, уникати ризикованих ситуацій, казати «ні» людині, яка може бути небезпечною, ефективніше спілкуватися з ровесниками, вирішувати конфлікти мирними способами та багатьом іншим речам.

Учасниками програми будуть такі самі діти, як і Ваш(а) син/донька. Заняття проходитимуть двічі на тиждень, тривалість кожного – близько години. Проводять заняття психологи нашого центру, які мають відповідну підготовку та досвід ведення груп. За участь у програмі передбачено різноманітні призи.

Участь у програмі є добровільною. Ви можете не дати згоди на участь Вашої дитини чи відмовитися від участі в будь-який момент без жодних негативних наслідків. Ваша дитина не зобов'язана брати участь у тренінгах, щоб отримувати інші види допомоги та послуги, що надає наш центр.

Якщо щось непокоїтиме Вас чи Вашу дитину, Ви завжди зможете поговорити про це з ведучими тренінгових занять та отримати психологічну допомогу в нашому центрі, ознайомитися зі змістом тренінгових занять «СХОДИНКИ», отримати інформацію щодо теми профілактики ризикованої поведінки.

Адреса організації, телефон:

Я, _____

(ПІБ батька/матері)

даю згоду на участь мого сина/моєї доньки

_____

(ПІБ дитини)

у групових заняттях з профілактики ризикованої поведінки
за програмою «СХОДИНКИ».

Дата _____

_____

(підпис)

Форма обліку відвідування профілактичних групових занять

Майданчик											
Дата початку		_____ / _____ 20 ___ р									
Ведучі											
№ циклу та групи											
№	ПІП учасника	Життєві цінності	Основи гігієни	Статева система	ІПСШ	ВІЛ/СНІД	Вагітність, пологи та аборт	Контрацепція	Алкоголь та алкогольна залежність	Наркотична залежність	Насильство
		Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата

Звіт про заняття

Ведучі складають звіт відразу після закінчення кожного заняття. Після заповнення звіт передається керівникові. ***У разі потреби для записів можна використовувати зворотну сторону чи додаткові сторінки***					
Місце проведення:		Номер групи:			
Дата заняття:					
Заняття (номер заняття чи тема):					
ПІП ведучих					
Спостерігач (якщо був)					
Тривалість заняття					
1. Що із запланованого вдалося виконати тільки частково чи не вдалося виконати взагалі під час цього заняття? Чому?					
2. Якими особливо успішними моментами ви б хотіли поділитися з іншими ведучими?					
3. Які труднощі у вас виникали під час ознайомлення з певними компонентами заняття (проведення вправ)? Що варто робити інакше, аби уникнути цих труднощів у подальшому?					
4. Що учасникам найбільше сподобалось під час заняття? Які саме вправи були найбільш цікавими для учасників?					
5. Які вправи виявились найскладнішими для учасників? Що саме їм не сподобалося?					
6. Які питання щодо змісту завдання виникли в учасників? Яка додаткова інформація чи матеріали потрібні ведучим?					
7. Які ще коментарі ви маєте стосовно проведеного заняття?					

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Для проведення занять рекомендовано використовувати друковані та відеоматеріали, які доступні з різних джерел та підходять до теми занять.

Для прикладу наприкінці посібника наведено списки можливих літературних джерел і наочного матеріалу, відеоматеріалів та інтернет-ресурсів.

Матеріали та обладнання, потрібні для проведення тренінгу, перелічено на початку кожного тернінгового заняття та в графі «ресурси» перед відповідними вправами.

Матеріали можна варіювати залежно від можливостей організації, винахідливості та творчості ведучих, а також від бажань учасників.

Більшість навчальних посібників ведучі можуть виготовити самостійно.

ПОРАДИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ:

– Завжди заохочуйте позитивну поведінку серед учасників.
– Висловлюйте підтримку всім учасникам.
– Намагайтеся уникати оціночних суджень.
– Зробіть заняття однаково інформативними та розважальними, веселими.
– Заохочуйте групову взаємодію.
– Демонструйте власну впевненість.
– Говоріть просто, уникайте складних термінів і висловлювань.
– Спонукайте учасників обмінюватися досвідом.
– Уважно вислуховуйте учасників.
– Будьте гнучкими.
– Не здавайтесь і продовжуйте пробувати: якщо щось не виходить, вдайтесь до інших методів.
– Не забувайте про почуття гумору: заняття мають проходити легко і вільно, крім того, гумор допоможе вам згладжувати «гострі кути», яких не уникнути під час роботи з підлітками.
– Надавайте учасникам можливість реагувати, діяти, відповідати, думати й аналізувати.

СТИМУЛЮВАННЯ ТА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ

Підтримка учасників потрібна протягом усього тренінгу. Підтримку можна надати шанобливим ставленням, усним заохоченням і висловленням подяки учаснику за його внесок. Заохочуючи підлітків, ведучі збагачують їхній досвід від участі в тренінгу.

Яким би не був внесок кожного учасника – додаткова інформація, власна думка, випадок з життя – ведучий має висловити йому підтримку і подяку незалежно від власного ставлення до висловлювання та підкреслити його позитивні моменти. Формування поведінкових навичок може бути особливо складною справою для учасників.

Ведучим слід бути дуже уважними, намагатися відзначити навіть найменше покращення, похвалити, дати пораду і підтримати інтерес підлітків до подальшої роботи.

ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Слід пам'ятати про значущість своєї ролі ведучого групи. Ваша поведінка, будь-які слова та дії з першої хвилини зустрічі з учасниками і протягом всього заняття є для них прикладом. Інакше кажучи, ведучий передає учасникам власні поведінкові навики шляхом їх демонстрації на тренінгу. Ваша впевненість у собі стане хорошим прикладом для підлітків під час виконання деяких вправ, наприклад тієї, де слід переконати партнера в необхідності вдягти презерватив. Ви навіть можете ділитися з учасниками своїм особистим досвідом, якщо це комфортно для вас і доречно в контексті заняття. Коли ви заохочуєте учасників до обміну досвідом, то сприяєте згуртуванню групи.

СКЛАДНІ УЧАСНИКИ

Загальні рекомендації:

- ставтеся до таких учасників із розумінням і не «зациклюйтесь» на них: складний учасник – це цілком нормальне явище;
- наполягайте на дотриманні правил роботи в групі;
- скеровуйте поведінку учасника в бажане русло;
- заохочуйте навіть незначні зміни поведінки в бік бажаного;
- ставтеся до ситуації позитивно та з гумором.

ПОРАДИ ЩОДО РОЗВ'ЯЗАННЯ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ

Якщо учасник перебиває інших учасників та ведучих...

Можливі причини: учасник хоче привернути увагу; намагається показати гнів; не почувається в безпеці; прагне поваги ровесників; страждає від болючих емоційних переживань.

Дії ведучих: не звертати уваги; нагадати про правила роботи в групі; перемкнути увагу учасника (наприклад, залучити до рольової гри чи іншої вправи) та заохочувати бажану поведінку; у разі систематичного порушення групових правил один із ведучих виводить порушника з кімнати та пояснює йому правила поведінки та можливі санкції, а інший веде заняття далі.

Учасник надто балакучий (важко зупинити)...

Можливі причини: учасник любить ділитися ідеями; привертає увагу; демонструє свої знання; звичайна поведінка (для балакучих особистостей).

Дії ведучих: не «затикайте» учасника; поставте запитання, над яким треба поміркувати; перебийте його словами «Це дуже цікава думка.

Які погляди в інших учасників?»; подякуйте за те, що учасник поділився своєю думкою та досвідом, але наголосіть, що слід рухатися далі чи почути думки інших; запропонуйте пізніше повернутися до цієї теми, наприклад, наприкінці заняття.

Учасник часто вступає в суперечки...

Можливі причини: учасник хоче привернути увагу; намагається утримати людей від зближення; намагається показати гнів; має потребу в домінуванні; типова для нього поведінка під час спілкування з іншими людьми (не вміє інакше).

Дії ведучих: чітко контролюйте свої реакції на стан групи, не допускайте наростання напруги; акцентуйте увагу на позитивних аспектах висловлювань учасника; залучіть учасника до рольових ігор на впевнену поведінку; під час перерви з'ясуйте, що конкретно спричиняє незадоволення учасника; один із ведучих може поговорити з учасником за межами групи.

Учасник не бажає говорити...

Можливі причини: учасник відчуває тривожність, страх чи небезпеку; учаснику нудно, він не зацікавлений в участі; вважає, що знає відповіді на всі обговорювані питання.

Дії ведучих: підтримайте будь-який прояв зацікавленості; попросіть про допомогу, коли проводяться рольові ігри; дайте вправу на роботу в парі; якщо в учасника пригнічений стан, не варто «насідати» на нього, ліпше дати йому можливість поговорити з ведучим після заняття та запропонувати необхідну допомогу.

Учасник часто висловлює незадоволення...

Можливі причини: такий стиль поведінки є звичним способом комунікації; в учасника є негативні установки та очікування від тренінгу; в учасника є болюча проблема; незадоволення учасника має об'єктивні підстави.

Дії ведучих: наголосіть, які аспекти заняття можна змінити, а які – ні; розпочніть рольову гру, в якій один із учасників зможе показати незадоволення (за темою заняття), використовуючи вислови від першої особи; обговоріть з учасником його незадоволення після заняття; якщо незадоволення має об'єктивне підґрунтя, подумайте, як його можна усунути.

Учасник концентрується на другорядній темі...

Можливі причини: учасник не розуміє змісту заняття; учасник має свій власний план дій; учаснику потрібне відчуття впевненості, і в такий спосіб він привертає до себе увагу; тема обговорення викликає дискомфорт в учасника.

Дії ведучих: використайте формулювання: «Здається, щось відволікло тебе від нашої теми. Ми зараз говоримо про … (тема)»; спробуйте з'ясувати, чи не має тема, на якій сконцентрувався учасник, особистого значення; спитайте в групи, чи потребує обговорення тема, про яку йдеться; спробуйте з'ясувати причини дискомфорту учасника.

Учасник постійно хоче чути думку ведучого...

Можливі причини: учасник привертає до себе увагу; учаснику потрібна порада; учасник намагається моделювати поведінку ведучого; учасник не розуміє, якої ліпше дотримуватися позиції; учасник хоче випробувати ведучого.

Дії ведучих: виявляйте свою турботу та увагу; поверніть питання учаснику та групі для обговорення; якщо це доречно, дайте пряму відповідь, але при цьому спонукайте учасника висловити власну думку; попросіть учасника згадати схожі ситуації та використайте їх у рольових іграх.

Конфлікт між учасниками...

Можливі причини: учасники не подобаються одне одному; учасникам бракує навичок у вирішенні проблемних ситуацій; учасники мають слабкі навики впевненої поведінки.

Дії ведучих: підтримуйте позитивну поведінку учасників; акцентуйте увагу на цілях, які об'єднують обидва погляди; не ставайте ні на чию сторону, хоч якою б вона була.

Учасник розкриває свій ВІЛ-позитивний статус...

Дії ведучих: підтримайте та подякуйте учаснику, який розкрив свій ВІЛ-позитивний статус: «Спасибі тобі за те, що ти готовий поділитися з групою дуже особистою інформацією. Це значить, що ти почуваєшся з нами комфортно й довіряєш групі». Прослідкуйте, щоби після кожної такої ситуації відбулася розмова з учасником про його стан, самопочуття, медичні питання тощо. Якщо потрібно, дайте учаснику необхідні скерування на консультації. Водночас стежте, аби ВІЛ-позитивний учасник не почав домінувати в групі під час занять. Можливо, ведучому доведеться перемкнути увагу групи так, щоб учасник, який розкрив свій статус, не став людиною, що відповідає за всіх ВІЛ-позитивних людей і висловлює їхню спільну думку.

Учасник виглядає пригніченим
чи висловлює суїцидальні думки...

Якщо хтось із учасників виглядає пригніченим під час заняття, зверніться безпосередньо до нього, але м'яко, наприклад: «У тебе пригнічений вигляд. Хочеш поділитися з групою?» У разі негативної відповіді скажіть: «Хочеш поговорити з кимось із ведучих зараз чи після заняття?»

Якщо учасник плаче чи його емоційний стан заважає проводити заняття, до того ж він відмовляється говорити, ведучому слід попросити учасника вийти разом з ним. Потім ведучий має запропонувати учаснику висловити свої почуття, щоб заспокоїтися та повернутися в групу.

Якщо учасник висловлює суїцидальні думки, то слід попередити: «Тобі та іншим учасникам варто пам'ятати, що ми дуже серйозно сприймаємо такі висловлювання. Часом люди говорять таке спересердя, не маючи цього на думці. Однак я б хотів, щоб ми зараз вийшли і поговорили». Після цього один із ведучих має вийти разом з учасником та обговорити те, що відбулося, намагаючись оцінити, наскільки серйозно

висловлюється учасник. Якщо ситуація викликає побоювання, потрібно надати кризову допомогу й скерувати учасника до відповідних служб (консультація психолога, телефон довіри тощо).

Іншому ведучому у цей час слід пояснити групі: «Коли хтось настільки засмучений, що починає говорити про заподіяння собі шкоди, він потребує негайної допомоги та уваги. Саме тому ми попросили (ім'я учасника) вийти й поговорити з іншим ведучим. Ми хочемо переконатися, що з (ім'я учасника) все буде гаразд і він отримає допомогу. Чи є якісь запитання? Може, хтось хоче поділитися своїми переживаннями?".

Ведучим слід робити все можливе, аби зменшити тривогу серед учасників, при цьому не дозволяти групі геть вибитися з програми заняття. Ви можете повідомити учасникам корисні телефони довіри чи запропонувати поговорити з вами особисто після занять.

Учасник перебуває під дією алкоголю чи наркотиків...

Ведучим слід виробити єдину тактику поведінки щодо учасників, які перебувають під дією ПАР. При цьому слід враховувати специфіку цільової групи та правила поведінки в тій установі, на базі якої проходять заняття. Здебільшого участь у заняттях осіб під дією ПАР неприпустима. Проте, якщо профілактична програма спрямована на зміну поведінки клієнтів, які активно вживають ПАР, то правилом може бути участь у заняттях за умови дотримання порядку та без створення перешкод ведучим чи іншим учасникам. Головне – щоб ці правила були озвучені учасникам на початку тренінгу і щоб згодом вони неухильно їх дотримуватись.

Загальні рекомендації для аутріч-працівників із впровадження просвітницько–профілактичних тренінгових занять «Сходинки»

1. Перед тим як провести перше для вас заняття в умовах вулиці з безпритульними та бездоглядними підлітками (та молоддю), подумайте, чи повністю ви готові до нього. Для цього варто відповісти самому собі на такі запитання:

– Чи мали ви раніше досвід спілкування з цією категорією підлітків (молоді)? Чи відбувалось це в умовах закладу (на вашій території) чи на території підлітків – на вулиці? Чи був успішним цей досвід спілкування?

– Чи орієнтуєтесь ви у психологічних та поведінкових особливостях цієї категорії?

– Чи достатньо володієте тим матеріалом, який викладатимете? Чи зможете відповісти на будь-яке запитання, а також розвіяти певні міфи, добираючи найбільш влучних аргументів, які б зрозуміла саме така дитина (молода людина)?

– Чи зможете вдало вирішити конфлікт? Чи знаєте, як упоратися зі «складним» учасником?

– Чи володієте ви основами проведення інтерактивних занять з підлітками, чи знаєте, які методи найбільш ефективні та як їх варто використовувати саме з цією цільовою групою?

Якщо на 90% з цих запитань ви відповіли «так», можете упевнено рухатися далі. Якщо ж ні, то попередньо радимо Вам докласти ще трохи зусиль та здобути ті знання і той досвід, які будуть надзвичайно важливими для проведення успішної просвітницько-профілактичної роботи в умовах аутріч.

2. Існує декілька можливостей для проведення заняття в умовах вуличного простору.

Найефективнішим буде заняття у автомобілі (мікроавтобусі або ж автобусі, де є столик та крісла). Заняття у мікроавтобусі вбереже вас від зайвих втручань у процес заняття з боку однолітків ваших учасників, простих перехожих тощо; допоможе створити комфортну та довірливу атмосферу; дасть вам як ведучим більше впевненості та свободи у діях.

Існують і інші варіанти організації заняття, наприклад, у тихому парку, віддаленому від дороги та галасливих компаній, або інших подібних місцях, однак за зручністю і перевагами вони значно поступаються автомобілю.

У жодному разі не намагайтеся провести заняття на території підлітків (у місці, де вони живуть/ночують). По-перше, це буде небезпечно для вас, по-друге, інші мешканці, що повернуться «додому», можуть зірвати заняття ще до його початку, по-третє, це матиме мінімальну ефективність і не асоціюватиметься у підлітків зі зміною способу життя.

3. Про технічне оснащення заняття варто також подбати заздалегідь. Звісно, у вас скоріш за все не буде можливості працювати з фліпчартом, однак варто придбати спеціальну дошку для занять — не ве-ликого розміру та на якій можна писати маркером. Фломастери, папір

та інші матеріали також будуть необхідними. Багато переваг надасть вам ноутбук, на якому ви могли б показувати цікаве та корисне для підлітків відео.

4. Зверніть увагу на тривалість заняття, яке пропонується у даному посібнику. Кожне з них триває орієнтовно 1 год 30 хв. Звісно, в умовах вуличної роботи такий час витратити неможливо, тож заздалегідь складіть орієнтовний план вашого заняття з підлітками (молоддю), оберіть лише найдоречніші вправи у роботі саме з цією категорією, так щоб заняття в умовах аутріч тривало не більше 45 хвилин.

5. Підбираючи найдоречніші вправи в умовах аутріч, користуючись цим та іншими посібниками, майте на увазі:

– розумові здатності (можливі низький інтелектуальний рівень, затримки розумового розвитку, педагогічна та/або соціальна занедбаність тощо) ваших учасників щодо опанування тією чи іншою інформацією;

– психологічні особливості учасників, наприклад, гіперактивність, агресивність, вразливість тощо, які можуть виникнути (загостритися) у результаті виконання тієї чи іншої вправи та вплинути на процес заняття, а також заподіяти шкоду самому учаснику. Відповідно, варто заздалегідь сформувати для себе скарбничку активізуючих, рухливих вправ, а також вправ за темами посібника, що будуть можливими саме з вашою цільовою категорією та відповідатимуть вашим умовам роботи з нею;

– відповідність освітньої інформації досвіду учасників та їхнім потребам щодо отримання саме таких знань та навичок;

– відповідність умов автомобіля (мобільного консультативного пункту) або інших умов, в яких ви працюєте з підлітками під час вуличної роботи, до вимог просторової та технічної організації тих чи інших вправ;

– можливість використати вправу у невеликій групі, адже група підлітків (молоді), в якій ви працюватимете в умовах аутріч, навряд чи може включати понад 5 учасників.

6. Підбираючи ілюстрації, відеоматеріали та буклети, також звертайте увагу на те, чи зможуть їх опанувати представники вашої групи (якщо це буклет, то чи вміють вони читати?), чи доступна викладена інформація, чи не переобтяжена вона термінологією, чи цікава та корисна вона.

7. Пам'ятайте, незважаючи на те, що самі підлітки обиратимуть тематику занять, саме від вас залежатиме, яку інформацію та з яких проблем вони урешті-решт отримають. Не намагайтеся охопити якомога більше тем, змінюючи їх кожного заняття. Варто сконцентруватися на найбільш актуальній для конкретної групи тематиці та надати учасникам якомога більш повну та важливу для них інформацію, сформувати відповідні вміння, що, звісно, за одне 30 — 45-хвилине заняття зробити важко.

8. На цьому етапі занять в умовах вуличної роботи з підлітками може розпочатися система супроводу клієнта – мотивація до відвідання Центрів денного перебування, використання технологій зменшення шкоди, зміни способу життя тощо. Тож, виявивши під час заняття ту чи іншу проблему у підлітка-учасника, подумайте, куди скерувати його, адреси яких центрів йому дати, хто міг би допомогти йому у вирішенні тієї чи іншої проблеми, отриманні інформації тощо.

9. Під час заняття у деяких учасників може виникнути бажання пройти тестування на ВІЛ. Якщо ви маєте можливість допомогти підлітку зі здачею тесту — наприклад, відвести в пункт тестування, попередньо домовившись з фахівцями, які врахують його особливості, – зробіть це.

10. Дбайте про гігієну під час проведення просвітницької роботи на вулиці, зокрема:

– якщо заняття відбувається в автомобілі, завжди використовуйте змінні накидки для сидінь (бажано – зі шкіри чи замінника), які можна перед та після кожного заняття дезинфікувати стериліумом;

– використовуйте одноразові або ламіновані картки, які також можна дезинфікувати після заняття з вуличними підлітками;

– можна також використовувати стериліуми для рук перед кожним заняттям (зверніть увагу, що робити це потрібно РАЗОМ з дітьми й так, щоб у жодному разі не образити когось із них).

11. Дбайте про власну безпеку та безпеку учасників занять.

Інформуйте представників правоохоронних органів, що саме у цьому районі працюватимуть команди аутріч-працівників з безпритульними та бездоглядними підлітками, обов'язково поясніть правоохоронцям мету такої роботи та її особливості; найбільш ефективно буде налагодити сталу систему взаємодії зі службою у справах дітей та кримінальною міліцією у справах дітей, оскільки вуличні рейди та вулична соціальна робота, на жаль, є двома різними напрямами діяльності, які часто між собою не узгоджуються.

Виготовте спеціальне посвідчення аутріч-працініка і завжди тримайте його при собі.

Наявність у аутріч-працівників ознак приналежності до аутріч-команди, організації тощо (футболки, кепки, куртки або сумки з відповідною символікою) дуже позитивно впливає на формування довіри серед вуличних підлітків, правильну ідентифікацію вас ними, тобто «впізнавання» аутріч-працівників у середовищі безпритульних та бездоглядних дітей.

Бажано, щоб ваш автомобіль також мав символіку вашої організації або іншу, яка б запам'ятовувалася дітям та не викликала підозри у міліції, простих перехожих тощо.

Заняття 1.

ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ

Мета: ознайомити учасників зі змістом тренінгових занять «Сходинки»; сприяти усвідомленню цінності здоров'я у житті людини.

Завдання:

1. Сприяти мотивації участі у просвітницько-профілактичних тренінгових заняттях «Сходинки»;
2. Визначити та проаналізувати власні життєві цінності та їх вплив на благополуччя.

Час: 1 година 30 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші паперу формату А4, плакат «Сходинки» (додаток 1.1), бланки формату А4 (додатки 1.2 та 1.3) за кількістю учасників, по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі, клубок ниток, плакат (додаток 1.4), «поштова скринька».

План заняття:

- Відкриття (20 хв).
- Вправа на знайомство «Фотоальбом» (10 хв).
- Вироблення правил роботи групи (5 хв).
- Вправа «Павутинка» (10 хв).
- Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?» (10 хв).
- Вправа «Діамант цінностей» (20 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

Відкриття

Час: 20 хвилин.

Мета: представити команду ведучих, інформувати щодо змісту та особливостей тренінгових занять «Сходинки».

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників тренінгового заняття: «Доброго дня! Нас звати *** і ***. Ми проводитимемо тренінгові заняття. Хто знає, що таке „тренінг"? Може, хтось уже брав участь у тренінгах? У будь-якому разі ми розповімо, як це відбуватиметься.

Тренінгова група збирається раз на тиждень, у … (слід повідомити день тижня та час).

Протягом години, а рівно стільки триватиме наше заняття, ми будемо обговорювати цікаві теми, брати участь в іграх і вправах, дивитися фільми, спілкуватися та довідуватися нове.

Наші тренінгові заняття мають назву «Сходинки». Піднімаючись цими сходинками, ви отримуватимете нову інформацію з питань здоров'я, профілактики ВІЛ і СНІДу, вчитися працювати в групі, обговорювати різні теми, зокрема ваші почуття й емоції, а також проблеми, з якими ви можете зіткнутися.

На цьому плакаті (показати на плакаті – додаток 1.1) ви бачите сходи, що складаються з 10 сходинок, кожна з них – це одне заняття.

Щойно ви стали учасником тренінгового заняття, тому табличка з вашим іменем потрапляє на першу сходинку.

Від того, скільки занять ви відвідали, залежатиме на скільки сходинок ви просунулись вгору.

Як бачимо, кожна сходинка має свою назву:

1. Життєві цінності.
2. Основи гігієни.
3. Статева система.
4. Інфекції, які передаються статевим шляхом.
5. ВІЛ/СНІД.
6. Вагітність, пологи та аборт.
7. Контрацепція.
8. Алкоголь та алкогольна залежність.
9. Наркотична залежність.
10. Насильство.

Чим більше занять ви відвідаєте, тим більше інформації отримаєте, більше навчитеся і знатимете, як зберегти власне здоров'я.

До уваги ведучого!

Плакат «Сходинки» має бути на всіх подальших заняттях. На плакаті зображено сходи з десятьма сходинками, кожна з яких має свою назву. Після кожного заняття ведучим слід пересувати картки з іменами учасників сходинками вище, залежно від кількості відвіданих занять.

На наступному етапі ведучий повідомляє учасників про систему заохочень за відвідування занять.

ВПРАВА НА ЗНАЙОМСТВО «ФОТОАЛЬБОМ»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи; створення комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: бланки формату А4 за кількістю учасників, по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі.

Перебіг:

Ведучий пропонує кожному учаснику наосліп витягти з мішечка із солодощами одну цукерку, а потім знайти того, хто витягнув таку саму цукерку. Таким чином учасники об'єднуються у пари. Після цього кожному учасникові пропонується заповнити спеціальні бланки, дізнавшись у свого партнера про:

1) прізвище та ім'я;
2) що вміє робити найкраще;
3) його власний життєвий девіз.

Після цього слід «сфотографувати» свого партнера, намалювавши його портрет.

Тривалість виконання завдання — 6 хвилин. По закінченні кожен учасник розповідає, що він дізнався про свого партнера. Після того, як усі учасники та тренери у запропонований спосіб представили один одного, всі бланки прикріплюються скотчем у куточку кімнати для створення символічного «Фотоальбому». Далі проводиться обговорення вправи.

Питання для обговорення:

1. Що нам дало виконання цієї вправи?
2. Які почуття виникали в учасників, коли вони розповідали про партнерів, коли слухали розповідь про себе?

На наступному етапі ведучий звертається до учасників:
«А зараз ми відрекомендуємо ще двох учасників нашої групи, які будуть з нами протягом усіх занять і також пересуватимуться сходинками (показує плакат із зображенням хлопця та дівчини). Це Ден. Він любить грати на гітарі. Ден зараховує себе до меломанів, він слухає музику, що відповідає його настрою. Він сміливий, товариський. Найбільше він любить Ніку, гітару та групу «Нірвана».

А ось і його дівчина Ніка. Вона любить ходити в кіно. Слухає те, що їй ставить Ден. Вона приваблива, з почуттям гумору, чутлива. Не може жити без морозива, мильних бульбашок та фільмів про кохання».

Слід звернути увагу на те, що питання для інтерв'ю можна змінити, спростити, адаптувати їх відповідно до особливостей учасників заняття. Якщо кількість учасників непарна, то ведучий може скласти пару з членом групи задля проведення інтерв'ю. Оскільки умови автобуса не дозволяють кріпити на стіни результати роботи, то можна попросити учасників подарувати їх одне одному.

Порада аутріч-працівнику

Також можна зробити іншу вправу, наприклад:

ВПРАВА «СИЛУЕТ»

Кожен отримує листок паперу і завдання за допомогою лише рук «вирізати» з аркуша людину. Силует хлопчика чи дівчинки. Потім кожен учасник пише на силуеті своє ім'я; мрію; улюблену справу; улюблену книгу; улюблене місце відпочинку; улюблену страву.

Після цього учасникам треба поспілкуватися одне з одним, записуючи на відповідних місцях силуету імена тих, з ким збіглася одна або декілька із зафіксованих позицій.

Запитання для обговорення:

1. У кого збіглися всі позиції?
2. У кого декілька позицій?
3. У кого нема жодних збігів?
4. Як ви вважаєте, які висновки ми можемо зробити?
5. Що дало нам виконання цієї вправи?

На завершальному етапі учасники кріплять свої силуети на великий аркуш паперу, утворюючи з них своєрідне коло друзів.

ВИРОБЛЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: заздалегідь прикріплений на видному місці ватман із написом «Правила роботи».

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання: «Що таке правила?». На наступному етапі – пропонує учасникам назвати норми поведінки, які допоможуть зробити роботу на тренінговому занятті ефективною та комфортною для всіх. Кожне правило, перш ніж бути записаним, обговорюється з групою. Після обговорення один із ведучих фіксує його на ватмані розбірливим почерком червоним маркером, не нумеруючи.

До уваги ведучого!

Варто звернути увагу учасників на те, що правила – це певні норми поведінки, дотримання яких можна проконтролювати. Орієнтовними правилами можуть бути:

– Говорити по черзі;
– Дотримуватись регламенту;

– Бути доброзичливими;
– Правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі незручно, наприклад, тому що стає шумно, вона має право підняти обидві руки, привертаючи увагу оточуючих);
– Бути активними;
– Працювати у групі від початку і до кінця.

Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримання. А в разі потреби робити це й надалі.

Досвід свідчить про те, що у вас на будь-якому етапі «Сходинок» в групі можуть з'являтися нові учасники. Сталою група в умовах аутріч буває рідко. Тому можна заготувати заздалегідь та ламінувати картки з правилами. Правила можуть бути прописані на картці або ж зображені схематично. Перед кожним заняттям слід обговорювати їх з учасниками, ухвалюючи їх фактично заново.

Порада аутріч-працівнику

ВПРАВА «ПАВУТИНКА»

Мета: обґрунтувати необхідність та важливість присутності учасників на усіх тренінгових заняттях.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: клубок ниток.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «У мене в руках – клубок ниток. Тримаючись за кінець нитки, я зараз кину клубок іншому учаснику, назвавши його ім'я та спитавши щось про нього. Учасник зловить клубок, намотає нитку собі на палець, відповість на запитання й кине клубок іншому, водночас називаючи його ім'я та запитуючи щось.

У такий спосіб утвориться павутинка між усіма учасниками».

На наступному етапі ведучий запитує учасників: «А що буде, якщо кілька людей з нашої групи не прийдуть наступного разу та в павутинці їх не буде?»

Ведучий наголошує на цінності кожного учасника групи.

Наприкінці той, у кого залишився клубок, повертає його назад, називаючи ім'я учасника. Так павутинка має знову стати клубком.

Питання для обговорення:

1. Що дало нам виконання цієї вправи?
2. Чому важливою є присутність кожного члена нашої групи на заняттях?

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ЦІННОСТІ?»

Мета: підвести учасників до розуміння поняття «цінність», «цінності».

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертає увагу учасників на те, що існує декілька визначень поняття «цінності», а саме:

– реальна вартість предмету в грошовому вираженні, тобто ціна, вартість;

– значимість предмету для задоволення потреб людини;

– властивість чого-небудь задовольнити потреби людини.

Кожна людина стоїть перед вибором, приймає рішення. На формування цінностей кожного впливають сім'я, родина, друзі, традиції родини, суспільство в цілому, мета, до якої прямує людина, її вибір.

Упродовж всього життя людина здійснює вибір. Це стосується як банальних справ, наприклад, який фільм переглянути, так і дуже важливих, наприклад, чи повідомити рідній людині, що в тебе невиліковна хвороба. Що ж впливає на наш вибір? Чому в одних питаннях ми легко погоджуємося, а в інших дуже важко приймаємо рішення? Що нами керує?

Так, звісно, — це цінності. Саме вони нам підказують, як діяти, виправдовують і пояснюють, чому вчинити треба так, а не інакше. Є такі цінності, якими людина не поступиться ніколи, а є такі, від яких вона може відмовитись. Цінності можуть бути матеріальні (гроші, машина, будинок), суспільні (свобода, демократія), проте для кожної людини важливі моральні цінності (любов, дружба, порядність). Для того, щоб зберегти цінності, існують норми поведінки (поважай старших, будь чесним…). Саме цінності і норми дозволяють жити в суспільстві. Вони визначають, яка поведінка є доброю, а яка – поганою. Вони вказують людині шлях у житті. Від того, які цінності вибере людина, залежить чи будуть її шанувати інші. Цінності можуть сприяти успіху і благополуччю людини.

ВПРАВА «ДІАМАНТ ЦІННОСТЕЙ»

Мета: сприяти аналізу власних життєвих цінностей учасників.

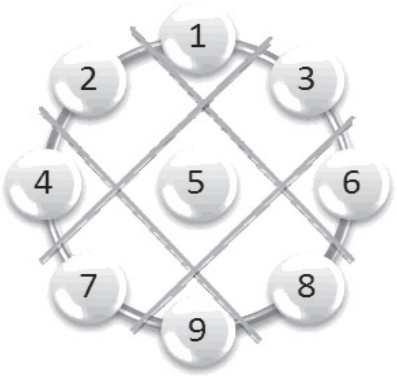
Час: 20 хвилин.

Перебіг:

Ведучий роздає кожному учаснику набір карток із цінностями:

Здоров'я	Дружба
Любов	Гроші
Милосердя	Безпека
Розум	Слава
Самостійність	Розвиток
Чесність	Лідерство
Доброта	Творчість
Справедливість	Освіта
Віра	Патріотизм
Сім'я	_____

З-поміж карток є одна без надпису, на якій учасник може зафіксувати цінність, яка є важливою і не зустрічалася на виданих картках. Протягом 5 хв учасникам пропонується ознайомитись зі змістом карток, відібрати з них дев'ять найбільш значущих цінностей, викласти їх у формі діаманта за схемою, представленою ведучим на дошці, а саме:



На схемі цифри позначають наступне:
1 – цінність із максимально важливим значенням;
2 і 3 – цінності із дещо меншим, ніж перша, особистим значенням;
4, 5, 6 – помірна значущість цінності;
7 та 8 – менш важливі цінності, порівняно з попередніми;
9 – найменш вагома цінність з-поміж усіх відібраних.

Аби під час руху створені учасниками діаманти не пошкодились, варто запропонувати зробити у своїх зошитах аплікації або замалювати схеми розташування карток із цінностями.

На наступному етапі ведучий проводить обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

1. Хто поділиться своїми враженнями від роботи?
2. Хто з присутніх бажає поділитися своїми міркуваннями щодо власного діаманта цінностей?
3. Хто або що може вплинути на формування вашого власного діаманта цінностей?
4. Яке значення має діамант цінностей для благополуччя кожного з нас?
5. Хто хотів би поділитися з групою своїми відкриттями та висновками?
6. Чому ця вправа має таку назву?

Ведучий підводить учасників до розуміння того, що кожна людина має власні цінності, і вони є важливими в нашому житті.

Після цього ведучий пропонує учасникам прибрати картку з діаманта цінностей, яку вони вважають несумісною із вживанням наркотиків, алкоголем, та обґрунтувати свою думку.

Також варто зазначити, що під впливом різних життєвих ситуацій та спілкування з іншими людьми наш діамант може обертатися, змінюючи свою ієрархію, набуваючи при цьому нових цінностей та ознак. Проте найважливіші цінності для людини залишаються незмінними, а набуті нові співвідносяться з існуючими, не суперечачи їм.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

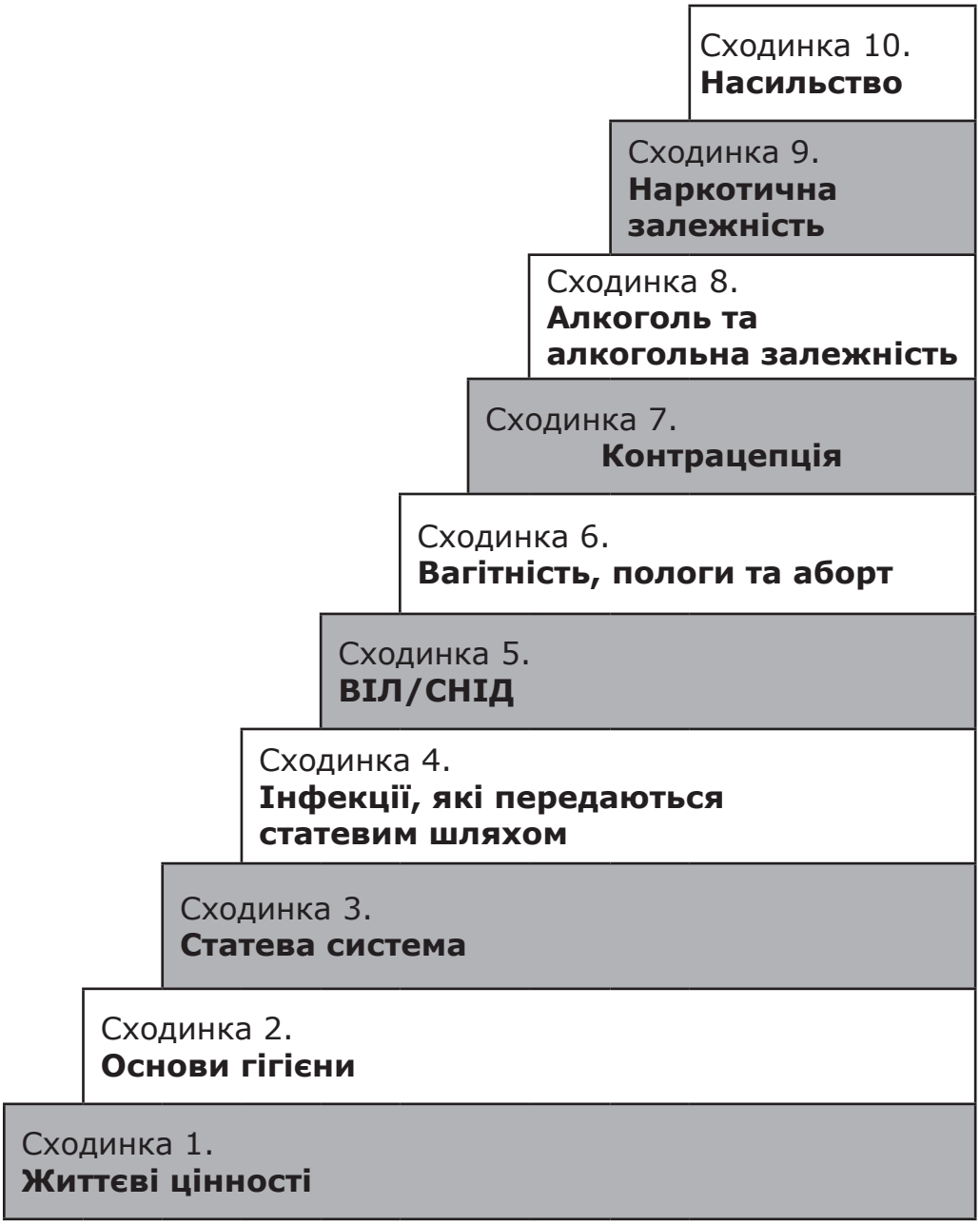
Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

Додатки до тренінгового заняття 1 «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ»

Додаток 1.1

ПЛАКАТ «СХОДИНКИ»



Додаток 1.2

ДО ВПРАВИ «ФОТОАЛЬБОМ»

Фотопортрет

Прізвище та ім’я	
Що вмію робити найкраще?	
Життєвий девіз	

Додаток 1.3

До вправи «Діамант цінностей»

Здоров'я
Любов
Милосердя
Розум
Самостійність
Чесність
Доброта
Справедливість
Віра
Сім'я
Дружба
Гроші
Безпека
Слава
Розвиток
Лідерство
Творчість
Освіта
Патріотизм
_____

Додаток 1.4

Ден та Ніка

Заняття 2.

ОСНОВИ ГІГІЄНИ

Мета: підвищити рівень знань про основи гігієни та правильний догляд за тілом, спонукати підлітків дотримуватися гігієнічних норм.

Завдання:

1. Показати взаємозалежність гігієни, догляду за собою та успіху в суспільному житті.
2. Обговорити основні проблеми догляду за собою, актуальні для підліткового та юнацького віку.
3. Роз'яснити правила особистої гігієни.
4. Мотивувати учасників дотримуватися елементарних гігієнічних норм.

Час: 1 година 30 хвилин.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; фотографії до вправи «Мойдодир» (додаток 2.1); косметичні та гігієнічні засоби: мило, зубна щітка, зубна паста, бритва, гель для бриття, шампунь, креми, парфуми, санітайзери для рук тощо; картки для вправи «Ліпше-гірше» (додаток 2.2); "поштова скринька".

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Так – Ні»(5 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).
- Історія «Один день із життя Дена і Ніки» (20 хв).
- Вправа «Міф про Гігею» (15 хв).
- Вправа «Мойдодир» (25 хв).
- Вправа «Ліпше–гірше» (10 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.
Час: 5 хвилин.
Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ТАК – НІ»

Мета: шляхом емоційного інтонування зняти напругу учасників та налаштувати на зосереджену роботу.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Учасники у парах вирішують, хто з них хоче говорити «так», а хто — «ні». Ведучий пропонує: «Один з вас починає гру, говорячи слово: „Так". Інший одразу ж відповідає: „Ні". Ви повинні говорити лише ті слова, які обрали, але по-різному, змінюючи гучність та інтонацію. Ви можете посперечатись за допомогою цих двох слів, але так, щоб ніхто нікого не образив. Через 2 хвилини ролі змінюються: ті, хто говорив „Так", тепер казатимуть „Ні", і навпаки». Цей етап також розрахований на 2 хвилини.

ІСТОРІЯ «ОДИН ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ ДЕНА І НІКИ»

Мета: спонукати підлітків до аналізу своєї поведінки, мотивувати їх щодо позитивних змін та дотримання гігієнічних навичок.

Час: 20 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує підліткам послухати історію з життя Дена та Ніки і визначити, чи все вони робили правильно? Що в історії не так? Отже:

«Ден та Ніка посварилися. Кожен з них вирішив пошукати своєї долі з іншими. Тож побачимо, чим вони займаються.

Ранок Дена почався незадовго до того, як стрілка годинника вказала на 12-ту. Він неквапливо потягнувся, поворушив пальцями ніг, милуючись жовтими від бруду нестриженими 4 місяці нігтями, і подумав: «Ммм… та це ж рекорд!». Підійшов до дзеркала, посміхнувся своєму неголеному, досить розхристаному відображенню, підніс руку до своєї зубної щітки, але передумав. Зубної пасти залишалось буквально на один раз. «На завтра», — подумав Ден. Ввечері в нього буде побачення з Дівчиною мрії, тож слід підготуватися.

Дівчина Мрії любить стильних юнаків, тож Ден доклав усіх зусиль. Ще вчора він випрасував колись білу, а зараз — землисто-сіру сорочку з всього лишень трьома плямками від кави, томатного соку та ще невідомо чого, приготував модні джинси, навіть виправ шкарпетки, в яких перед тим ходив цілий місяць (це, до речі, був ще один його рекорд). «Гм, чогось бракує, — подумав Ден. — Де ж поділися мої труси-боксерки, що їх подарувала мені Ніка?» Ден побачив їх на собі, коли проходив повз дзеркало. «А, осьдечки вони!» – зрадів він. «Так теж добре», вирішив Ден і добряче обприскав їх дезодорантом».

Ведучий робить паузу та пропонує учасникам обговорити, які думки у них виникли з приводу історії? Як вони ставляться до «рекордів» Дена? Що ж не так з Деном? Яких помилок він припустився, готуючись до побачення?

Після обговорення, ведучий продовжує історію: «У той самий час на іншому кінці міста Ніка теж завзято готувалась до побачення з Хлопцем Мрії, якого вчора зустріла на диско. Стоячи перед дзеркалом, вона незадоволено, але напрочуд вперто намагалась видавити прищик на лобі, який виліз там зранку. Успішно впоравшись із цим завданням, вона напудрила несимпатичну ранку та пішла в душ. Ніка вважала, що ноги дівчини мають бути гладенькими. Озброївшись братовою бритвою, кількома легкими точними рухами вона… порізалась. «Гм, – подумала Ніка. — А де спирт?» Поріз слід було чимось припекти. Як на зло, під рукою нічого не було… Довелося промити рану холодною водою та притиснути на деякий час рушником. Надавши собі першу медичну допомогу, Ніка продовжила збиратися. Нова зачіска, яскравий макіяж з зеленими тінями та новою чорною помадою, якнайбільше тональника на малопривабливий слід від прищика. Улюблена сукня. Розкішні стрінґи, взяті напрокат у найкращої подружки. «Краса неземна!» — сказала вона, милуючись собою в дзеркалі. Однак раптом її погляд зупинився на руках та нігтях… «Гм… дивно… Ще зимою я робила собі манікюр… Чому це вони такі брудні?» — здивувалася вона. Оскільки на манікюр у Ніки не було часу, вона вирішила просто нафарбувати брудні нігті червоним лаком поверх іншого, рожевого, що майже весь обліз ще два тижні тому. «О! Тепер не все так погано!», — подумала вона і вирушила на зустріч із Хлопцем мрії».

Питання для обговорення:

1. Які помилки ви помітили у поведінці Ніки? Чому їй слід було б навчитися? Чому слід навчитися Денові?

2. Чи успішно пройдуть побачення Дена та побачення Ніки? Чи сподобаються вони тим, кого хотіли привабити? Чи сподобалось би Вам, якщо б до Вас на зустріч прийшла така Ніка (або ж – такий Ден)?

Порада аутріч-працівнику

Якщо ви працюєте з підлітками в умовах вулиці і для вашої цільової групи така поведінка героїв історій переважно є типовою – підкріпіть історії іншими прикладами, які були б актуальними саме для цієї категорії.

ВПРАВА «МІФ ПРО ГІГЕЮ»

Мета: сприяти формуванню в учасників знань про сутність гігієни, її складові та важливість її дотримання.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам подумати та сказати, що ж таке гігієна, з дотриманням якої Ден та Ніка мали великі проблеми? Вислухавши пояснення, ведучий подає таку інформацію: «Гігієна – це необхідна складова людського життя. Під гігієною ми розуміємо дотримання простих правил, які допомагають людині зберігати чистоту тіла, одягу, помешкання, харчування, а отже – залишатися здоровою. Цікавим та дуже давнім є походження слова гігієна.

За грецькою міфологією у бога лікування Асклепія були дочки Гігея і Панацея. Панацея зналася на зціленні, а Гігея – на здоров'ї.

Від імені Гігея утворилося слово «гігієна». Для стародавніх греків і римлян дотримання гігієни було надзвичайно важливим й було основою античного культу людського тіла, яке, вважалося, має бути красивим, доглянутим, сильним та здоровим. А римські лазні, які у наші часи слугують лише для миття, були не тільки місцем, де можна помитися, а й осередком громадського життя: там велися переговори, вирішувалися серйозні справи, виступали з цікавими доповідями оратори».

Після цього ведучий пропонує учасникам невеличке змагання, об'єднавши їх у дві команди.

Одній команді необхідно назвати якомога більше відповідей на запитання: «Чому треба дотримуватися гігієни? Які переваги отримує той, хто її дотримується?», а інша команда відповідає на запитання: «Що саме необхідно робити для того, щоб дотримуватися гігієни?».

Команди дають по одному варіанту відповіді по черзі. Та команда, яка не знайде більше правильного варіанта і не дасть відповіді на своє запитання, коли надійде її черга, — програла.

До уваги ведучого!

Діти можуть не знати значення деяких слів, що зустрічаються у вправі, наприклад, таких як «античний», «осередок», «оратор» тощо. Тож або попередньо, знаючи особливості вашої аудиторії, замініть їх, або дайте учасникам пояснення у ході розповіді.

Варто подбати, щоб команда переможців отримала невеликі призи, пов'язані з гігієною.

ВПРАВА «МОЙДОДИР»

Мета: продемонструвати важливість дотримання правил гігієни, спонукати аналізувати свою поведінку та робити певні висновки.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: дві фотографії з зображеннями Дена (або/та Ніки) (додаток 2.1), косметичні та гігієнічні засоби: мило, зубна щітка, зубна паста, бритва, гель для гоління, шампунь, креми, парфуми, санітайзери для рук тощо.

Перебіг:

Ведучий нагадує учасникам про двох друзів, Дена та Ніку, що збиралися на побачення: «На жаль, ані побачення Дена, ані побачення Ніки не мали успіху. Ми, мабуть, здогадуємося з вами, чому. Ден та Ніка дуже здивувалися, адже вони вважали себе приголомшливими красунчиками. Чи не хочете Ви побачити, як саме виглядали наші герої перед своїми побаченнями?».

Ведучий показує групі дві фотографії (додаток 2.1), на яких зображений Ден. На першій він охайний, чистий і привабливий, такий, як був «колись», а на другій – брудний, неголений, з жовтими зубами та несимпатичний (такі самі фотографії можна використати і з зображенням Ніки).

Ведучий ініціює обговорення у групі.

Питання для обговорення:

1. Чим ці люди відрізняються на двох фотографіях?
2. Що слід робити Дену (Ніці), аби лишатися привабливим/ою?

Завдання ведучого – акцентувати увагу на пропозиціях, пов'язаних із гігієною: «Справді, досить нашому герою бодай два тижні не мити голову, не чистити зубів, не приймати душ, і він стане огидний людям. Тож що робить людину красивою? Косметика? Парфум? Пластичні операції? Усе це ні до чого, якщо людина не дотримується елементарних правил гігієни. Згодні? Які є думки, пропозиції з цього приводу?

На наступному етапі ведучий пропонує учасникам спробувати себе у ролі косметологів та запропонувати Дену (або Ніці) покращити свою зовнішність. Для цього ведучий пропонує учасникам низку косметичних та гігієнічних засобів: мило, зубна щітка, зубна паста, бритва, гель для гоління, шампунь, креми, парфуми тощо, які розкладає на столі. Кожен підліток може обрати для себе один або два з запропонованих засобів та подумати, як він запропонує Дену (або Ніці) використати їх та з якою метою. Після цього відбувається дискусія.

Питання для обговорення:

1. Раніше ми згадували: греки вважали, що людське тіло має бути красивим та здоровим і пов'язували це з гігієною. Як ви думаєте, чому? Де зв'язок між гігієною та здоров'ям?
2. Які захворювання Ви знаєте, що безпосередньо викликані недотриманням норм гігієни?

До уваги ведучого!

Чим більше складових буде у такому косметичному та гігієнічному наборах, тим цікавіше пройде заняття, тим з більшою імовірністю підлітки зацікавляться тематикою заняття.

Було б дуже добре, аби підлітки могли отримати після заняття з цієї теми такий гігієнічний набір (або принаймні деякі його складові).

Ролі Дена (або Ніки) може виконати ведучий. Наприклад, він може відмовлятися від використання запропонованого засобу, тож завданням підлітків буде переконати героя. Однак слід розуміти, що це ускладнить завдання, тож його вибір залежатиме від особливостей групи.

З підлітками, які живуть на вулиці, особливо важливо обговорити питання зв'язку гігієни та здоров'я. Попросити їх самостійно навести приклади. Докладніше розповісти їм про деякі захворювання, що прямо пов'язані з недотриманням гігієни. Обов'язково згадати про коросту, вошивість (педикульоз), грибок, харчові отруєння та розглянути різні варіанти профілактики цього захворювання.

Порада аутріч-працівнику

ВПРАВА «ЛІПШЕ–ГІРШЕ»

Мета: закріпити отримані на занятті знання, стимулювати учасників до аналізу, акцентувати увагу учасників на зв'язку дотримання гігієни зі здоров'ям.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: додаток 2.2.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам картки, які слід розкласти за принципом «ліпше–гірше» (див. додаток 2.2). Ведучий коригує розклад, підкріплюючи водночас інформацію про правила гігієни.

Питання для обговорення:

1. Чи з'ясували ви щось нове для себе?

2. Які у Вас є думки, запитання?

До уваги ведучого!

Обов'язково заздалегідь оберіть теми карток, які ви використаєте на занятті. Оскільки не з усіма категоріями підлітків усі теми будуть доцільними. Добираючи тему аналізуйте реалістичність застосування порад для дитини, що живе та працює на вулиці або перебуває у притулку чи ЦСПР. Обов'язково розгляньте питання гігієни статевих органів. Цю тему варто розглядати ОКРЕМО з хлопцями (ведучий – чоловік) та окремо з дівчатами (ведуча – жінка).

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі, ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них на наступному занятті. Ви зможете користуватися поштовою скринькою після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

Додатки до тренінгового заняття 2 «ОСНОВИ ГІГІЄНИ»

Додаток 2.1

ФОТОГРАФІЇ ДО ВПРАВИ «МОЙДОДИР»

Додаток 2.2

КАРТКИ «ЛІПШЕ–ГІРШЕ»

Тема 1:

- Підстригати нігті раз на тиждень.
- Підстригати нігті раз на місяць.
- Чекати, поки нігті самі зламаються.
- Обгризти нігті, коли через їх довжину почнуть тиснути черевики чи рватися рукавички.

Тема 2:

- Приймати душ двічі на день.
- Приймати душ раз на день.
- Приймати душ двічі на тиждень.
- Приймати душ у міру забруднення.

Тема 3:

- Мити голову раз на три дні.
- Мити голову двічі на день.
- Мити голову раз на місяць.

Тема 4:

- Чистити зуби двічі на день.
- Чистити зуби раз на день.
- Чистити зуби після кожного прийому їжі.
- Не чистити зуби, просто полоскати рот.
- Користуватися зубною ниткою.
- Жувати жуйку після прийому їжі.

Тема 5:

- Видавлювати прищі.
- Обробляти прищі спеціальним косметичним засобом.
- Протирати прищі спиртом.
- Замазувати прищі товстим шаром тонального крему.

Тема 6:

- Митися м’яким милом чи гелем для душу.
- Митися простою водою.
- Митися господарським милом.
- Митися розчином марганцівки.

Тема 7 (для дівчат):

- Під час менструації користуватися прокладками.
- Під час менструації користуватися тампонами.
- Під час менструації приймати теплий душ.
- Під час менструації підмиватися в тазику.
- Під час менструації приймати гарячу ванну.

Тема 8 (для дівчат):

- Для купання вдягати трусики-стрінґи.
- Для купання вдягати свій купальник.
- Якщо немає свого купальника, позичити в подруги після того, як вона скупається.

Тема 9:

- Приймати душ до сексу.
- Приймати душ після сексу.
- Приймати душ до і після сексу.
- Приймати душ замість сексу.

Заняття 3.

СТАТЕВА СИСТЕМА

Мета: підвищити рівень знань учасників про будову та функції чоловічої й жіночої статевих систем.

Завдання:

1. Надати інформацію про фізіологію чоловічої та жіночої репродуктивних систем;
2. Підвищити впевненість учасників при обговоренні питань, які стосуються людського організму.

Час: 1 година 30 хвилин.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про чоловічу та жіночу статеві системи (додаток 3.1); «поштова скринька»; папір, олівці, фломастери; пазли з фрагментами чоловічої та жіночої статевих систем (додаток 3.2); картки з термінами та визначеннями (додаток 3.3); плакати з зображенням репродуктивних систем (додаток 3.2); відеофільм про чоловічу та жіночу статеві системи.

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Плутанина» або «Чарівна паличка» (5 хв).
- Мозковий штурм «Як називають чоловічі та жіночі статеві органи?» (5 хв).
- Вправа «Пазли» (10 хв).
- Інформаційне повідомлення «Чоловіча та жіноча статеві системи» (30 хв).
- Вправа «Визначення понять» (15 хв).
- Вправа «Молодіжна консультація» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПЛУТАНИНА»

Мета: сконцентрувати увагу учасників, сприяти настрою на виконання подальшої роботи й груповій згуртованості.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Стоячи у колі й тримаючись за руки, учасники утворюють своєрідне переплетіння — «плутанину» — не розриваючи рук, як у відомій дитячій грі. Один із учасників (обраний за власним бажанням), який не спостерігав за процесом заплутування, має відновити вихідне правильне коло, не рознімаючи рук учасників.

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ЧАРІВНА ПАЛИЧКА»

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: маркер, який зіграє роль «чарівної палички».

Перебіг:

Учасники сидять у колі. Тренер звертається до них: «Уявіть, що в моїх руках чарівна паличка, яка може виконати ваші заповітні бажання. Однак вона діє у досить незвичайний спосіб: виконує тільки ті побажання, які ви висловлюєте своєму сусідові праворуч». Далі тренер повертається до того, хто стоїть праворуч від нього, робить магічний рух чарівною паличкою і бажає йому щось приємне. Потім передає паличку сусіду і той повторює дії, бажаючи добре чогось хорошого наступному учасникові; і так далі.

Якщо заняття відбувається в умовах автобуса, то можна застосувати іншу вправу на активізацію, наприклад вправа, «Чарівна паличка».

Порада аутріч-працівнику

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЯК НАЗИВАЮТЬ ЧОЛОВІЧІ ТА ЖІНОЧІ СТАТЕВІ ОРГАНИ?»

Мета: подолати сором'язливість у розгляді теми, сприяти засвоєнню наукових назв статевих органів.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий просить учасників згадати та озвучити різні варіанти назв чоловічих і жіночих статевих органів. Він наголошує: «Ми не використовуватимемо нецензурних слів. Не соромтеся називати те, що колись чули чи використовували, нехай навіть у дитинстві. Якщо ви не можете згадати жодної назви, тоді вам слід сказати, навіщо нам потрібні знання про статеву систему».

Записавши усі варіанти відповідей, ведучий підкреслює або дописує, якщо учасники їх не назвали, медичні терміни: пеніс (статевий член), піхва (вагіна), геніталії, статеві губи, яєчка, мошонка, молочні залози.

До уваги ведучого!

Пам'ятайте, що протягом виконання цієї вправи в учасників можуть виникнути різноманітні емоційні реакції. Ставтеся до цього з розумінням. У цьому випадку «реагування» у формі сміху, жартів відіграє важливу роль. Найімовірніше, учасники використовуватимуть жаргонні вислови. Не критикуйте їх за це. Це не страшно, просто слідкуйте, щоб не звучала нецензурна лексика.

Ваше завдання – навчити використовувати учасників загальноприйняті медичні терміни.

ВПРАВА «ПАЗЛИ»

Мета: сприяти вивченню учасниками будови чоловічої та жіночої статевих систем.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у групи по 2–3 особи та роздає їм по 1 набору пазлів із зображенням жіночої або чоловічої статевих систем.

Він наголошує, що учасники складатимуть із пазлів чоловічу або жіночу статеві системи. Перш ніж перейти до цього етапу роботи, він дає визначення поняття «статева система».

Статева система – група органів, що виконують функцію розмноження.

На наступному етапі учасникам пропонується скласти пазли. По завершенні роботи ведучий перевіряє результати та, звертаючи їхню увагу на пазли, пояснює учасникам наступне:

«Жіноча статева система складається з парних яєчників, які виробляють яйцеклітини, матки, піхви.

Чоловіча – з парних яєчок, що виробляють сперматозоїди, парних сім'явивідних протоків, передміхурової залози, сім'яних пухирців і статевого члена з сечовивідним каналом.

Жіночі статеві органи:

– зовнішні: великі та малі статеві губи, клітор і промежина;

– внутрішні: піхва (вагіна), матка, маточні труби і яєчники. Яєчники і маточні труби об'єднуються під загальною назвою –«придатки матки».

Чоловічі статеві органи:

– зовнішні: мошонка і статевий член;

– внутрішні: статеві залози (яєчка), придатки яєчка, передміхурова і Куперові залози, сім'явивідний проток.

Отже, такий вигляд мають наші статеві системи насправді. А що в цих системах відбувається? Спробуємо з'ясувати на наступному етапі роботи».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЧОЛОВІЧА ТА ЖІНОЧА СТАТЕВІ СИСТЕМИ»

Мета: поінформувати учасників про будову чоловічої та жіночої статевих систем.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: інформаційний додаток відеофільм («НЕ малюки»; «Когда девочка взрослеет» (частина 1-2), «Від дівчинки до дівчини», «Від хлопчика до юнака» тощо); інформаційні роздаткові матеріали додатка 3.1.

Перебіг:

Ведучий демонструє учасникам відеофільм про будову чоловічої та жіночої статевих систем з подальшим обговоренням за методикою проведення відеолекторію. Або ж робить інформаційне повідомлення, звертаючи увагу учасників на малюнки із зображенням чоловічої та жіночої статевих систем. Переказ відбувається в доступній для учасників формі на основі матеріалів викладених у додатках 3.1 і 3.2.

Порада аутріч-працівнику

Якщо заняття відбувається в умовах вуличної роботи, то слід врахувати, що інформаційні повідомлення цієї теми важко сприймаються цією категорією учасників. Краще використовувати відеоматеріали.

Можна порадити аутріч-працівникам звернутися до Ресурсного центру імені Андрія Муравйова-Апостола за адресою:

м. Київ, проспект Тичини, 17, кім. 330 (Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка).

У ресурсному центрі створено велику відеотеку, де, безперечно, можна підібрати необхідний для демонстрації відеосюжет.

ВПРАВА «ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ»

Мета: сприяти засвоєнню учасниками змісту понять, що стосуються теми заняття.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: конверти за кількістю груп; аркуші з малюнками додатка 3.2 та розрізані картки додатка 3.3. за кількістю конвертів.

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у пари та видає кожній парі по конверту, який містить малюнки чоловічої та жіночої статевих систем, картки з визначенням термінів.

Учасникам пропонується у парах на відповідних малюнках назвати відповідні органи та підібрати правильне його визначення.

Бажано, аби всі терміни отримали свої визначення. Гра триває доти, доки усі групи впораються з завданням.

Питання для обговорення:

1. Що дало нам виконання цієї вправи?
2. Що було найскладнішим під час виконання завдання?
3. Що було найлегшим під час виконання завдання?

РОЛЬОВА ГРА «МОЛОДІЖНА КОНСУЛЬТАЦІЯ»

Мета: перевірити засвоєні учасниками протягом заняття знання щодо чоловічої та жіночої статевих систем.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Мені потрібні два добровольці, які спробують себе у ролі консультантів

молодіжної консультації. *(Задля заохочення можна використати певний «приз за активність»).*

Отже, до молодіжної консультації прийшли Ден і Ніка. Їх цікавить питання: «В якій саме капусті знаходять дітей? І чим дівчата відрізняються від хлопців?». Завдання наших новоспечених консультантів – дати коректну інформацію щодо запиту Дена і Ніки.

Якщо консультантам це зробити важко, ведучий запрошує інших учасників групи допомогти їм. Наприкінці він зазначає: «Справді, пояснити, як ми влаштовані, дуже непросто. Але ми для цього й зустрілися, щоб розібратися разом з вами та допомогти в майбутньому розібратися нашим дітям. Сподіваюсь, вони зможуть отримати від вас відповіді на всі свої запитання, коли їм це буде потрібно».

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них на наступному занятті. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

Додатки до тренінгового заняття 3 «СТАТЕВА СИСТЕМА»

Додаток 3.1

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ «БУДОВА ТА ФУНКЦІЇ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СТАТЕВИХ СИСТЕМ»

Людина відповідає усім біологічним законам розмноження вищих ссавців, тобто здатна до самовідтворення, збереження і продовження свого роду. Але функція розмноження людини, на відміну від тварин, визначається ще й соціальними законами, які дозволяють розглядати кожну конкретну людину як повноцінну соціальну істоту і сприяють формуванню здорового, гармонійно розвиненого потомства.

Органи розмноження людини, або чоловічі та жіночі статеві органи, забезпечують її відтворення, інакше кажучи продовження роду. Статеві органи складаються із статевих залоз, у яких формуються гамети (статеві клітини); статевих шляхів – каналів, по яких гамети надходять до місця запліднення; і зовнішніх статевих органів, що забезпечують зустріч гамет і їхнє з'єднання. Функцію статевих органів регулюють підкіркові центри великого мозку, поперековий і крижовий відділи спинного мозку, гіпоталамус і передня частка гіпофіза.

Будова чоловічих статевих органів. Чоловіча статева система складається з внутрішніх та зовнішніх статевих органів.

Внутрішні статеві органи це яєчка (статеві залози) з придатками, статеві кана-ли (сім'явивідні й придаткові протоки), придаткові статеві залози (сім'яні міхурці, передміхурова залоза, залози цибулини сечівника), сечівник.

Яєчка – овальні парні статеві залози, що містяться поза черевною порожниною у шкірному мішку (мошонці). Вони належать до залоз змішаної секреції: зовнішня функція – це утворення сперматозоїдів, а внутріш-ня – виділення гормону тестостерону. Кожне яєчко складається приблизно з 1000 звивистих сім'яних канальців загальною довжиною до 300–400 м. При статевому дозріванні у сім'яних каналів яєчок утворюються чоловічі статеві клітини – сперматозоїди (сперматозоони). З яєчок вони надходять до придатків, де дозрівають упродовж двох тижнів.

Придаток яєчка – це згорнута спіраллю трубка, що проходить по задній частині кожного яєчка. Від кожної протоки придатка починається сім'явивідна протока. Вона з'єднується з протоками сім'яних міхурців, утворюючи сім'явивергальну протоку. Остання відкривається у сечівник (уретру). Саме тут сечовий шлях об'єднується зі статевим. Секрети придат-кових статевих залоз разом із сперматозоїдами утворюють сперму.

Сім'яні міхурці – парні залози, секрет яких забезпечує сперматозоїди поживними речовинами, а також підтримує їхню рухливість. Передміхурова залоза (простата) розташована під сечовим міхуром;

охоплює верхню частину сечівника. Вона виділяє слиз, який забезпечує пересування сперматозоїдів сім'явивідною протокою а також процес сім'явипорскування.

Залози цибулини сечівника виділяють слизоподібний секрет, що захищає слизову оболонку сечівника від подразнювальної дії сечі.

Сперма ніколи не надходить у сечівник разом із сечею. Цьому перешкоджає спеціальний м'яз (сфінктер), розташований на виході сечового міхура.

До зовнішніх статевих органів відносять мошонку. Вона вміщує яєчка та придатки, статевий член або пеніс, який слугує для копуляції й виведення назовні сперматозоїдів. Статевий член (пеніс) має корінь, тіло і головку. Тіло утворене двома печеристими і губчастими тілами. Печеристі тіла складаються з численних порожнин, у які відкриваються глибокі артерії. При статевому збудженні вони наповнюються кров'ю, в результаті чого статевий член стає твердим і збільшується в розмірах, що забезпечує коагуляцію. Цей стан називається ерекція. Шкіра статевого члена утворює складну (крайню плоть), що прикриває головку – найбільш чутливу частину пеніса. Мошонка є випинанням шкіри тіла, в яку опускаються яєчка напередодні або відразу після народження дитини.

Будова жіночих статевих органів.

Жіноча статева система складається також із внутрішніх і зовнішніх статевих органів.

До внутрішніх належать: яєчники, маткові труби, матка та піхва. Основна частина жіночих статевих органів міститься в нижньому відділі черевної порожнини між сечовим міхуром і прямою кишкою.

Яєчники – парні статеві залози мигда-леподібної форми, в яких утворюються і дозрівають жіночі статеві клітини – яйцеклітини та статеві гормони, основні з яких естрадіон і прогестерон.

До черевної порожнини яєчники прикріплені кількома зв'язками.

Яєчники складаються із зовнішнього та внутрішнього шарів, покритою білковою оболонкою.

У зовнішньому (кірковому шарі) розташовані фолікули, в яких утворюються яйцеклітини. Внутрішній (мозковий) або судинний шар утворений сполучною тканиною, через яку проходять кровоносні судини і нерви.

Маткова труба – парний м'язовий орган завдовжки до 12 см, за допомогою якого кожен яєчник зв'язаний з маткою. Кінцева (вільна) частина маткової труби міститься поблизу яєчника. Вона має розширення (лійку), з отвором, оточеним миготливими війками. Завдяки рухам цих війок яйцеклітина потрапляє до маткової труби, де як правило, відбувається запліднення.

Матка – товстостінний грушовидний порожнистий м'язовий орган, який виконує менструальну, секреторну й ендокринну функції; а під час вагітності у ній розвивається зародок і плід. У матці розрізняють опуклу верхню частину або тіло матки. До нього підходять маткові труби, які відкриваються в порожнину матки двома отворами. Вужча циліндрична

нижня частина матки – шийка – сполучає її з піхвою, утворюючи відповідно, третій отвір. Шийка матки – вузький канал, який під час пологів розширюється, щоб через нього могла вийти дитина.

Піхва – це м'язова трубка завдовжки приблизно 10 см; копулятивний жіночий орган.

У слизовій оболонці піхви є залози, які виділяють бактерицидну змащувальну речовину.

Зовнішні статеві органи складаються із статевої ділянки і клітора. Статева ділянка утворена лобковим підвищенням, великими і малими статевими губами, переддвер'ям піхви і дівочою плівою. Великі статеві губи – це парні товсті складки шкіри, а малі статеві губи — це тонші порівняно з великими губами, складки шкіри.

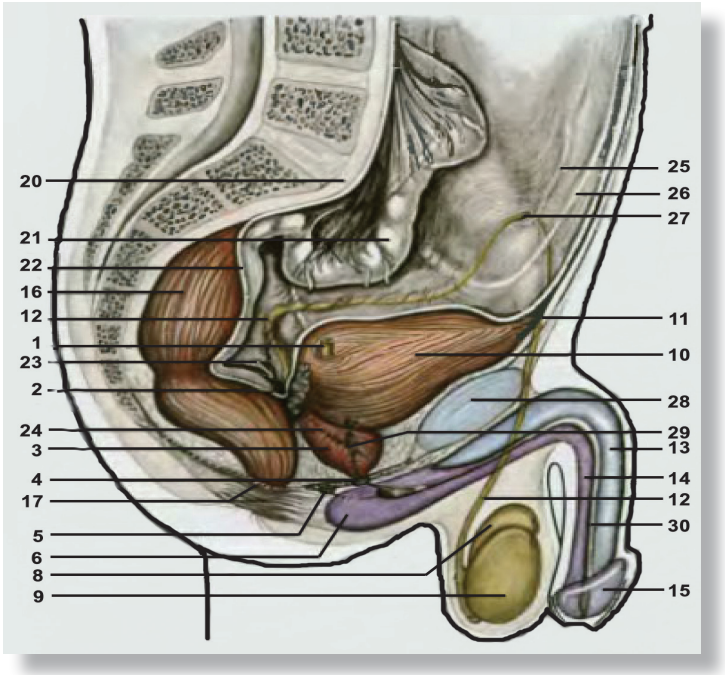
Переддвер'я піхви – щілиноподібний простір, зверху обмежений клітором, а з боків – малими статевими губами. Дно переддвер'я піхви має дівочу пліву. Після перших статевих зносин дівоча пліва розривається.

Клітор – розташований у верхній частині статевої ділянки. Це невеликий, здатний до ерекції орган.

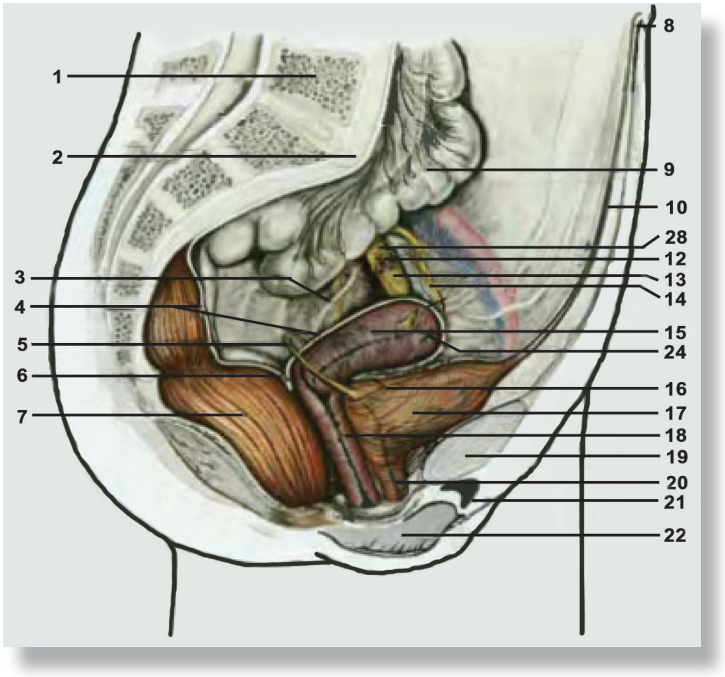
До репродуктивної системи жінок відносять також молочні залози – парні органи, в яких утворюється молоко в період вигодовування немовлят. Кожна з них складається з 15 окремих залозок, розділених пухкою сполучною і жировою тканинами, вивідні протоки залозок відкриваються на вершечку соска.

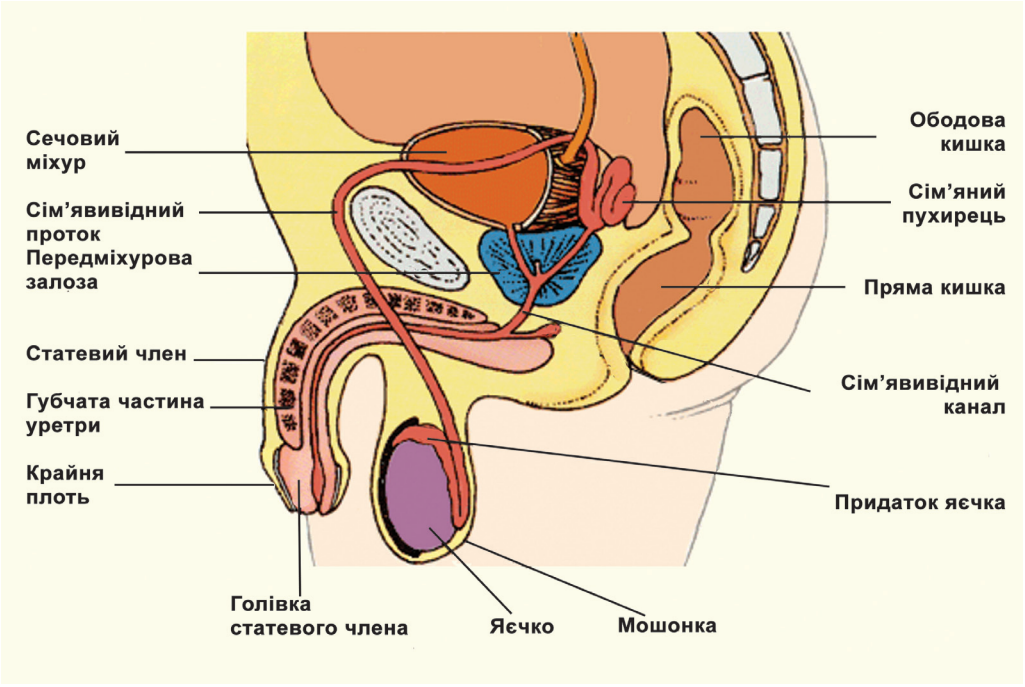
Додаток 3.2

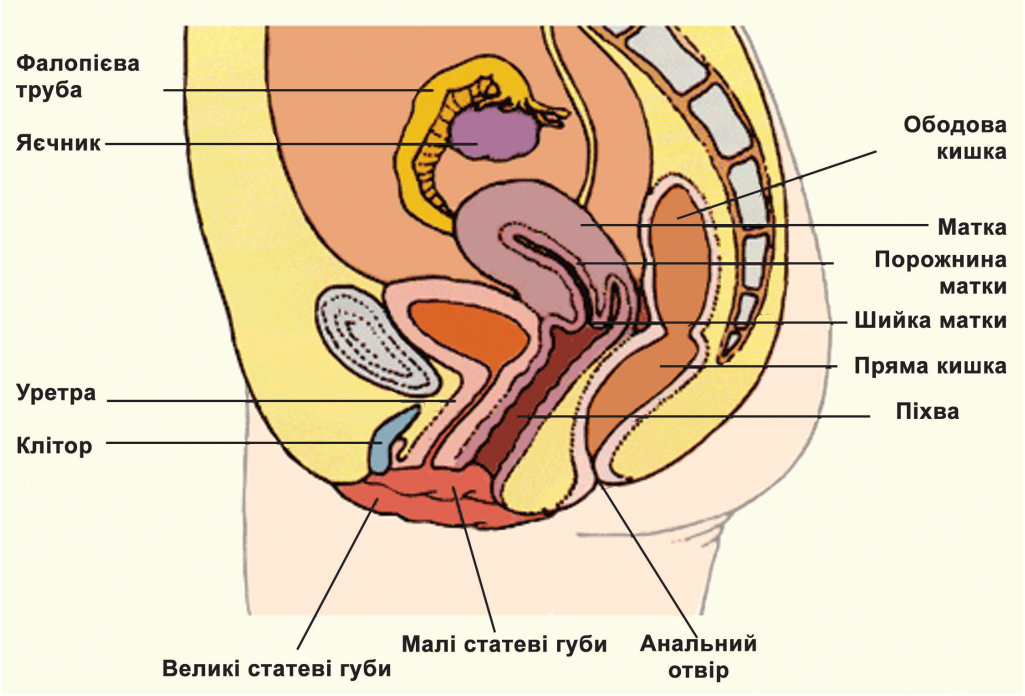
МАЛЮНОК ЧОЛОВІЧОЇ СТАТЕВОЇ СИСТЕМИ



МАЛЮНОК ЖІНОЧОЇ СТАТЕВОЇ СИСТЕМИ




Сечовий міхур
Сім'явивідний проток
Передміхурова залоза
Статевий член
Губчата частина уретри
Крайня плоть
Голівка статевого члена
Яєчко
Мошонка
Придаток яєчка
Сім'явивідний канал
Пряма кишка
Сім'яний пухирець
Ободова кишка


Фалопієва труба
Яєчник
Уретра
Клітор
Великі статеві губи
Малі статеві губи
Анальний отвір
Піхва
Пряма кишка
Шийка матки
Порожнина матки
Матка
Ободова кишка

Додаток 3.3

КАРТКИ ДО ВПРАВИ «ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ»

Яєчники	жіночі статеві органи, в яких розвиваються яйцеклітини
Яйцеклітина	жіноча статева клітина
Сім'яні пухирці	парні залози, що виробляють рідину, яка є джерелом енергії для сперматозоїдів
Овуляція	вихід зрілої, готової до запліднення яйцеклітини в черевну порожнину з яєчника
Сперматогенез	процес утворення сперматозоїдів у статевих органах чоловіка
Еякуляція	те саме, що й сім'явивергання
Ендометрій	внутрішня слизова оболонка матки
Мошонка	тонкий шкіряний мішечок, у якому розташовані яєчка
Уретра	сечовивідний канал
Передміхурова залоза (простата)	орган, який виробляє рідину, що допомагає сперматозоїдам рухатися в заданому напрямку
Пеніс	те саме, що й статевий член
Дівоча пліва	складка слизової оболонки, яка прикриває вхід до піхви
Матка	орган жіночої статевої системи, де відбувається дозрівання плоду
Маткові труби	орган жіночої статевої системи, який з'єднує матку з яєчниками

Заняття 4.
ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ

Мета: підвищити рівень знань учасників про інфекції, які передаються статевим шляхом (ІПСШ) та сприяти засвоєнню підлітками навичок їх профілактики.

Завдання:

1. Надати інформацію про ІПСШ.
2. Обговорити ризики, пов'язані з небезпекою зараження ІПСШ.
3. Обговорити необхідність своєчасного звернення до лікаря для діагностики та лікування ІПСШ.

Час: 1 година 30 хвилин.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про ІПСШ (додаток 4.1); картки для вправи «Безпечно–небезпечно» (додаток 4.2); відеофільм «ІПСШ»; муляжі статевого члена та презервативи, серветки; «поштова скринька»; інформаційні матеріали «Інструкція з застосування презерватива» (додаток 4.3).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Павучок»(5 хв).
- Інформаційне повідомлення «Інфекції, які передаються статевим шляхом» (20 хв).
- Вправа «Безпечно–небезпечно» (20 хв).
- Вправа «Уберегтися від інфікування» (15 хв).
- Вправа «Міфи та факти» (15 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПАВУЧОК»

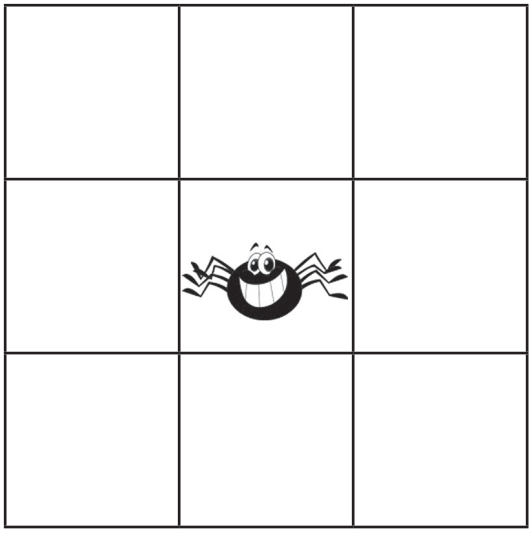
Мета: сконцентрувати увагу учасників, сприяти настрою на виконання подальшої роботи й груповій згуртованості.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Усі сідають у коло. Ведучий малює на фліпчарті сітку, а всередині неї – павучка.

Кожен учасник по черзі пересуває павучка з клітини на клітину, називаючи напрям (праворуч, ліворуч, уверх, униз). Але треба пам'ятати, що павучок не пересувається по діагоналі, а лише по вертикалі та горизонталі. Забороняється також виводити його за межі поля. Учасники слідкують в уяві за пересуванням павучка, і, коли він опиняється всередині, – усі плескають у долоні. Подорож павучка продовжується, доки кожен з учасників не покерує ним.



Якщо заняття відбувається в вуличних умовах, то треба врахувати, що учасники можуть не орієнтуватися у сторонах «праворуч» та «ліворуч». У такому разі ведучий може просити їх вказувати рукою напрям.

Порада аутріч-працівнику

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ»

Мета: надати інформацію про ІПСШ.

Час: 20 хвилин.

Перебіг:

Обираючи методи донесення інформації про ІПСШ, ведучий повинен керуватися особливостями учасників, а також наявними ресурсами.

Можна зробити інформаційне повідомлення, орієнту-ючись на додаток 4.1 «Інфекції, які передаються статевим шляхом». Також доцільно повідомлення візуалізувати, використовуючи картки з основними поняттями. Досвід свідчить, що інформація краще сприймається, якщо використати наочні матеріали, наприклад, фотографії.

Наразі існує чимало відеофільмів щодо інфекцій, які передаються статевим шляхом. Зокрема, можна порадити ведучому використати відеофільм «ІПСШ». У такому разі слід нагадати, що обговорення відеосюжету повинно відбуватися за відповідною методикою.

ВПРАВА «БЕЗПЕЧНО–НЕБЕЗПЕЧНО»

Мета: сприяти аналізу поведінки та визначенню ступеня її ризику, акцентувати увагу на важливості дотримання особистої інтимної та статевої гігієни та впорядкованості статевого життя.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: картки (додаток 4.2).

Перебіг:

Ведучий роздає учасникам картки (додаток 4.2) та пропонує розкласти їх за принципом від найнебезпечнішої поведінки до максимально безпечної.

Учасники мають розкласти картки по порядку залежно від ризику передачі ІПСШ. Наприкінці або ж під час виконання завдання ведучий коригує розстановку карток, водночас надаючи інформацію про ступінь ризику.

До уваги ведучого!

У групі слід говорити тільки про ІПСШ, не згадуючи про ВІЛ, оскільки підлітки цю тему ще не проходили!!!

На наступному етапі ведучий підводить учасників до обговорення питань утримання або ж використання презерватива для тих, хто веде статеве життя. Тут слід уважно підійти до кожного з учасників групи, щоб не виступити «рекламним агентом» у разі, якщо підліток не веде статевого життя.

ВПРАВА «УБЕРЕГТИСЯ ВІД ІНФІКУВАННЯ»

Мета: відпрацювання навичок одягання презерватива.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: презервативи та муляжі статевого чоловічого органу.

Перебіг:

Ведучий розповідає учасникам про правила користування презервативом, демонструючи їх послідовно на муляжі:

1. Переконатися, що в презерватива не скінчився термін придатності.
2. Акуратно пальцями (не зубами) розірвати упаковку, не пошкодивши презерватив.
3. Вдягати презерватив на статевий член можна лише в стані повної ерекції (збудження).
4. Затиснути двома пальцями кінчик презерватива, щоб із нього вийшло повітря.
5. Вільною рукою надіти презерватив на головку статевого члена та повністю розправити презерватив до основи члена.
6. Якщо потрібно, можна використовувати лише водорозчинні змазки (не можна використовувати косметичні креми, вазелін та інші речовини на жирній основі, оскільки це спричинить розрив презерватива).
7. Після еякуляції обережно, не вивертаючи, зняти презерватив і викинути його в смітник.

На наступному етапі ведучий пропонує учасникам попрактикуватися самостійно одягнути за правилами презерватив, роздавши попередньо кожному з них схему з алгоритмом дій (додаток 4.3).

Наприкінці, ведучий роздає учасникам інформаційні листівки, буклети з інформацією про інфекції, які передаються статевим шляхом.

До уваги ведучого!

Важливо з розумінням ставитися до можливих емоційних реакцій та жартів.

Цю вправу слід проводити дуже делікатно, без тиску на учасників, навіть якщо хтось відмовляється виконувати завдання.

ВПРАВА «МІФИ ТА ФАКТИ»

Мета: перевірити рівень засвоєння учасниками поданої інформації та закріпити її.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам поміркувати над рядом тверджень, які він буде наводити. Кожний учасник отримує дві картки з написами «Міф» та «Факт». Якщо учасник, вважає, що наведене ведучим твердження правдиве, то він піднімає картку «Факт», якщо ж ні, то – «Міф». Після кожного твердження, ведучий аналізує відповіді учасників та наводить правильний варіант, попередньо вислухавши їхні аргументи.

Доцільно запропонувати учасникам до обговорення такі твердження:

Твердження	Правильна відповідь
Людина завжди може визначити самостійно, є у неї ІПСШ чи ні.	**Міф.** Інколи симптомів може не бути. Наприклад, у жінок часто немає симптомів інфікування, оскільки її статеві органи містяться усередині організму, на відміну від чоловічих статевих органів, які знаходяться переважно зовні. У чоловіків такі захворювання як хламідіоз розвивається також без симптомів. І чоловіки, і жінки, інфіковані ВІЛ, іноді роками не знають про свою хворобу аж поки вона не переходить у стадію СНІД.
За умови вчасного та належного лікування усі ІПСШ можна вилікувати, за винятком ВІЛ.	**Міф.** Не тільки ВІЛ, а й герпес, папіломовірус людини наразі не виліковні.
Презерватив – найнадійніший засіб проти ІПСШ	**Міф.** Утримання до шлюбу – ось найкращий засіб запобігання ІПСШ, а вже на другому місці – застосування презерватива.
Організми, які спричинюють ІПСШ, можуть потрапити тільки через піхву або пеніс.	**Міф.** Вони можуть потрапити через будь-яку слизову мембрану, включаючи піхву, пеніс, анус, рот, а іноді й очі. А ВІЛ може потрапити також і через кров, коли люди використовують один шприц або голку.

Підлітки мають право пройти обстеження і лікування ІПСШ без дозволу або повідомлення про це батьків	**Факт.** Таке лікування повинно відбуватися анонімно та безкоштовно, якщо люди не можуть заплатити. Наприклад, у клініках, дружніх до молоді, тобто установах, що здійснюють комплексну медикопсихосоціальну допомогу з проблем збереження здоров'я, зумовлену специфікою підліткового віку, на принципах Добровільності, Доступності, Доброзичливості. Реалізацією ідеології КДМ є надання допомоги підліткам і молоді через розуміння їхніх проблем, спільний пошук шляхів зміни поведінки, спрямованих на збереження здоров'я.
Тільки люди, які мають статеві стосунки можуть інфікуватися ІПСШ	**Міф.** Новонароджені можуть інфікуватися герпесом, гонореєю та ВІЛ під час вагітності мами або/чи при народженні.
Нічого страшного, якщо ти не одразу підеш перевіритися на ІПСШ, навіть якщо підозрюєш, що інфікування відбулося.	**Міф.** Обстежитися слід негайно! Інфікована людина шкодить своєму організму та організму свого партнера. Тим паче, що багато ІПСШ призводять до безпліддя.
Оральні контрацептиви не захищають жінку від ІПСШ	**Факт.** Якщо жінка використовує оральні контрацептиви, вона не убезпечує себе від ІПСШ.
Можна інфікуватися ІПСШ під час поцілунку	**Факт.** Рідко, але можливо інфікуватися сифілісом під час поцілунку. А особливо це можливо, якщо у людини у роті є рани, шанкер. Також може передаватися під час поцілунку герпес, якщо він перебуває в активній стадії. Не треба виключати також можливість інфікуватися гонореєю, оскільки буває гонорея горла тощо.

Якщо людина один раз хворіла на гонорею, то вона вже має до неї імунітет і не може вдруге захворіти	**Міф.** Людина може багато разів хворіти на гонорею. Важливо прослідкувати, щоб не тільки хворий на гонорею (а також інші ІПСШ) пройшов лікування, але й його партнер.
Через 2—5 днів людина вже знає, що вона інфікована ІПСШ	**Міф.** Інколи у одних людей симптоми зовсім відсутні, у інших – проявляються через тижні, місяці.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед тим, як закінчити сьогоднішню зустріч, ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися поштовою скринькою після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

Додатки до тренінгового заняття 4 «ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ»

Додаток 4.1

КАРТКИ ДО ВПРАВИ «БЕЗПЕЧНО–НЕБЕЗПЕЧНО»

Високий ризик:

- Груповий секс з презервативом і без.
- Анальний секс без презерватива.
- Вагінальний секс без презерватива.
- Вагінальний секс під час менструації з презервативом і без.

Середній ризик:

- Анальний секс з презервативом.
- Вагінальний секс з презервативом.
- Оральний секс без презерватива.

Низький ризик:

- Оральний секс з презервативом.
- Глибокий поцілунок.
- Поцілунки геніталій.

Нема ризику:

- Дружній поцілунок.
- Мастурбація на самоті і з партнером.
- Секс-іграшки у разі їх індивідуального використання.
- Масаж.
- Спільне прийняття ванни.
- Утримання.

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ «ІНФЕКЦІЇ,

Назва захворювання	Збудник	Місцезнаходження збудника	Шляхи передачі	Прихований (інкубаційний) період
Сифіліс	Бліда трепонема	Залежно від стадії захворювання: – Слизові оболонки; Шкіра; Кров і лімфа; Внутрішні органи, тканини	– Статевий; – Через кров (татуювання, ін'єкції); – Побутовий (зубні щітки, сигарети, губні помади, посуд, рушники); – Від матері до дитини	3–4 тижні
Гонорея	Гонокок	Лише на слизових оболонках (статеві органи, сечовивідна система, рот, глотка, очі)	– Побутовий; – Статевий; – Від матері до дитини	3–7 днів
Трихомоноз	Трихомонада	Статеві органи	– Побутовий; – Статевий; – Від матері до дитини	7–10 днів
Хламідіоз	Хламідія	Слизові оболонки (сечостатева система, очі, дихальні шляхи, суглоби)	– Статевий; – Від матері до дитини	5–30 днів
Уреаплазмоз	Уреаплазма	Слизові оболонки статевих органів	– Статевий	3 дні – 5 тижнів
Кондиломи статевих органів	Вірус папіломи людини (ВПЛ)	Поверхня шкіри та слизових у межах висипок	– Статевий; – Від матері до дитини	2–6 місяців
Герпес	Вірус герпесу	У висипках на шкірі та слизових, у крові та нервових гангліях	– Статевий; – Від матері до дитини	7–10 днів

Додаток 4.2

ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ»

Перебіг	Ознаки захворювання	Можливі ускладнення	Як уникнути
Періоди захворювання: I – 6–7 тижнів; II – 2–5 років; III – 10 і більше років	Твердий шанкер (не болюча виразка) на місці зараження, різноманітна висипка, руйнування тканин, порушення самопочуття	Пошкодження внутрішніх органів (ЦНС, очі); народження хворої дитини (різні каліцтва) чи її загибель	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Циклічний, може бути прихований	Свербіж, подразнення, гнійні виділення, різь і біль під час сечовипускання, відчуття печії	Перехід інфекції на внутрішні статеві органи; перитоніт; безпліддя	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Гострий 2–4 тижні, потім циклічний, може бути прихований	Свербіж, відчуття печіння, подразнення, пінисті виділення з неприємним запахом, порушення сечовипускання	Перехід інфекції на внутрішні статеві органи; перитоніт; імпотенція; неплідність	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Малосимптомний з нечастими та нечіткими загостреннями	Часто має безсимптомний перебіг, але можуть бути слизові виділення, біль під час сечовипускання	Перехід на внутрішні статеві органи (особливо в чоловіків); безпліддя; ураження очей, суглобів	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Малосимптомний	Малосимптомне, можуть бути виділення, біль, ниткоподібні слизові утворення в сечі	У жінок – рідко, проте в чоловіків порушується вся сечостатева система; безпліддя; імпотенція	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Може бути прихований, без лікування прогресує	Нарости у вигляді цвітної капусти	Зараження плоду; кровоточивість	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив
Хвиле-подібний (висипки), може бути прихований	Висипки у формі пухирців, біль, загальна слабкість	Зараження плоду; ураження очей, ЦНС	Відмова від сексуальних стосунків; презерватив

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
«ІНСТРУКЦІЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕЗЕРВАТИВА»

1. Презерватив може вдягати і жінка, і чоловік.

2. Вдягайте презерватив, коли член перебуває в ерегованому стані (тобто збуджений). У рідині, що виділяється під час ерекції, можуть бути сперматозоїди, а також мікроорганізми, що спричиняють ІПСШ, тому презерватив слід вдягати до початку статевого акту.

3. Надірвіть бічну сторону упаковки так, щоб не пошкодити презерватив. Натисніть на протилежну сторону упаковки та обережно витягніть презерватив. Незважаючи на міцність презерватива, його можна пошкодити нігтями чи ювелірними прикрасами.

4. Повітря, що потрапило всередину презерватива, може спричинити його пошкодження. Тому повітря слід видалити з кінчика презерватива перед використанням. Стисніть кінчик між великим та вказівним пальцями, помістіть презерватив на ерегований статевий член. Водночас переконайтесь, що гумовий обідець розташований ззовні згорнутого презерватива.

5. Другою рукою обережно розверніть презерватив на статевому члені по всій довжині, притримуючи кінчик. Слідкуйте за тим, щоб презерватив залишався на статевому члені протягом усього статевого акту. Якщо він зісковзне, поверніть його на місце. Якщо презерватив повністю зісковзнув, слід вдягти новий презерватив, а тоді вже продовжувати статевий акт.

6. Після еякуляції витягніть статевий член, міцно притримуючи презерватив біля його основи. Знімайте презерватив тільки після того, як повністю витягнули член.

7. Загорніть презерватив у серветку. Викиньте його в смітник (не в унітаз).

Правила та терміни зберігання

Правильне використання презерватива може значно знизити ризик зараження ВІЛ. Але це не означає, що якщо в тебе десь є старий презерватив, то ти вже в безпеці. Ось кілька порад щоб переконатися в «працездатності» твого презерватива:

Латекс чи поліуретан – це правильно. Лише зроблені з латексу чи поліуретану презервативи можуть захистити від зараження ВІЛ.

Хороший презерватив – свіжий презерватив. Перевір на упаковці термін зберігання. Якщо він закінчився, викинь презерватив. Крім того, оглянь і презерватив – чи не виглядає він сухим, крихким, липким чи надто грубим. Не варто ризикувати – краще скористайся іншим.

Дбайливо зберігай його. Зберігай презервативи в прохолодному сухому місці. Тепло та неакуратне носіння можуть призвести до того, що презерватив порветься під час статевого акту. Задня кишеня, портмоне чи підвіконня – невдалі місця для збереження презервативів.

Змазка. Багато презервативів продаються уже зі змазкою (лубрикантом). Якщо тобі потрібно більше змазки, використовуй лубриканти на водяній основі. Не використовуй лубриканти на олійній основі типу вазеліну, лосьйонів для тіла, мінеральних і рослинних олій. Через олію презерватив може порватися.

Вдягай правильно. Перед початком переконайся, що презерватив одягнуто правильно. Вивчи шпаргалку «Як користуватися презервативом».

Заняття 5.
ВІЛ/СНІД

Можливі занятя за темою:

5.1. «Загальні уявлення про ВІЛ/СНІД. Механізм інфікування» (1 год 30 хв).
5.2. «Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування» (1 год 30 хв).
5.3. «Життя з ВІЛ» (1 год 30 хв).

Мета: підвищити рівень знань учасників про ВІЛ/СНІД, методи профілактики інфікування ВІЛ, тестування на ВІЛ, а також життя з позитивним ВІЛ-статусом.

Завдання:

1. Оцінити рівень поінформованості учасників про ВІЛ/СНІД.
2. Надати інформацію щодо сутності ВІЛ-інфекції та шляхів інфікування ВІЛ.
3. Розглянути види ризикованої поведінки щодо інфікування ВІЛ.
4. Стимулювати учасників до оцінки власного ризику щодо інфікування ВІЛ.
5. Проаналізувати стадії розвитку ВІЛ-інфекції та опуртуністичні інфекції.
6. Надати інформацію щодо особливостей тестування на ВІЛ.
7. Розглянути особливості життя з ВІЛ-інфекцією.

5.1. Загальні уявлення про ВІЛ/СНІД. Шляхи інфікування.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька», картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників; буклети, інформаційні матеріали про ВІЛ, відеофільм про ВІЛ; картки з коротким описом життєвих ситуацій, пов'язаних із більшим чи меншим ризиком інфікування ВІЛ (додаток 5.1), картки «найбільш небезпечно», «безпечно» (додаток 5.1).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Колінки» (5 хв).
- Вікторина «Що ви знаєте про ВІЛ/СНІД?» (15 хв).
- Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ» (15 хв).
- Вправа «Як не інфікуватися ВІЛ» (15 хв).
- Вправа «Рейтинг» (20 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КОЛІНКИ»

Мета: сприяти розвитку реакції, уваги, почуття товариськості, вміння спілкуватись в колективі та підвищити якість спілкування в групі.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Учасники стають у коло дуже тісно один до одного. Ведучий подає команду: «Всі повертаються праворуч і стають тісніше. Праву руку положіть на талію того, хто стоїть попереду. А тепер дуже обережно сідаємо на коліна гравцю, що стоїть позаду». Після того, як усі сіли, група намагається зробити повне коло, обережно крокуючи вперед. Потім всі учасники повертаються на 180 градусів і повторюють все спочатку. Тобто той, хто сидів у когось на колінах, сам тепер везе його на своїх.

Порада аутріч-працівнику

Вправу неможливо провести в умовах автобуса. У такому разі слід запропонувати іншу вправу на активізацію, наприклад вправа на активізацію "Вітер дме на...":

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ВІТЕР ДМЕ НА...»

Мета: емоційний відпочинок, рухова активізація.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Учасники уважно слухають ведучого. Ведучий говорить: «Сильний вітер дме на...» і далі додає характерну

частину одягу, або особистісну рису того, на кого «вітер дме». Наприклад, «у кого чорні джинси; у кого вуса; у кого світле волосся» тощо. Всі учасники повинні швидко доторкнутися до того, в кого присутні названі якості чи характеристики.

ВІКТОРИНА «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ВІЛ/СНІД?»

Мета: перевірити рівень поінформованості учасників про ВІЛ/СНІД.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Отже, що таке – ВІЛ? Що ви чули про це? Що таке СНІД? А втім, обговоримо це після однієї вправи». Ведучий роздає кожному учаснику по дві картки – червону та зелену. Звертає увагу учасників на те, що зараз він читатиме питання щодо ВІЛ/СНІДу, а завдання кожного – визначитися з відповіддю. Якщо учасник вважає, що відповідь на питання має бути «так», то підіймає зелену картку, якщо ж правильна відповідь «ні» – то червону.

Питання для обговорення:

1. ВІЛ – це захворювання?
2. ВІЛ – заразний?
3. ВІЛ і СНІД – це одне й те саме?
4. ВІЛ передається через поцілунки?
5. ВІЛ передається через кров?
6. Якщо людина виглядає здоровою і красивою, чи може бути вона інфікована ВІЛ?
7. Чи можна бути інфікованим ВІЛ і не знати про це?
8. Чи можна убезпечити себе від ВІЛ?

До уваги ведучого!

Відповіді на запитання зафіксуйте на фліпчарті та використайте в подальшому обговоренні.

Учасники можуть не мати достатньо інформації, або вона може бути відсутня взагалі, тоді цю вправу на першому занятті з теми проводити не рекомендується.

Порада аутріч-працівнику

Задля безпеки та зручності у використанні можна заламінувати картки.
Якщо учасникам важко визначитись із відповіддю, можна запропонувати їм прийняти групове рішення, виклавши на стіл по одній картці, що засвідчує позицію кожного окремого учасника, а далі – провести обговорення.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ?»

Мета: надати інформацію щодо сутності ВІЛ-інфекції.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: буклети, інформаційні матеріали, відеофільм про ВІЛ-інфекцію.

Перебіг:

Ця вправа передбачає надання фактичної інформації щодо сутності ВІЛ-інфекції. Можна зробити інформаційне повідомлення, або ж використати відеофільм про ВІЛ-інфекцію.

Матеріали для інформаційного повідомлення.

Що таке вірус імунодефіциту і як він діє.

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Сам вірус зовні схожий на реп'ях. Він складається із двох оболонок: зовнішньої, за допомогою якої він прикріплюється до клітини, і внутрішньої – вона містить генну інформацію, завдяки якій вірус може розмножуватися. Самостійно ВІЛ не може розмножуватися, для цього йому потрібні людські клітини. Вірус уражує клітину, вбудовує свою інформацію в ДНК клітини, потім клітина починає виробляти такі самі віруси. Підступність вірусу полягає в тому, що він уражує клітини імунної системи людини – CD4-клітини (слід читати «сі-ді-чотири» або «це-де-чотири»), які допомагають нам протистояти хворобам.

Що таке імунна система? Правильно, це система для захисту організму від проникнення збудників різноманітних інфекцій – вірусів, грибків, бактерій. Вона також відповідає за відновлення пошкоджених тканин і клітин. CD4-клітини відіграють вирішальну роль у запуску захисної системи організму та допомагають керувати роботою решти клітин імунної системи. ВІЛ-інфекція уражує саме ті клітини, що мають боротися з вірусами. Живе цей вірус тільки в організмі людини. ВІЛ дуже нестійкий, він не може перебувати в повітрі. Для життя й пересування йому обов'язково потрібне вологе середовище організму.

Через які рідкі середовища організму передається ВІЛ?

Що таке рідкі середовища? Які вони бувають?

Рідкі середовища – це кров, лімфа, сперма, вагінальні виділення, сеча, материнське молоко, піт, слина, слізна рідина, травні соки. Тут рідини організму перелічено в порядку зменшення концентрації в них ВІЛ.

Основні шляхи передачі ВІЛ

Способів передачі ВІЛ не так уже й багато:

1. Статевим шляхом – у разі сексуальних контактів без презерватива (анальних, вагінальних, оральних). При цьому створюється можливість попадання сперми, вагінальних виділень, крові в мікротравми, які практично завжди утворюються на шкірі та слизових оболонках під час тертя.

2. Через кров – у разі переливання крові, що не пройшла відповідного обстеження.

3. У разі застосування нестерильного хірургічного, ін'єкційного інструменту, голок для введення препаратів, проколювання вух, нанесення татуювань.

4. У разі внутрішньовенного вживання наркотиків через спільний шприц, голки, ємності для їх промивання та через сам розчин, який може бути заражений вже під час приготування наркотику.

5. Від матері до дитини – під час вагітності та пологів або під час годування грудним молоком.

ВІЛ не передається: через поцілунки, укуси комах, у побуті.

Обговорімо, що нового ви довідались про ВІЛ-інфекцію, що хотіли б додати, запитати, висловити свою думку.

Інформаційне повідомлення занадто складне для сприйняття цільовою групою, з якою працюють аутріч-працівники. Тому варто використовувати відеофільм про ВІЛ, а ще краще – мультиплікаційний фільм, його окремі фрагменти. Також слід пам'ятати про важливість дотримання методики проведення відеолекторію.

Порада аутріч-працівнику

ВПРАВА «ЯК НЕ ІНФІКУВАТИСЯ ВІЛ»

Мета: закріпити знання учасників щодо шляхів запобігання інфікуванню ВІЛ.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Ніка дуже боїться інфікуватися ВІЛ. Що б ви порекомендували Дену та Ніці, щоб інфікування не сталося?

Зараз ми об'єднаємося у групи, і спробуємо в них написати список правил, дотримання яких допоможе уберегтися від ВІЛ.

Ведучі беруть участь в обговоренні з учасниками та доповнюють їхній перелік правил, до якого мають входити такі основні пункти:

– Утримуватися від статевого життя;

– Мати єдиного сексуального партнера;

– Завжди використовувати презерватив;

– Не вживати наркотиків;

– Не займатися сексом, коли перебуваєте під дією наркотиків чи алкоголю;

– Ніколи не використовувати спільних шприців, голок, посуду та іншого інструментарію для приготування наркотиків;

– Не робити татуювань або пірсингу у несертифікованих салонах та за допомогою нестерильного інструментарію.

ВПРАВА «РЕЙТИНГ»

Мета: закріпити знання учасників про ризики інфікування ВІЛ.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: картки з коротким описом життєвих ситуацій, пов'язаних із більшим чи меншим ризиком інфікування ВІЛ (додаток 5.1), картки «найбільш небезпечно», «безпечно» (додаток 5.1).

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Зараз ви отримаєте картки з коротким описом життєвих ситуацій, пов'язаних із більшим чи меншим ризиком інфікування ВІЛ. Завдання кожного – розмістити картки за ступенем небезпеки: від максимального ризику зараження ВІЛ до мінімального. Ви будете по черзі тягнути картки та розташовувати їх ближче до одного чи другого полюса («найбільш небезпечно», «безпечно»).

У процесі ведучий спільно з учасниками обговорює правильність розташування карток.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

5.2. Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька», картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників; буклети, інформаційні матеріали про ВІЛ, відеофільм про ВІЛ; 3 однакових фото будь-якої людини у конвертах.

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Палітра рухів» (5 хв).
- Історія Дена і Ніки (15 хв).
- Вправа «Розвиток ВІЛ в організмі» (20 хв).
- Вправа «Важливий тест у житті» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Екстрена допомога після можливого інфікування ВІЛ» (10 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПАЛІТРА РУХІВ»

Мета: сприяти активізації учасників, створенню позитивної атмосфери тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує кожному учасникові придумати рух, який потрібно буде продемонструвати усім. Кожен з учасників по черзі показує придуманий рух, а всі повторюють його.

ІСТОРІЯ ДЕНА І НІКИ

Мета: інформувати учасників про стадії розвитку ВІЛ-інфекції та СНІД.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий зачитує учасникам історію: «Батьки Дена поїхали на дачу. «Гм, – подумав Ден, – а це шанс!» І запросив Ніку до себе додому. Через годину з'явилася Ніка. Вигляд у неї був украй задумливий. Навіть не поцілувавши приятеля, вона пройшла в кімнату й сіла на диван.

«Що трапилось?» – запитав Ден.

«Любий, – почала Ніка, – я твердо вирішила, що тепер займатимусь сексом тільки після заміжжя або тільки з презервативом». «Чому? – здивувався Ден. Ти що, мені не довіряєш?»

«Я тобі довіряю, просто я піклуюсь про себе і про нас. Я недавно ТАКЕ прочитала в Інтернеті! Уявляєш – досі в шоці! Словом, один хлопець познайомився з дівчиною на дискотеці, ну, і в них зав'язалося… Пам'ятаєш, як у нас почалося? Крутили вони там, вертіли. Дівчина ВІЛ-інфікованою була, а пацан не знав. А потім, тижні через два, з'ясувалося, що він у неї не перший, не п'ятий і навіть не п'ятнадцятий. Ну, пацан

пішов у Центр СНІДу й здав кров на ВІЛ. Результат виявився негативним. Ну, він, звісно, зрадів і забув про неї. А через два роки взагалі одружився з іншою дівчиною – розумницею, красунею, вірною. Потім дружина завагітніла. Як годиться, вона здала аналізи, і з'ясувалося, що в неї ВІЛ. Ну, пацан, певна річ, запідозрив її в невірності, адже ж він перевірявся! Злякався, звісно, і пішов удруге здавати кров. Результат був позитивним – у нього ВІЛ». Тут Ден не витримав і грюкнув кулаком по столу: «Ну й жінка в нього – оце так!»

Ніка йому: «Та ні, тут не в тому річ».

На наступному етапі ведучий ставить групі питання для обговорення:

– Як могло так трапитися?

Потім, не дочекавшись відповіді, він продовжує: «Послухайте версію Ніки: хлопця заразила перша дівчина з дискотеки.

Є період, коли ВІЛ не можуть виявити навіть фахівці. Це **період вікна.** Вірус імунодефіциту – дуже маленький, і виявити його в крові важко. Тести влаштовані так, що вони виявляють не вірус, а антитіла, тобто речовини, що виробляються в організмі людини у відповідь на потрапляння до нього вірусу. Однак у всіх людей антитіла виробляються з різною швидкістю: у когось вони починають вироблятися через три тижні (найшвидше), у когось – аж через шість місяців. У більшості людей цей період триває три місяці. От цей період, коли вірус уже є в організмі й активно розмножується, а антитіл ще немає, і називається періодом вікна. У деяких людей після зараження можуть з'явитися симптоми звичайної застуди: температура, біль у горлі, збільшення лімфовузлів. Цей період називають гострим, і він швидко минає. І саме тоді вірус розмножується надзвичайно активно, оскільки імунна система ще не почала з ним боротися і тому концентрація вірусу в крові сягає максимуму, тож людина вкрай заразна. Але якщо в цей момент людина здає аналіз крові (як цей пацан), його результати показують відсутність ВІЛ. Якщо людина вживає наркотики, веде активне статеве життя й не користується презервативом, або в неї були інші ризики інфікуватися ВІЛ, то негативний результат тесту свідчить лише про те, що ця людина не інфікувалася 6 місяців тому чи ще раніше. Негативний результат тесту на ВІЛ вважають остаточним, тільки якщо останній небезпечний епізод у житті людини відбувся 3–6 місяців тому, і після цього людина не наражалася на жоден ризик.

Але навіть після того, коли вірус в організмі виявили, не можна стверджувати, що людина хвора на СНІД. У багатьох людей немає ніяких ознак захворювання, навіть коли вірус уже є в організмі. Людина може прожити десять і більше років, навіть не підозрюючи про те, що вона ВІЛ-інфікована. Після гострого періоду хвороба переходить у безсимптомну стадію. Безсимптомний період може тривати до 10–12 років.

Після безсимптомної фази починається **стадія СНІДу.** СНІД – це синдром набутого імунодефіциту. Синдром – це сукупність ознак (симптомів), характерних для хвороби. Набутого – тому що людина хворіє на нього не від народження (не спадкове захворювання), а набуває в процесі життя. Імунодефіциту – тому що хвороба пов'язана з дефіцитом (недостатністю) імунітету, і організм втрачає можливість

захищатися від будь-яких інфекцій. Коли імунна система працює погано, в організмі людини розвиваються інфекції, яких у людини зі здоровим імунітетом не буває. Такі інфекції називають «опортуністичними», тобто вони «користуються нагодою», щоб атакувати організм, ослаблений ВІЛ. До них належать пневмоцистозна пневмонія, герпес, саркома Капоші, грибкові захворювання. Здорова імунна система легко може впоратися з такими інфекціями, а для ВІЛ-інфікованої людини вони вкрай небезпечні. Також для ВІЛ-інфікованої людини вельми небезпечним є туберкульоз, який також легко «чіпляється» до організму зі слабким імунітетом.

Носієм ВІЛ-інфекції можна бути дуже довго, 10–12 років, а хворим на СНІД – максимум 2–3 роки. Наразі медики не винайшли ліків, які могли би повністю та назавжди вилікувати людину від ВІЛ-інфекції, тому її вважають невиліковною. Однак існують ліки, що можуть зупинити розвиток СНІДу, повернути його в стадію ВІЛ і значно покращити самопочуття хворого».

Порада аутріч-працівнику

Надаючи вищевикладену інформацію для підлітків в умовах аутріч, варто її значно спростити та акцентувати їх увагу на найголовнішому. Під час розповіді можна вдаватися до візуалізації, занотовуючи або ж замальовуючи певні важливі аспекти на аркуші або ж спеціальній дошці за допомогою фломастера.

ВПРАВА «РОЗВИТОК ВІЛ В ОРГАНІЗМІ»

Мета: надати інформацію про особливості розвитку ВІЛ в організмі людини та СНІД.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: інформаційні матеріали.

Перебіг:

Ведучий акцентує увагу учасників на особливостях розвитку ВІЛ в організмі та розповідає про стадію СНІД докладніше.

На наступному етапі він демонструє схему розвитку ВІЛ до стадії СНІДу.

Наприкінці він робить акцент на тому, що чим раніше людина дізнається про свій статус, тим краще та простіше (довше) буде її життя.

ВПРАВА «ВАЖЛИВИЙ ТЕСТ У ЖИТТІ»

Мета: надати інформацію про тестування на ВІЛ, яким чином і де саме його можна пройти.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: відеофільм «Тест» (10 хв); настільна гра «Фото-фішка» — картка «Важливий тест у житті» (додаток 5.2).

Перебіг:

Ведучий ставить учасникам запитання: «Навіщо необхідно знати свій ВІЛ-статус якомога раніше?»

На наступному етапі учасникам пропонується для перегляду фільм «Тест», знятий Всеукраїнською мережею людей, що живуть з ВІЛ.

Далі ведучий демонструє учасникам картку з гри «Фото-фішка», що присвячена питанню проходження тесту на ВІЛ («Важливий тест у житті») та використовує для обговорення питання, подані на звороті картки.

Наприкінці обговорення ведучий подає учасникам інформацію про заклади, куди можна звернутися з метою проходження тесту на ВІЛ.

До уваги ведучого!

Наголосіть на тому, що тест робиться не для того, щоб про це всім розказати, а для того, щоб змінити свій спосіб життя та ставлення до власного здоров'я.

Гру «Фото-фішка», як і фільм «Тест», можна знайти, звернувшись до Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (www.volunteer.kiev.ua), а також до місцевого центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Гра містить 17 карток з фотографіями молодих людей у ситуаціях, які пов'язані з ризикованою поведінкою або демонструють її наслідки. З іншого боку кожної картки з фотографією наведені «питання-гачки», які покликані стимулювати дискусію та пожвавити обговорення подій, зафіксованих на фото. Окремо Ви знайдете також картки, на яких підібрані факти до кожної тематики «фішки». Це факт-картки для підлітків, які вони зможуть самостійно або за допомогою ведучого опрацьовувати у ході гри. Також у грі є збірка з широкою інформацією для ведучого з питань, що піднімаються у фото-фішках.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ МОЖЛИВОГО ІНФІКУВАННЯ ВІЛ»

Мета: поінформувати учасників щодо можливості отримати екстрену допомогу після можливого інфікування ВІЛ

Час: 10 хвилин.

Ресурси: буклети місцевих установ, куди можна звернутися за екстреною допомогою після можливого інфікування ВІЛ.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників, роздаючи буклети: «Якщо у вашому житті був ризикований епізод – наприклад, розірвався презерватив, чи ви скористалися чужою голкою, чи в когось був контакт із чужою кров'ю, то можна отримати екстрену допомогу.

Для цього слід звернутися в Центр СНІДу або Кабінети довіри, що консультують з питань ВІЛ-інфекції, які неодмінно мають бути у вашому місті, та зробити це якнайшвидше, не пізніше, ніж через 72 години після ризикованого випадку. Лікар поговорить з вами і, якщо ризик зараження ВІЛ дійсно був, призначить препарати, які слід буде регулярно приймати протягом 4-х тижнів.

До уваги ведучого!

Обов'язково після обговорення надайте підліткам адреси Центрів СНІДу та інших відповідних установ у Вашому регіоні. У разі, якщо Ви не володієте такою інформацією або ж через інші обставини такі адреси надати не можете, то питання екстреної допомоги після можливого інфікування ВІЛ обговорювати недоцільно.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися "поштовою скринькою" після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

5.3. Життя з ВІЛ-інфекцією

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Один – два – хлоп» (5 хв).
- Вправа «Портрет» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Антиретровірусна терапія» (20 хв).
- Вправа «Розкриття статусу» (25 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ОДИН – ДВА – ХЛОП»

Мета: сприяти активізації учасників, розвитку уваги, уяви, реакції, спонукати до творчості, сприяти емоційному піднесенню.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Група працює в парах. Спочатку пари декілька разів по черзі рахують до трьох. Потім їх просять замінити цифру 1 звуком і рухом, після чого продовжити рахунок використовуючи це нововведення. Потім рухом і звуком потрібно замінити цифру 2, а потім 3. Пари продовжують по черзі «рахувати» до трьох використовуючи вже тільки звуки і рухи. Цю гру можна продовжувати до будь-якого непарного числа, використовуючи слова і фрази замість звуків і рухів. Рухи та звуки придумує ведучий. Бажано експериментувати зі складністю звуків та рухів.

ВПРАВА «ПОРТРЕТ»

Мета: порушити тему відношення до ВІЛ-інфікованих людей та розпочати розмову про стереотипи.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: 3 однакових фото будь-якої людини у конвертах.

Перебіг:

Для цієї вправи ведучий повинен приготувати 3 однакових фото будь-якої людини, невідомої жодному з учасників заняття. Учасники об'єднуються у 3 підгрупи. Кожній підгрупі тренер дає одну з фотокарток так, щоб у інших підгрупах її не було видно, і повідомляє про цю людину коротку інформацію, причому кожній підгрупі – різну.

Наприклад, у 1-й підгрупі розповідає, що ця людина – лауреат Нобелевської премії, видатний гуманіст, борець проти дискримінації у будь-яких її формах і т.д. У 2-й підгрупі говорить, що це Хрещений батько мафії, безжалісний убивця-маніяк, заявлений у розшук Інтерполом. А у 3-ій , що це лідер руху хворих на СНІД.

Після цього ведучий просить учасників знайти у рисах цієї людини будь-що, що підтверджує вже відомі їм дані. Через 5—7 хв від кожної підгрупи виходять представники, які по черзі, не показуючи іншим фото, розповідають, що за інформацію вони отримали і яке підтвердження її найшли у зовнішності людини на фото. Коли учасники закінчать свої описи, ведучий збирає фото і показує учасникам, наглядно демонструючи, що на них одна й та сама людина. Потім проводиться обговорення вправи.

Питання для обговорення:
1. Чому ви одну й ту саму людину по-різному описували?
2. Чи впливає на вашу думку статус людини?

На наступному етапі ведучий звертається до учасників: «Уявіть, як би ви поводились, коли б дізналися, що близька вам людина інфікована ВІЛ?

Це нелегке питання виникає зараз перед багатьма людьми. Трагізм ситуації полягає в тому, що не можна повернути все, як було раніше. Але ВІЛ-інфікований або хворий на СНІД – це насамперед людина, наділена такими самими почуттями, бажаннями, надіями, що й здорові люди. Тому основна допомога полягає у психологічній підтримці. Як правило, люди, довідавшись, що вони ВІЛ-інфіковані, відчувають потребу поділитися з кимось своїми переживаннями, знайти розуміння та співчуття, відчути себе не самотніми в боротьбі з недугою. Люди по-різному ставляться до того, що в них виявили ВІЛ-інфекцію. Ось, наприклад, як це було з другом Дена. Два роки тому в нього виявили ВІЛ. Спочатку він навіть не міг усвідомити, що ЦЕ означає для нього, такого здорового й життєрадісного юнака. Потім, з усвідомленням проблеми, у друга Дена виникла ціла гама почуттів: страх, пригніченість, безвихідь від перебування наодинці зі своїми почуттями та тривогами. Тільки тоді з'ясувалося, хто його справжні друзі. Дехто відвернувся від друга Дена, розірвав з ним усілякі стосунки. Але сам Ден та більшість товаришів або навіть просто знайомих підтримали його, оточили увагою й турботою. Поступово хлопець перестав відчувати себе самотнім, по-новому почав дивитися на життя, особливо цінувати кожний прожитий день.

Варто пам'ятати, що будь-яка людина може інфікуватися вірусом імунодефіциту. На ризик інфікування ВІЛ/СНІД не впливають ні статева належність, ні сексуальні смаки, ні спосіб життя, ні соціальний статус або раса. Ніхто з нас не застрахований від ураження ВІЛ-інфекцією, і тільки від нас самих, від нашого розуміння ризику, від нашої поведінки залежить наше здоров'я».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АНТИРЕТРОВІРУСНА ТЕРАПІЯ»

Мета: інформувати учасників щодо особливостей та важливості антиретровірусної терапії для ВІЛ-інфікованих людей; мотивувати учасників пройти тест на ВІЛ.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: інформаційні матеріали, відеофільм щодо антиретровірусної терапії; як варіант — відео та комікси про «Фею-вітамінку», розроблені Всеукраїнською мережею ЛЖВ та UNICEF.

Перебіг:

Ведучий, висвітлюючи тему вправи, може використовувати відеофільм, комікси тощо, що значно спростить сприйняття учасниками інформації, а також викличе інтерес у тих, хто ще не знає свого статусу.

Якщо ж технічні можливості не дозволяють, то ведучий, візуалізуючи у картках, подає наступне інформаційне повідомлення.

Антиретровірусна терапія – специфічне лікування ВІЛ-інфекції, спрямоване на максимальне пригнічення реплікації ВІЛ в організмі, яке призводить до відновлення клітин імунної системи і покращення стану/якості життя хворого та подовження тривалості життя.

Лікування ВІЛ-інфекції називають антиретровірусною терапією (АРВ-терапією, АРТ, АРВТ), або три-терапією. До неї входить комплекс із трьох ліків, які обов'язково слід приймати регулярно. Один препарат не дає вірусу проникати в клітини, другий — не дає йому розмножуватися, третій – не дає йому переміщатися всередині організму. Ці ліки неодмінно слід приймати в комплексі і не робити перерв у прийомі. Тоді ВІЛ-інфікована людина може прожити дуже довго і не хворіти. При цьому треба проходити обстеження в Центрі СНІДу так часто, як цього вимагає лікар. АРВТ надають безкоштовно. Для цього треба стати на облік у Центрі СНІДу. Найголовніше в правильному лікуванні – це дисципліна в прийомі препаратів (допускається випадковий пропуск лише однієї таблетки на місяць!) і здоровий спосіб життя. Якщо ВІЛ-інфікований робить перерву в лікуванні, то вірус «звикає» до ліків, і вони перестають на нього діяти. ВІЛ – дуже хитрий, він швидко змінюється та пристосовується, тому звикання (стійкість) до препаратів у нього виробляється дуже швидко. Тоді в пацієнта може скластися ситуація, коли жоден з існуючих препаратів не діятиме на вірус, і лікування стане неможливим.

ВПРАВА «РОЗКРИТТЯ СТАТУСУ»

Мета: сприяти роздумам учасників щодо проблеми розкриття ВІЛ-статусу людини.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: картки червоного та зеленого кольору за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Чи зобов'язана, на вашу думку, ВІЛ-позитивна людина повідомляти комусь про свій діагноз? Я зараз перелічу деякі життєві ситуації. Якщо ви вважаєте, що в певній ситуації людина має розповісти про свій ВІЛ-статус, підніміть зелену картку, якщо вважаєте, що ні, – червону».

Ситуації:

- Влаштування на роботу в дитячий садок;
- Запис на курс масажу;
- Сексуальний контакт з ВІЛ-позитивним партнером;
- Відвідання басейну;
- Відвідання занять з бойових мистецтв;
- Влаштування на роботу на посаду медичного працівника;
- Відвідання стоматолога;
- Укладення шлюбу;
- Вагітність.

Насправді ВІЛ-інфікована людина зобов'язана розповісти про свій ВІЛ-статус у декількох випадках:

- У разі сексуального контакту з неінфікованим партнером (стаття 130 КК України: існує покарання за поставлення людини у небезпеку зараження або ж — зараження вірусом);
- У разі, коли людина хоче стати донором крові;
- У разі, коли ви збираєтеся до шлюбу (згідно з чинним Сімейним кодексом України наречені зобов'язані повідомити один одного про стан свого здоров'я. Держава забезпечує створення умов для медичного обстеження наречених. Результати медичного обстеження є таємницею і повідомляються лише нареченим. Якщо ж Ви приховаєте відомості про стан здоров'я, наслідком чого може стати (стало) порушення фізичного або психічного здоров'я іншого нареченого, – це може бути підставою для визнання шлюбу недійсним. За умисне поставлення у небезпеку зараження або умисне зараження ВІЛ-інфекцією законодавством передбачено притягнення винної особи до кримінальної відповідальності);
- На запит органів дізнання і слідства, прокурора і суду у зв'язку з проведенням розслідування (ст. 61 Закону України «Про охорону здоров'я громадян»);
- У разі влаштування на роботу на медичні спеціальності (Трудове законодавство України не передбачає надання довідки щодо ВІЛ-статусу під час працевлаштування, а навпаки, забороняє вимагати від осіб, які влаштовуються на роботу, документи, надання яких не передбачено законодавством, у тому числі особистої інформації про стан здоров'я і ВІЛ-статус. Крім того, наявність ВІЛ-інфекції не є підставою відмовити у прийнятті на роботу або звільнити).
- У решті випадків вимога пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію і розкрити ВІЛ-статус – незаконна!

Є ще кілька важливих моментів, про які слід знати ВІЛ-інфікованому. Відповідно до ст. 130 Кримінального кодексу України:

1. Свідоме поставлення іншої особи в небезпеку зараження вірусом імунодефіциту людини чи іншої невиліковної інфекційної хвороби, що є небезпечною для життя людини, — карається арештом на строк до трьох місяців або обмеженням волі на строк до п'яти років, або позбавленням волі на строк до трьох років.

2. Зараження ВІЛ-інфекцією іншої людини особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ, карається позбавленням волі на строк до 5 років.

3. Зараження ВІЛ-інфекцією двох чи більше людей особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ, або зараження неповнолітнього карається позбавленням волі до 8 років.

4. Вік настання кримінальної відповідальності – 16 років.

Які у вас запитання, думки, переживання з приводу сказаного?

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

Додатки до тренінгового заняття 5 «ВІЛ/СНІД»

Додаток 5.1

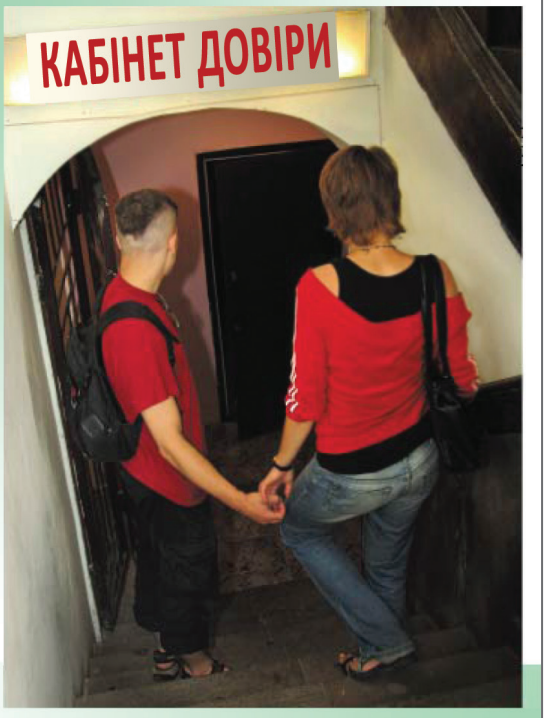
КАРТКИ ДЛЯ ВПРАВИ «РЕЙТИНГ»

Зробити татуювання у напівпідвальному приміщенні
Займатися сексом із постійним партнером без презерватива
Часто міняти партнерів і завжди користуватися презервативом
Ходити на вечірки й завжди добряче випивати
Спробувати колотися кілька разів
Утримуватися від усього
Працювати в хірургічному відділенні екстреної допомоги
Займатися в басейні з групою ВІЛ-інфікованих
Часом курити травичку
Мати ВІЛ-інфікованого партнера й вживати запобіжних заходів
Працювати нянькою ВІЛ-інфікованої дитини
Цілуватися з ВІЛ-інфікованим
Користуватися презервативом час від часу

БЕЗПЕЧНО
НЕБЕЗПЕЧНО

КАРТКА З ГРИ «ФОТО-ФІШКА» ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

Важливий тест у житті



Перша думка:
Багато молодих людей вважають, що ВІЛ - це проблема, яка ніколи у житті їх не торкнеться. При цьому вони безпечно вступають у статеві контакти, мають поведінку, що є ризикованою у відношенні інфікування на ВІЛ. І будь-які тести, аналізи вважають часом, витраченим дарма. Але сьогоднішні реалії голосно стверджують: поки ти не пройшов тест на ВІЛ, ти не можеш з упевненістю говорити про свій ВІЛ-статус. Тест на ВІЛ - це виважений дорослий крок у сучасному житті...

ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ

«Період вікна», умови здачі тесту, поняття «відповідальність».

У світі існує три види тестів на ВІЛ – **добровільний** (ти сам хочеш дізнатися про свій статус), **обов'язковий** (якщо, наприклад, ти вирішив стати донором) та **примусовий** (коли змушують проходити тест, не питаючи твоєї згоди).

Чи знаєш ти, що в Україні примусове тестування є законодавчо забороненим, а підстав для обов'язкового тестування дуже мало?

У законодавстві України відсутня норма, щодо примусового тестування на ВІЛ.

Громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які постійно проживають або на законних підставах тимчасово перебувають на території України, мають право на медичний огляд з метою виявлення зараження вірусом імунодефіциту людини. Такий медичний огляд проводиться добровільно. Добровільне тестування у нашій країні згідно із Законом України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунодефіциту (СНІД) та соціальний захист населення» є **безкоштовним,** конфіденційним, а за бажанням особи – **анонімним.**

Відомості про результати тестування, наявність чи відсутність ВІЛ-інфекції в особи, яка пройшла медичний огляд, є конфіденційними і становлять лікарську таємницю. Передача такої інформації дозволена тільки особі, якої вони стосуються, а у випадках, передбачених законами України, також законним представникам цієї особи, закладам охорони здоров'я, органам прокуратури, слідства, дізнання та суду.

Тестування без згоди пацієнта, тобто втручання в організм людини без її згоди, законодавчо заборонено.

Обов'язковому лабораторному дослідженню на наявність ВІЛ-інфекції підлягає кров (її компоненти) отримана від донорів крові (її компонентів) та донорів інших біологічних рідин, клітин, тканин та органів людини.

Переливання крові (її компонентів), а також використання інших біологічних рідин, клітин, органів, тканин у медичних цілях дозволяється лише після обов'язкового лабораторного дослідження крові донорів на ВІЛ-інфекцію.

Що показує тест?

Визначити наявність ВІЛ можливо за допомогою спеціальних тестів. Процес тестування полягає у виявленні антитіл, які виробляються організмом у відповідь на проникнення вірусу.

ВІЛ, проникаючи в організм людини, починає розмножуватися, і лише через деякий час можна буде виявляти його присутність в організмі.

За останніми даними, ВІЛ в організмі людини можна виявити лише через 3—6 і навіть 18 місяців після інфікування.

Період — від моменту інфікування ВІЛ до можливості його вияву через достатню кількість антитіл до ВІЛ – називають періодом «вікна»: наявність вірусу в крові ще не виявляється, однак людина може інфікувати інших, тобто вже є носієм ВІЛ. Отже, результати тесту будуть відображати реальну картину лише через, щонайменше, 3 місяці після ризикованого контакту чи ін'єкції.

Де пройти тест?

Тест на ВІЛ людина може пройти у міських відділеннях СНІД-центрів, місцевих лікарнях, поліклініках. У разі, якщо в місцевій поліклініці такий тест не роблять, там завжди можна дізнатися про установи, де його можна пройти.

Тест триває 5 хв. Медик робить внутрішньовенний забір крові та відправляє аналіз до лабораторії. Результати аналізу, як правило, повідомляють через тиждень.

Якщо перший результат тесту виявився позитивним, людину направлять на **повторний аналіз.** Якщо позитивний результат підтвердиться, людину направлять до Центру профілактики та боротьби зі СНІД, де проконсультують стосовно життя з ВІЛ. Людина зможе мати вибір, ставати на облік до Центру СНІД чи ні, але лише ставши на облік, пізніше вона зможе отримувати відповідне лікування і догляд.

У вас може виникнути бажання поставити консультанту питання щодо шляхів попередження передачі ВІЛ-інфекції, отримати інформацію про організації, які займаються просвітницькою роботою та надають послуги ВІЛ-інфікованим людям та їхнім близьким.

Таким чином консультація допомагає зрозуміти, який ваш справжній ВІЛ-статус і як зробити свою поведінку менш ризикованою щодо передачі вірусу. За вашим бажанням у консультуванні можуть брати участь родичі, сексуальний партнер, друзі та ін. Консультації проводять спеціалісти різного профілю: працівники охорони здоров'я (лікарі, медсестри), волонтери та представники громадських організацій, які пройшли спеціальну підготовку.

Якщо у вашому місті немає такої консультації при кабінеті тестування, ви можете звернутись за поясненнями та підтримкою до телефону довіри.

Отже, незалежно від результатів, **тест на ВІЛ дає можливість людині покращити її стан здоров'я.** Якщо тест виявляється негативним, людина отримує полегшення та буде більш ретельно ставитись до свого здоров'я у майбутньому.

Якщо ж тест позитивний, то людині варто дізнатись про особливості життя з ВІЛ, про організації, які працюють у цій сфері, а також варто познайомитись з іншими ВІЛ-інфікованими, які вже живуть з ВІЛ багато років, і відчути дружню підтримку, адже життя не закінчується. Також людина зможе отримати відповідне лікування та догляд, що суттєво допоможе продовжити повноцінне життя.

Заняття 6.
ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА АБОРТ

Можливі заняття за темою:
6.1. «Вагітність, пологи» (1 год 30 хв).
6.2. «Аборт» (1 год 30 хв).

Мета: підвищити рівень знань учасників про вагітність, а також пологи та аборт.

Завдання:

1. Оцінити рівень поінформованості учасників про вагітність, пологи та аборти.
2. Надати основну інформацію про вагітність, пологи та аборти.
3. Обговорити основи відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я партнера.

6.1. Вагітність, пологи

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; рюкзак чи мішок, наповнений тяжкими предметами (книжки, пляшки з водою); плакат із жіночою репродуктивною системою і/чи плакат про розвиток плоду; плакат про пологи; відеофільм «Посібник для вагітних»; «поштова скринька».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Мафія»(5 хв).
- Історія «Про Дена і Ніку» (20 хв).
- Експеримент «Вагітний» (5 хв).
- Інформаційне повідомлення «Розвиток ембріона»
- Інформаційне повідомлення «Зміна жіночого організму під час вагітності».
- Інформаційне повідомлення «Пологи»
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «МАФІЯ»

Мета: сприяти розвитку реакції, уваги, почуття товариськості, вміння спілкуватись в колективі та підвищити якість спілкування в групі.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Один із учасників стає «Мафією». Цей вибір може бути зроблений за допомогою жеребкування. Наприклад, гравці по черзі витягують паперові картки з капелюха, одна з яких заздалегідь має особливу мітку. При використанні такого методу розподілу, кожен гравець витягає одну картку, нікому її не показує і ховає до кишені. Якщо група ще раз гратиме в цю гру, то картки потрібно буде повернути.

Інший спосіб жеребкування полягає в наступному. Група стає колом, повернувшись спиною до центру, очі заплющені. Ведучий або ведуча торкається спини чи плеча одного з гравців у колі, це означає, що ця особа стає Мафією. У деяких випадках, працюючи з особливим контингентом, простіше вибрати Мафію, ніж робити випадковий вибір. Завдання Детектива (якого також можна обрати за допомогою жеребкування або призначити): розкрити, хто з гравців є Мафією. Коли Детектив і Мафія вже обрані, уся група, за винятком Детектива, вільно ходить по аудиторії. Мафія дивиться в очі будь-кому з гравців, підморгує йому, це означатиме, що цей гравець вже «мертвий». Людина, яку «умертвили», лічить подумки до трьох і «вмирає» тихенько чи, за бажанням, розігрує сцену «вмирання». Детектив висовує обвинувачення проти Мафії лише тоді, коли він впевнений, хто це. Детективу дозволяється припуститися двох безпідставних обвинувачень. Якщо ж третє обвинувачення знову помилкове, то Мафія перемогла. У цій грі присутня можливість «саботажу» і великий потенціал для обговорення.

Порада аутріч-працівнику

Вправу неможливо провести в умовах роботи на вулиці, а також із занадто агресивними чи гіперактивними підлітками, оскільки вона може викликати надто сильне емоційне збудження, що не сприятиме подальшій налаштованості на заняття.

У такому разі доцільно порекомендувати іншу вправу на активізацію, наприклад: вправу "Електричний струм".

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ»

Ведучий пропонує встати (сісти) всім учасникам у коло, а сам стає в центрі. Він обирає того, з кого почнеться гра. Цей гравець непомітно стискає руку сусіда праворуч або ліворуч, той передає імпульс потиску наступному гравцю і так далі по ланцюжку. По сигналу ведучого «стоп» гра припиняється, і він відгадує, на кому зупинився потиск. Якщо це йому вдається, то ведучим стає той, кого він відгадав, якщо ні – гра продовжується з тим самим ведучим.

ІСТОРІЯ «ПРО ДЕНА І НІКУ»

Мета: надати інформацію підліткам про те, як відбувається процес запліднення та якими можуть бути ознаки перебігу вагітності.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: плакати з репродуктивними органами чоловіка та жінки, процесу запліднення.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників з пропозицією послухати цікаву історію про Дена та Ніку: «Днями з нашими героями – Деном і Нікою – сталася така от історія. Ден помітив у своєї дівчини деякі зміни. Крім того, що в неї збільшились груди і вона бігала в туалет по сто разів на день, Ніка стала вередливою, некерованою і, уявіть собі, їла морозиво, заїдаючи його ковбасою. Як ви гадаєте, що може бути причиною такої дивної поведінки Ніки?»

Ведучий вислуховує відповіді учасників до версії про вагітність, а потім продовжує: «Так, схоже… А хто з вас може пояснити, що таке вагітність?»

Ведучий вислуховує відповіді, стимулюючи підлітків висловлювати свої думки. На наступному етапі він підсумовує все сказане: «Що ж таке вагітність? Почнемо розглядати це явище з процесу запліднення.

Ви, мабуть, знаєте, що існують жіночі та чоловічі статеві клітини («статевими» вони називаються тому, що утворюються у статевих органах). Жіночі статеві клітини мають назву яйцеклітини, чоловічі статеві клітини – сперматозоїди. Саме яйцеклітина та сперматозоїд беруть активну участь у процесі запліднення, зустрічаючись у матковій трубі після того, як відбувся незахищений статевий контакт з еякуляцією, тобто сперма потрапила в середину статевих органів дівчини. Тепер це не дві, а одна клітина. Ця клітина спускається в порожнину матки і прикріплюється до слизової оболонки. Так розпочинається життя маленької людини.

Отже, які ж ознаки можуть свідчити про настання вагітності?»

Ведучий вислуховує відповіді учасників та підсумовує їх у загальні твердження: «Отже, як ми визначили, основними ознаками вагітності у дівчини є:

– Нудота – у зв'язку з перебудовою організму;
– Змінюються груди – стають важкими та чутливими;
– Відчуття поколювання в сосках;
– Часті потяги до сечовипускання;
– Зміна смакових відчуттів та апетиту;
– Швидка втомлюваність.

При цьому найхарактернішою ознакою можливої вагітності є відсутність чергової менструації. Це називається затримкою. Якщо в жінки є всі перелічені ознаки, це ще не означає, що вона вагітна, хоча наявність навіть однієї з ознак також може свідчити про настання вагітності. Як у такому разі можна точніше довідатись, чи настала вже вагітність? Так, за допомогою тестів на вагітність, що продаються в аптеках. Ці тести можна використовувати наступного після затримки дня. Їх точність – близько 99%. Але тільки лікар-гінеколог після обстеження може достовірно сказати, вагітна жінка чи ні. У разі вагітності майбутня мама має стати на облік у жіночій консультації та регулярно там проходити огляди.

Отож, згадаємо про Ніку. Щоб з'ясувати питання щодо свого стану, вона вирушила до консультації. Поки вона чекає в черзі та думає про майбутнє, давайте розповімо Дену, що ж це таке – вагітність і пологи. Дуже часто молоді чоловіки нічого не хочуть чути про вагітність, пояснюючи це тим, що ця тема їх не стосується. Не розуміючи всіх змін, що відбуваються з вагітною подругою, вони дратуються через її втому та капризи, часто сваряться й навіть покидають її».

До уваги ведучого!

Якщо викладена вище інформація подається лише для дівчат, то її можна надати у розширеному вигляді, зокрема, наприклад, про процес запліднення, ознаки вагітності тощо. Також варто використовувати якомога більше візуальних засобів – малюнків, можливо – відео щодо процесу запліднення тощо.

Якщо Ви працюєте з підлітками, що вирізняються педагогічною занедбаністю, то інформацію варто подавати у якнайбільш спрощеному вигляді.

Порада аутріч-працівнику

У разі, якщо Ви працюєте з підлітками в умовах вуличної роботи, інформацію також варто подавати у спрощеному вигляді.

ЕКСПЕРИМЕНТ «ВАГІТНИЙ»

Мета: на прикладі продемонструвати підліткам зовнішні ознаки вагітності та дати краще зрозуміти стан вагітної жінки.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: рюкзак, тяжкі предмети (книжки, пляшки з водою)

Перебіг:

Ведучий звертається до підлітків: «Зараз ми хочемо провести невеличкий експеримент, про результати якого дізнаємося тільки наприкінці цього заняття. Хто із хлопців хоче поекспериментувати? Дівчата отримають цей досвід пізніше, уже в реальному житті».

Для того, хто погодився, ведучий звертається словами: «Зараз тобі треба встати і вдягнути ось цей рюкзак. Так треба простояти до кінця заняття. На даний момент рюкзак пустий, але протягом заняття ми будемо його наповнювати.

Умова – ділитися своїми враженнями ти будеш наприкінці заняття, а решту часу – запам'ятовуй свої відчуття».

До уваги ведучого!

Хлопець, який погодився поекспериментувати, вдягає пустий рюкзак – «живіт». Він встає і стоїть до кінця експерименту.

Порада аутріч-працівнику

Якщо Ви працюєте в умовах аутріч (наприклад, в автомобілі) і підліток не може весь час стояти, то періодично можна просити його спробувати вийти з авто та знову зайти, присісти, а потім піднятися тощо.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «РОЗВИТОК ЕМБРІОНА»

Мета: надати інформацію підліткам щодо розвитку ембріона під час вагітності.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: фрагмент відеофільму «Посібник для вагітних», наочний матеріал, плакати, ілюстрації, важкі предмети (щоб докласти їх у рюкзак).

Перебіг:

Ведучий нагадує учасникам, що попередньо вони мали намір обговорити питання вагітності та пологів: «На першому тижні вагітності сперматозоїд зливається з яйцеклітиною в одну клітину. Вона, як ми вже обговорювали, спускається в порожнину матки і прикріплюється до слизової оболонки. Потім клітина перетворюється на зародок, який називають ембріоном. Спершу він не схожий на людину. На четвертому тижні на його тілі можна розрізнити очі, в нього вже є хребет, його серце б'ється. Чотиритижневий ембріон зовні більше скидається на рептилію, а його розміри не перевищують рисового зернятка (якщо група зацікавилась, можна продовжити розповідь про розвиток ембріона з використанням інформації з відеофільму). Протягом усього строку ембріон перебуває в спеціальній оболонці всередині тіла матері, яка називається плацентою. Плацента захищає ембріон і не пропускає шкідливих мікробів чи вірусів. Наприклад, якщо плацента не пошкоджена, то вона захищає дитину від ВІЛ і гепатитів, тому у ВІЛ-інфікованих жінок можуть народжуватися неінфіковані діти. Ембріон з'єднується з плацентою пуповиною, через неї з материнського організму надходять різноманітні речовини – як корисні поживні, так і шкідливі (алкоголь, нікотин, наркотики)».

До уваги ведучого!

Доцільно було б підсилити подану інформацію відповідним відеоматеріалом (фрагмент фільму «Посібник для вагітних»), адже усна інформація може не сприйматися повною мірою.

Після вправи учаснику експерименту «Вагітний» у рюкзак слід покласти якісь предмети, щоб вага стала приблизно 3-4 кг, та попросити хлопця 10 разів присісти (або ж виконати інші нескладні фізичні вправи).

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗМІНА ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ»

Мета: закріпити інформацію щодо ознак вагітності та сприяти кращому розумінню стану вагітної жінки.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: важкі предмети (книги, пляшки з водою).

Перебіг:

Ведучий продовжує: «А що ж відбувається із жінкою під час вагітності? Під дією гормонів у жінки збільшуються груди, з яких уже може виділятися речовина, подібна до молока (молозиво). Зв'язки таза стають пластичнішими, збільшується живіт, збільшується об'єм крові (її стає на 50% більше). Змінюється майже все. За час вагітності маса тіла жінки збільшується на 9–12 кг. Вага розподіляється приблизно так:

– Плід – 3 – 4 кг;
– Жирова тканина – 2 кг;
– Плацента – 1 кг;
– Навколоплідні води (рідина, що уберігає зародок від струсу і тиску) – 1 кг;
– Матка – 1 кг;
– Груди – 1 кг.

Звісно, харчування та спосіб життя вагітної жінки мають бути бездоганні, адже алкоголь, куріння, а тим паче наркотики впливають украй негативно на здоров'я майбутньої дитини. Шкідливі речовини проникають через плаценту, і дитина може народитися з вадами розвитку. До речі, татусі, що вживають алкоголь і наркотики, також мають негативний вплив на здоров'я дитини».

До уваги ведучого!

Учаснику експерименту «Вагітний» у рюкзак слід докласти предмети, щоб вага стала приблизно 10 кг та знову попросити виконати декілька фізичних вправ.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПОЛОГИ»

Мета: надати підліткам інформацію щодо процесу народження дитини.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: адекватне відео про пологи.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Через дев'ять місяців ми наблизились до пологів. Вони мають три періоди (можна показати плакат

про пологи). Перший період – він триває найдовше – починається з перших мимовільних переймів і закінчується повним розкриттям шийки матки. Матка поступово скорочується і готується виштовхнути дитину – починається другий період. У другому періоді інтервали між переймами зменшуються, і вони відбуваються практично безперервно. У цей час шийка матки розкривається максимально, що дає змогу дитині з'явитися на світ. Під час повного розкриття шийки матки жінка може сама проштовхувати дитину пологовими шляхами (тужитися). Третій етап починається після народження дитини й закінчується виходом плаценти. Цей етап зазвичай довго не триває.

Тепер повернемося до нашого учасника експерименту.

Як почуваєшся? Знімай рюкзак. Які були відчуття? Де болить? Уявляєш, що відчуває вагітна жінка? Зауваж, ти носив рюкзак менш ніж годину, а не 9 місяців, і не переживав пологів».

До уваги ведучого!

Доцільно було б підсилити вище подану інформацію відповідним адекватним відео про пологи.

Окрім того, оскільки дане заняття насичене інформацією, перш, ніж його транслювати підліткам, слід визначити, яка інформація була б для підлітків найважливішою, на чому Ви зробите акцент, а що – скоротите. Також слід визначити, якими засобами Ви подаватимете інформацію, щоб якомога більш спростити її сприйняття та підвищити ефективність засвоєння її учасниками.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них наступного заняття. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

6.2. Аборт

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька»; буклет про аборт.

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Град»(5 хв).
- Мозковий штурм «Що таке аборт?» (10 хв).
- Інформаційне повідомлення «Аборт та його наслідки для організму жінки» (20 хв).
- Вправа «Наслідки аборту» (30 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (10 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ГРАД»

Мета: активізувати увагу учасників, посилити згуртованість групи.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує: «Пригадайте, будь ласка, як іде дощ, а потім – град. Зараз слідом за мною повільно починайте спочатку плескати долонями по своїх колінах, так, немов великі краплі дощу лупотять за вікном, потім - тупотіти то однією, то іншою ногою – немовби подають градини. Так, поступово ритм плескання по колінах та стуку доводиться до дуже швидкого і потім – також поступово – тупіт припиняється».

Вправу може бути важко провести в умовах аутріч-роботи, оскільки бажаного ефекту (відтворення шуму дощу та граду) можна не досягти через обмежену кількість учасників заняття. Зважаючи на ці та інші обставини, підліткам може залишитися незрозумілою суть та мета вправи.

Порада аутріч-працівнику

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ТАКЕ АБОРТ?»

Мета: дізнатися про наявні знання та уявлення учасників про аборти.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий просить учасників пригадати, що відбувалося на минулому занятті: «Чим закінчилася історія про Дена та Ніку?

Давайте до неї повернемось на декілька секунд і з'ясуємо, що ж поробляє Ніка. А вона, як ми пам'ятаємо, сидить у черзі в кабінет гінеколога й хвилюється. Вона з усієї сили намагається визначити, чого ж вона хоче, а раптом вона все-таки вагітна… і що далі? Народжувати дитину… чи… аборт? Що таке аборт?»

У ході висловлювань учасників ведучий записує всі твердження на великому аркуші паперу (фліпчарті, дошці тощо). Після того, як всі думки записано, ведучий зачитує весь список варіантів: «Отже, аборт – це переривання вагітності. Аборт може бути самовільним – це викидень. Також аборт може бути штучним, який роблять у лікарні шляхом хірургічного чи медикаментозного втручання. Іноді це виправданий крок

– якщо плід розвивається з якимись значними вадами і є нежиттєздатним, або коли вагітність загрожує життю жінки. Найчастіше аборт роблять жінки, які завагітніли, але з тих чи інших причин не бажають мати дитину чи взагалі, чи в даний період свого життя».

До уваги ведучого!

Варто записувати всі відповіді учасників, навіть зовсім безглузді, це дасть змогу на наступному етапі розвіяти їхні міфи про цей процес.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АБОРТ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ»

Мета: поінформувати учасників щодо абортів та їх наслідків для організму жінки.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: відеофільм, буклети.

Перебіг:

Інформаційним повідомленням варто продовжити попередню вправу. Для початку можна поцікавитися в учасників: «Які на вашу думку існують негативні наслідки аборту для жінки?»

Ведучому також варто фіксувати відповіді учасників на фліпчарті. Наприклад, вони можуть бути такими:

– Інфекційно-запальні захворювання;
– Зараження крові;
– Пошкодження стінок матки;
– Кровотеча;
– Порушення менструальної функції;
– Безпліддя;
– Невиношування тощо.

Після цього ведучий продовжує: «Отже, негативних наслідків аборту чимало. Це ризик для здоров'я жінки і психологічна травма. На жаль, деяким необізнаним з цим питанням людям процедура аборту (штучного переривання вагітності) уявляється досить простою, практично безболісною і такою, що немає жодних негативних наслідків. Насправді це не так. Це хірургічна операція, під час якої вміст матки видаляється за допомогою спеціальних інструментів. Уявіть собі, що з самого початку вагітності організм жінки починає перебудовуватись для роботи в іншому режимі, режимі вагітності. Зовсім по-іншому починає працювати гормональна система, внутрішні органи, змінюється склад крові. Та раптом відбувається різке втручання в цей процес (аборт). Крім того, організм у молодих дівчат сам по собі ще не зрілий. А відтак — негативні наслідки аборту у них можуть бути ще більш вираженими.

Будь-який аборт – це ризик того, що жінка не зможе мати дітей у майбутньому, особливо якщо абортом закінчується перша вагітність.

Особливо небезпечними є кримінальні аборти (ті, що робляться поза медичними закладами). Це створює велику загрозу для життя самої дівчини.

Відповідно до законів України, дівчина до 14 років не може зробити аборт без письмової заяви її батьків, що для багатьох дівчат створює додаткові проблеми, адже не завжди вони хочуть чи можуть сказати про це батькам. Якщо вони все ж наважаться робити аборт нелегально (тобто – поза законом), то такий аборт називатиметься кримінальним. Також до цього списку входять аборти, що здійснюються не фахівцями (тобто людьми без відповідної ліцензії та освіти) або/та в неналежних умовах.

Звичайно, бувають ситуації, коли аборт є вимушеним (тобто ситуація є безвихідною), до таких належать:

1. Хвороба матері, що загрожує її життю під час вагітності або ж взагалі є несумісною з вагітністю.
2. Аномалії розвитку дитини не сумісні з життям.
3. Вагітність, що настала внаслідок зґвалтування.

До уваги ведучого!
Під час інформаційного повідомлення варто використати адекватне відео відповідної тематики.

ВПРАВА «НАСЛІДКИ АБОРТУ»

Мета: закріпити інформацію про наслідки аборту.

Час: 30 хвилин.

Перебіг:

Ведучий об’єднує учасників у дві групи: групу хлопців та групу дівчат. Група дівчат відповідає на запитання: «Чому вагітні дівчата не бажають розповідати про це своїм батькам (або іншим близьким людям)?», «Як сказати про небажану вагітність?». Група хлопців відповідає на запитання: «Як юнаки реагують на вагітність своєї дівчини?» Після закінчення дискусії в підгрупах ведучий пропонує винести питання на обговорення в загальній групі.

Після обговорення всіх питань ведучий підсумовує: аборт краще попередити.

Наслідки аборту є завжди, але чим швидше вжити заходів із переривання небажаної вагітності (звернутися до спеціалістів, обговорити проблему з батьками), тим менше буде небажаних наслідків і ускладнень.

Багато молодих людей, розмірковуючи над тим, чи варто розпочинати

статеве життя, нерідко роблять свій вибір на користь утримання від нього. Адже коли ти почуваєшся не готовим до сексуальних стосунків, відповідальніше буде їх відкласти.

Слід пам'ятати, що аборт – це не засіб запобігання вагітності! Що вирішила Ніка? Вона з'ясувала, що в неї просто затримка і вона не вагітна… наразі. Вона повідомила цю новину Денові й додала: «Якщо ми хочемо з тобою дітей у майбутньому, це має бути заплановано». Як ви думаєте, що вона мала на увазі?

Справді, вагітність – велике навантаження на організм матері, тому до майбутньої вагітності слід підготуватися і жінці, і чоловікові. Бажано спершу зміцнити своє здоров'я, відвідати таких фахівців як терапевт, стоматолог, гінеколог, андролог. Якщо є якісь хронічні захворювання, їх слід вилікувати. Потрібно також здати аналізи на ІПСШ. Парі слід позбутися шкідливих звичок: припинити курити, вживати алкоголь, «колотися», «дихати», «нюхати» тощо.

До уваги ведучого!

Якщо заняття відбувається в притулку, то варто, щоб і в групі хлопчиків, і в групі дівчат керував обговоренням модератор (або ведучий, якщо ви працюєте з групою вдвох). Також, в залежності від рівня розвитку учасників, слід обдумати доцільність об'єднання хлопчиків і дівчат для обговорення у загальне коло.

Порада аутріч-працівнику

Якщо заняття проходить в умовах вуличної роботи, то можна дати на обговорення лише одне запитання спільне для хлопчиків та дівчат, наприклад, переформулювавши питання:
«Чому підлітки, потрапивши в ситуацію незапланованої вагітності, не бажають (або ж – бояться) звертатися по допомогу спеціалістів у спеціалізовані центри?»

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі, ми поставимо два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії; дати відповіді на поставлені учасниками на попередньому занятті питання.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання до цієї теми (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них протягом заняття. Ви зможете користуватися поштовою скринькою після кожного заняття. А також хотілося б дати відповіді на ті питання, які ви поставили минулого разу».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань, а також дає відповіді на питання поставлені учасниками напередодні.

Додаток до тренінгового заняття 6 «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА АБОРТ»

Додаток 6.1

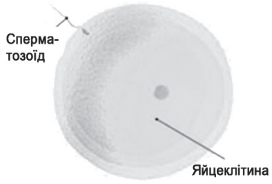
ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ «ВАГІТНІСТЬ ТА ПОЛОГИ»

Почнемо з запліднення.

Отже, сперматозоїд і яйцеклітина зустрілись у матковій трубі. Тепер це не дві, а одна клітина. Ця клітина спускається в порожнину матки і прикріплюється до слизової оболонки. Це відбувається на першому тижні вагітності.

Потім клітина перетворюється на зародок, який називають ембріоном.

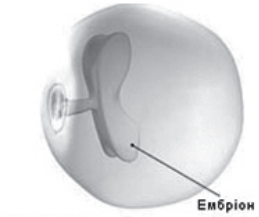
Спершу він не схожий на людину.

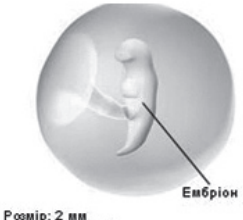


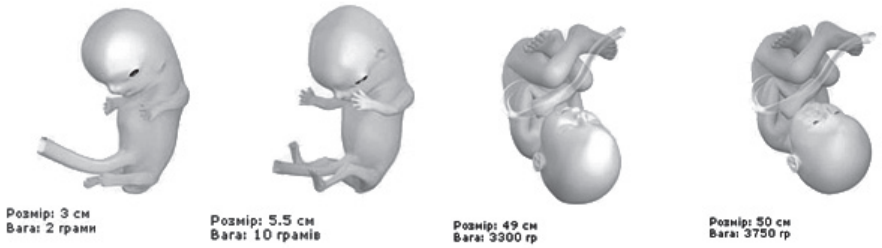
На четвертому тижні на його тілі можна розрізнити очі, в нього вже є хребет, його серце б'ється.

Чотиритижневий ембріон зовні більше скидається на рептилію, а розміри його не перевищують рисового зернятка. Протягом усього строку ембріон перебуває в спеціальній оболонці всередині тіла матері, яка називається плацентою. Плацента захищає ембріон і не пропускає шкідливих мікробів чи вірусів. Наприклад, якщо плацента не пошкоджена, то вона захищає дитину від ВІЛ і гепатитів, тому у ВІЛ-інфікованих жінок можуть народжуватися неінфіковані діти. Ембріон з'єднується з плацентою за допомогою пуповини, через неї з материнського організму надходять різноманітні речовини – як корисні поживні, так і шкідливі (алкоголь, нікотин, наркотики).

А що ж відбувається із жінкою під час вагітності? Під дією гормонів у жінки збільшуються груди, з яких уже може виділятися речовина, подібна до молока (молозиво). Зв'язки таза стають пластичнішими, збільшується живіт, збільшується об'єм крові (її стає на 50% більше). Змінюється майже все. За час вагітності маса тіла жінки збільшується на 9–12 кг.







Вага розподіляється приблизно так:
– Плід – 3–4 кг;
– Жирова тканина – 2 кг;
– Плацента – 1 кг;
– Навколоплідні води (рідина, що уберігає зародок від струсу і тиску) – 1 кг;
– Матка – 1 кг;
– Груди – 1 кг.

Через дев'ять місяців ми наблизились до пологів. Вони мають три періоди. Перший період, який триває найдовше, починається з перших мимовільних переймів і закінчується повним розкриттям шийки матки. Матка поступово скорочується і готується виштовхнути дитину – починається другий період. У другому періоді інтервали між переймами зменшуються, і вони відбуваються практично безперервно. У цей час шийка матки розкривається максимально, що дає змогу дитині з'явитися на світ. Під час повного розкриття шийки матки жінка може сама проштовхувати дитину пологовими шляхами (тужитися). Третій етап починається після народження дитини й закінчується виходом плаценти.

Заняття 7.
КОНТРАЦЕПЦІЯ

Мета: підвищити рівень знань про методи контрацепції.

Завдання:

1. Оцінити установки та поінформованість учасників про методи контрацепції.
2. Дати інструкцію щодо правильного використання презерватива.
3. Мотивувати сексуально активних учасників до використання презерватива як засобу захисту від ВІЛ, ІПСШ та небажаної вагітності.
4. Обговорити необхідність консультації лікаря під час вибору методів контрацепції.

Час: 1 година 30 хвилин.

Матеріали: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; картки для вправи «Міфи та реальність»; картки для вправи «Вдягни це»; моделі статевого члена, презервативи та серветки; «поштова скринька».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Овації»(5 хв).
- Вправа «Міфи та реальність» (30 хв).
- Вправа «Види контрацепції» (10 хв).
- Рольова гра «Скористаймося цим!» (30 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ОВАЦІЇ»

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує підвестися тим, у кого, наприклад, гарний настрій. Якщо у групі такі люди є, то вони підводяться, а інші «осипають» їх оваціями. Після оплесків ті, хто підводився, сідають на місця. Ведучий продовжує: «Встаньте всі ті,...

– у кого є рідний брат;
– у кого є бейджик;
– у кого у вухах сережки;
– у кого сині очі;
– у кого оптимістичний характер;
– у кого поетичний талант;
– у кого у .... місяці день народження;
– у кого хобі – співи;
– у кого є бажання працювати далі».

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії; дати відповіді на поставлені учасниками на попередньому занятті питання.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання до цієї теми (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них протягом заняття. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття. А також хотілося б дати відповіді на ті питання, які у вас виникли минулого разу».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань, а також дає відповіді на питання поставлені учасниками напередодні.

ВПРАВА «МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»

Мета: сприяти поширенню фактичних знань серед підлітків щодо контрацепції.

Час: 30 хвилин.

Ресурси: картки з твердженнями (додаток 7.1), картки відповіді «Так» і «Ні» (додаток 7.2), інформаційні матеріали (додаток 7.3).

Перебіг:

Ведучий пропонує підліткам на занятті обговорити тему «Контрацепція» та звертається до учасників з питанням:

– Як ви вважаєте, що таке контрацепція?

Ведучому слід вислухати відповіді учасників, дочекатися правильної, якщо вона пролунає. Та продовжити: «Так, контрацепція – це спосіб запобігти небажаній вагітності. Ви, мабуть, неодноразово помічали, що один друг вам каже про презервативи, вагітність та ІПСШ одне, подруга – інше, лікарі – ще щось. Загалом, існує безліч міфів про методи контрацепції. Тож буває важко з'ясувати, що й до чого. Пропоную перевірити, на скільки ваші знання в цій галузі є правильними. Зараз я озвучу декілька тверджень, якщо ви з ними погоджуєтесь, то стаєте біля таблички «Так», якщо ні – біля таблички «Ні».

До уваги ведучого!

Треба заздалегідь підготувати таблички з написами «Так» і «Ні». Розвішайте їх на протилежних стінах кімнати у разі, якщо заняття відбувається в притулку. Для аналізу варто використати близько 10 тверджень, тому зі списку тверджень, що знаходяться у відповідному додатку, попередньо виберіть найбільш доречні.

Якщо підлітки вміють читати, бажано, щоб твердження були зафіксовані на картках (аркушах паперу А4, один аркуш – одне твердження) для наочності, адже на слух дітям може бути важко їх сприймати.

Порада аутріч-працівнику.

Якщо заняття відбувається в умовах вуличної роботи, то слід також підготувати картки «так» і «ні» з відповідними написами. Кількість карток має відповідати кількості учасників, аби ті могли піднімати їх у разі, якщо учасник вважає відповідь правильною. Якщо підлітки не вміють читати, можна зобразити на картках смайлики: «так» – ☺ і «ні» – ☹.

В умовах вуличної роботи радимо використовувати не більше 5-и тверджень, однак загалом їх кількість та інтенсивність обговорення цілком залежатиме від групи підлітків

ВПРАВА «ВИДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ»

Мета: обговорити міфи щодо запобігання вагітності та відпрацювати навички вдягання презерватива.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: презервативи та інші засоби контрацепції, ілюстрації щодо використання презерватива, інформаційні буклети про інфекції, які передаються статевим шляхом.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Ви чудово впоралися з попереднім завданням! Тепер пропоную обговорити, які види контрацепції взагалі існують, як вони діють, у чому переваги й недоліки кожного з них».

Ведучий записує думки учасників на фліпчарті або ж дошці, коригуючи їхні вислови їм та роблячи такі підказки, щоб вийшов приблизний перелік, наведений у додатку до цього заняття «Методи контрацепції». На цьому етапі обов'язково обговорити всі міфи щодо контрацепції, що були висловлені підлітками, детально пояснюючи, чому це уявлення хибне.

Коли перелік вичерпано, ведучий продовжує обговорення, зосередивши увагу на питанні використання презерватива: «Молодці, ви назвали чимало різноманітних методів контрацепції. Щодо доцільності, ефективності та безпечності використання кожного з них треба консультуватися з лікарем. А ми з вами поговоримо про презерватив, завдяки якому можна уникнути ВІЛ, гепатитів, інфекцій, що передаються статевим шляхом. Звісно, за умови його правильного використання. А хто з вас знає, як правильно вдягти презерватив? Яка послідовність дій під час правильного використання презерватива?»

Ведучий записує відповіді учасників, коригує та допомагає їм правильно сформулювати свої думки.

Послідовність дій, що буде сформульована у результаті, має бути приблизно такою:

1. Переконатися, що в презерватива не закінчився термін придатності.
2. Акуратно пальцями (не зубами) розірвати упаковку, щоб не пошкодити презерватив.
3. Вдягати презерватив можна тільки на статевий член у стані повної ерекції (збудження).
4. Затиснути двома пальцями кінчик презерватива, щоб із нього вийшло повітря.
5. Другою рукою вдягти презерватив на головку статевого члена та повністю розправити презерватив до основи члена.
6. Якщо є потреба, то можна використовувати водорозчинні змазки (не можна використовувати косметичні креми, вазелін та інші речовини на жирній основі, оскільки це спричинить розрив презерватива).
7. Після еякуляції обережно, не вивертаючи, зняти презерватив і викинути його в смітник.

До уваги ведучого!

Заздалегідь подумайте, які міфи можуть висловити підлітки на етапі обговорення методів контрацепції, та приготуйте якнайкращі та доступні пояснення. Наприклад, серед міфів можуть бути такі:

– Після статевого контакту пострибати;
– Після статевого контакту зробити спринцювання кока-колою;
– Випити настоянку з лаврового листа;

До пояснень щодо використання презерватива обов'язково додайте ілюстрації, що покращить сприйняття (тобто ілюстрований алгоритм вдягання презерватива).

З декотрими підлітками можна обговорювати питання утримання, у т.ч. – вторинного утримання, тобто подальшої відмови від статевих стосунків до певного часу. Для обговорення доцільно вибрати тільки найбільш сприйнятливу групу, найчастіше це будуть дівчата, гомогенна група.

РОЛЬОВА ГРА «СКОРИСТАЙМОСЯ ЦИМ!»

Мета: сприяти засвоєнню підлітками способів мотивування партнера до використання презерватива.

Час: 30 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Зараз ми розіграємо ситуації та побачимо, як можна переконати партнера в необхідності користуватися презервативом. Допоможуть нам у цьому наші герої, в ролі яких виступатимемо ми, ведучі. Один з нас гратиме роль Дена, інший – Ніки.

Для початку нам треба сформувати дві групи».

Після того, як учасники будуть розділятися на групи, ведучий продовжує: «Зараз ви отримаєте картки із завданням. Завдання учасників – переконати свого партнера (Дена чи Ніку) в необхідності користуватися презервативом.

Отже, перша група має вмовити використати презерватив Ніку. На кожний її аргумент кожен з учасників має придумати свій, який би переконав Ніку використати презерватив. Друга група виконує те саме завдання щодо Дена.

Після того, як кожен з учасників команди дасть свої аргументи на кожне з тверджень героїв, групи міняються місцями: перша переконує Дена, друга – Ніку».

Після рольової гри варто обговорити з учасниками запропоновані способи переконання.

Питання для обговорення:

1. Які з запропонованих способів були найефективнішими?
2. Які варіанти мотивації використати найпростіше?
3. Від чого залежатиме бажання партнера використати презерватив або категорична відмова?

До уваги ведучого!

Якщо Ви виступаєте у ролі Ніки, то можете використати такі фрази для відмови від використання презерватива:
– Нащо презерватив? Я ж п'ю гормональні таблетки.
– Мені боляче займатися сексом, коли на хлопцеві презерватив.
– Все одно презерватив не захистить від ВІЛ.
– Сьогодні презерватив не потрібен, у мене місячні.
Якщо Ви виступаєте у ролі Дена, то можете використати такі фрази для відмови від використання презерватива:
– Секс у презервативі — це як купатися в чоботах чи нюхати квітку через протигаз.
– Мені неприємно його використовувати.
– Це для мене занадто дорого.
– Навіщо презерватив? Ми ж не зраджуємо одне одного.
– У мене безпліддя.
Якщо у вас бракує часу для роботи у двох групах, то можна відпрацювати навички переконувати використовувати презерватив лише в одній групі, не міняючи команди місцями.

Доцільніше обрати варіант щодо обговорення у одній групі.

Порада аутріч-працівнику

До уваги ведучого!

Наприкінці вправи ведучий може ще раз наголосити на важливості утримання, а якщо підлітки ведуть статеве життя, роздати їм інформаційні матеріали з технікою одягання презерватива (додаток 7.4).

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо вам два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

Додатки до тренінгового заняття 7 «КОНТРАЦЕПЦІЯ»

Додаток 7.1

КАРТКИ ДО ВПРАВИ «МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»

1. Презервативи бувають різних форм, розмірів, кольорів.
2. Жінка не може завагітніти під час орального сексу.
3. Неможливо завагітніти під час першого статевого акту.
4. Важко вирахувати «безпечний період» жіночого менструального циклу.
5. Презерватив можна помити після використання й пустити його в обіг ще раз.
6. Ти можеш зробити тест на вагітність уже в разі дводенної затримки менструації.
7. Вазелін – це хороша змазка під час використання презерватива.
8. У разі правильного використання презерватив – дуже ефективний метод контрацепції.
9. Жінка може завагітніти і без сексуального контакту.
10. Протизаплідні таблетки можуть бути неефективними, якщо жінка водночас приймає антибіотики.
11. Перерваний статевий акт – простий, надійний і дешевий метод контрацепції.
12. Дівчина захищена від вагітності щойно вона починає приймати гормональні таблетки.
13. Презервативи – запобіжний засіб від інфекцій, які передаються статевим шляхом.
14. У рідині для змащування, що виділяється з пеніса перед еякуляцією, можуть бути сперматозоїди.
15. Мастурбація – здорова форма зняття сексуальної напруги.
16. Чоловік може вдягти презерватив перед приходом на побачення.
17. Утримання – єдиний метод контрацепції зі стовідсотковою надійністю.
18. Чоловік не має турбуватись про контрацепцію, це – справа жінки.
19. Кожний десятий презерватив має дірку.
20. Чи можна без згоди батьків застосовувати контрацепцію, якщо вам ще не виповнилось 16 років?
21. У молодих жінок часто бувають нерегулярні менструальні періоди.
22. Вживання протизаплідних таблеток погано впливає на здоров'я майбутніх дітей.
23. Для чоловіків застосування контрацептивів шкідливе і неефективне.
24. В аптеці можна придбати внутрішньовагінальні таблетки, які мають 100% протизаплідний ефект.

Додаток 7.2

КАРТКИ-ВІДПОВІДІ ДО ВПРАВИ «МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»

Додаток 7.3

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ «МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ»

1. Відкладений початок статевого життя; утримання

- Механізм: сексуальне утримання.
- Переваги: немає грошових витрат; немає можливості проникнення інфекцій; ефективність 100%.
- Недолік: можна відчути себе «білою вороною».

2. Бар'єрні методи

➢ ***Презерватив***

- Механізм: запобігає проникненню сперматозоїдів в організм жінки у разі регулярного використання з дотриманням усіх правил.
- Переваги: швидкий ефект; захищає від ВІЛ та ІПСШ.
- Недоліки: потребує освоєння техніки використання; слід використовувати під час кожного статевого акту; виникає потреба купувати й зберігати; може спричинити психологічні проблеми.

➢ ***Діафрагма***

- Механізм: запобігає проникненню сперматозоїдів у матку в разі регулярного використання з дотриманням усіх правил. Діафрагма – це неглибока куполоподібна гумова чашечка з гнучким ободком. Її встановлюють на шийку матки безпосередньо перед статевим актом.
- Переваги: швидкий ефект; можна використовувати безпосередньо перед статевим актом.
- Недоліки: як у презерватива. Крім того, може зміститися з шийки матки, що спричинить неефективність методу. Потребує правильного догляду та зберігання. Не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій.

3. Гормональні методи

➢ ***Таблетки***

- Механізм: перешкоджає овуляції (дозріванню яйцеклітин) у разі регулярного використання.
- Переваги: регулює менструальний цикл; непомітні при використанні.
- Недоліки: потрібно приймати щодня в той самий час. Не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Потребує постійних значних матеріальних витрат.

➢ ***Термінова (посткоїтальна) контрацепція***

- Механізм: відторгнення слизової оболонки матки, як під час менструації. Для цього використовують спеціальні таблетки з дуже високим вмістом гормонів, які приймають протягом 72 годин після незахищеного статевого акту.
- Перевага: можна застосувати після незахищеного статевого акту.
- Недоліки: метод не призначений для постійного застосування. Повторне та часте використання методу спричиняє тяжкі ускладнення та порушення репродуктивного здоров'я. Не призначають неповнолітнім. Не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій.

➢ ***Ін'єкції, імплантанти, вагінальне кільце, пластири***

- Механізм: гормональні засоби, що перешкоджають овуляції (дозріванню яйцеклітин).
- Переваги: мають тривалу дію; про їх прийом не потрібно пам'ятати щодня.
- Недоліки: не захищають від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Ін'єкції та імплантанти не рекомендовано молодим жінкам, які не народжували. Мають різні побічні дії. Не призначають неповнолітнім.

4. Перерваний статевий акт

- Механізм: чоловік виводить статевий член з піхви до настання еякуляції.
- Переваги: доступний; не потребує жодних витрат.
- Недоліки: не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Потребує самоконтролю з боку чоловіка. Ефективність украй низька. У разі постійного застосування методу в чоловіка можуть виникнути порушення ерекції та еякуляції.

5. Внутрішньоматкові засоби (спіралі)

- Механізм: перешкоджає прикріпленню заплідненої яйцеклітини до стінки матки.
- Переваги: має тривалу дію; не порушує гормонального циклу жінки.
- Недоліки: не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Часом можуть посилитися менструальні кровотечі; болючі менструації; індивідуальна непереносність. Не слід застосовувати неповнолітнім.

6. Хімічна контрацепція (сперміциди)

- Механізм: хімічні речовини, що обмежують рухливість сперматозоїдів. Сперміциди вводять у піхву до статевого акту.
- Переваги: сперміциди використовують разом із бар'єрними методами контрацепції для підвищення їх ефективності. Сперміциди дещо понижують ризик захворіти на ІПСШ (але не на ВІЛ та гепатити!). Потрібно уважно ознайомитися з інструкцією.
- Недоліки: не захищає від ВІЛ, гепатитів та інших інфекцій. Можлива індивідуальна непереносність, алергічні реакції.

7. Хірургічна контрацепція (стерилізація)

- Механізм: жінці перев'язують маткові труби, що внаслідку стають непрохідними для яйцеклітини. Чоловікам перев'язують обидві сім'явивідні протоки, так що сперматозоїди не потрапляють з яєчок в рідину, яка виділяється під час еякуляції, і запліднення унеможливлюється.
- Перевага: дуже ефективний метод.
- Недоліки: метод практично незворотній, тому його застосовують людям, які в майбутньому не хочуть мати дітей. Не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій.

Додаток 7.4

ЯК ОДЯГАТИ ПРЕЗЕРВАТИВ

Відірвіть смужку вздовж сторони фольги і акуратно дістаньте презерватив. Презервативи доволі міцні, але можуть порватись від гострих нігтів або прикрас. Одягати презерватив на статевий член слід лише у стані ерекції і до контакту з тілом партнера, це допомагає запобігти захворюванням, які передаються статевим шляхом, та вагітності.

Тримайте презерватив за кінчик й однією рукою витисніть повітря. Це створить місце для сперми. Потім одягніть його на кінець члена закрученим краєм назовні.

Іншою рукою розкрутіть презерватив, так щоб він покрив весь член в стані збудження.
Якщо член не обрізаний (має крайню плоть), слід відтягнути крайню плоть, перш ніж одягати презерватив.
Впродовж короткого часу після еякуляції виведіть член, міцно утримуючи презерватив за основу.

Презерватив слід знімати лише після того, коли член повністю виведений. Не торкайтесь членом та презервативом піхви, щоб попередити будь-який контакт зі спермою.
Після використання усі презервативи слід негайно викинути. Загорніть його у серветку і викиньте у смітник, але не в унітаз.

ФАКТИ ПРО ПРЕЗЕРВАТИВИ

Як свідчить статистика, однією з основних причин, чому підводить презерватив, є одягання неправильною стороною або пошкодження презерватива під час розкривання упаковки. Ось кілька корисних фактів, про які слід пам'ятати:

Є правильний і неправильний способи одягання презерватива. Якщо він не розкручується легко від обідка назовні, значить, вибрана неправильна його сторона.

Є три основних розміри – стандартний, з контуром і великий (на 2 мм більший, ніж стандартний).

Лише латексні презервативи забезпечують найкращий захист від захворювань, які передаються статевим шляхом.

Презервативи мають свій термін зберігання, який завжди вказується на упаковці. Завжди перевіряйте термін придатності.

Найгірше місце, де можна носити презерватив, – це задня кишеня, значно краще тримати його в кишені сорочки або захисному футлярі.

Ніколи не відкривайте упаковку зубами.

На кінці залиште місце. Якщо «резервуару» немає, просто стисніть верх презерватива.

Використовуйте лише змазки на водяній основі, інші пошкоджують латекс.

Якщо ви відчули, що презерватив порвався, слід перервати статевий акт

Заняття 8.
АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Мета: підвищити рівень знань про негативні наслідки вживання алкоголю, методи профілактики та можливості лікування алкогольної залежності.

Завдання:

1. Оцінити установки та позиції учасників щодо вживання алкоголю.
2. Обговорити причини та наслідки вживання алкоголю.
3. Обговорити взаємозв'язок між уживанням алкоголю та поведінкою, що призводить до інфікування ВІЛ та іншими інфекціями.
4. Обговорити можливості лікування алкогольної залежності.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька», картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників; папір і ручки відповідно до кількості учасників; буклети з розкладом та адресами місцевих груп анонімних алкоголіків (АА); бланк тесту (додаток 8.1) за кількістю учасників; ситуація для обговорення за кількістю створених груп (додаток 8.2); схема прийняття рішення (додаток 8.3).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Карета» (5 хв).
- Історія про Дена і Ніку (5 хв).
- Вправа «Голосування» (15 хв).
- Інформаційне повідомлення «Що таке алкоголізм?» (5 хв).
- Вправа «Вплив алкоголю» (15 хв).
- Інформаційне повідомлення «Лікування алкогольної залежності» (5 хв).
- Тест «Чи є проблеми з алкоголем?» (5 хв).
- Вправа «Прийняття рішення» (20 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (5 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КАРЕТА»

Мета: сприяти розвитку реакції, уваги, почуття товариськості, вміння спілкуватись в колективі та підвищити якість спілкування в групі.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «А зараз пропоную трошки пограти. У кожного з вас буде роль. Нам потрібні король і королева, кучер, коні та карета. Ролі коней і карети можуть грати кілька людей (3-4). Ми зараз розставимо стільці один за одним. Спереду сидітимуть коні (кілька стільців поруч), за ними – кучер (1 стілець), потім король і королева (2 стільці поруч), потім карета (кілька стільців відповідно до числа учасників ролі). Я читатиму казку. Щоразу, як ви почуєте назву своєї ролі, вам треба буде встати, пробігти навколо всіх стільців і сісти на своє місце. Починаємо!»

На наступному етапі, коли усі гравці виявилися на своїх місцях, ведучий продовжує: «Якось раннього весняного ранку король із королевою вирішили вирушити в подорож у своїй улюбленій зеленій кареті. Король гукнув кучера й звелів йому запрягати коней і підготувати карету. Кучер усе виконав і під'їхав до палацу. Король допоміг королеві сісти в карету. Кучер махнув батогом, і коні поскакали. Король і королева дивилися на свої володіння з вікна карети. Раптом коні наче прикипіли до місця. Король визирнув із вікна карети і запитав: „Кучере! Що трапилось?" Кучер оглянув коней і побачив, що в першого коня загубилася підкова. Довелося знову підковувати першого коня. І тоді король з королевою змогли продовжити свою подорож, оглянути свої землі й повернутися до палацу. Карета під'їхала до палацу. Король допоміг королеві вийти з карети. Король сказав: „Кучере! Кучере! Мій любий кучере! Дякую тобі за прогулянку й допомогу. Якби не ти, любий кучере, ми б надовго застрягли серед полів". Так закінчилася ця подорож.

Ролі в казці виконували: коні, кучер, король, королева, карета. Поаплодуймо собі та одне одному».

Порада аутріч-працівнику

Вправу неможливо провести в умовах автобуса. У такому випадку, доцільно порекомендувати іншу вправу на активізацію, наприклад: гра на активізацію "Автобус".

ГРА НА АКТИВІЗАЦІЮ «АВТОБУС»

Мета: розважитися, створити невимушену атмосферу, не виходячи за рамки теми заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

На папірцях написати відповідно до кількості учасників:

– тверезa людина (1 шт);

– п'яна людина (всі інші).

Учасники наосліп витягують папірці. Кожен з учасників має уявити, що він їде в автобусі, і зіграти свою роль. Потім поділитися враженнями.

Водночас вправа дає можливість обговорити вплив алкоголю на людей, реакцію на це оточуючих, можливі наслідки такої ситуації. Можна пригадати інші ситуації.

До уваги ведучого!

Не треба допускати недоречних жартів, ущипловостей, принижень учасників групи їхніми колегами.

ІСТОРІЯ ПРО ДЕНА ТА НІКУ

Мета: привернути увагу учасників до проблеми алкоголю та алкогольної залежності, стимулювати дискусію.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам послухати чергову історію про Дена та Ніку й обговорити її. Він зачитує історію: «Одного разу Ден всю ніч провів із друзями, з якими випив дуже багато алкоголю. Вранці Дену подзвонила Ніка: «Добрий ранок, сонечко! Ми поїдемо сьогодні в парк?». «У мене голова тріщить і розколюється. Нікуди я не поїду. Ну тебе з твоїм парком!» «Ну й добре», – сказала ображена Ніка й поклала трубку.

Схоже на те, що Ден і Ніка посварилися. Як ви гадаєте, що трапилось?»

Ведучий підводить обговорення до теми наслідків вживання алкоголю, похмілля, погіршення стосунків, емоційної нестабільності, агресивності, та продовжує: «Напевне, всі ви вже здогадалися, про що ми сьогодні говоритимемо... правильно, про алкоголь та алкогольну залежність. Алкоголь присутній у житті багатьох людей і у вашому, мабуть, теж.

До алкоголю всі ставляться по-різному: хтось категорично проти вживання алкоголю, хтось вважає нормою випити чарку для здоров'я, хтось вважає будь-яку вечірку без алкоголю марною».

На наступному етапі він ставить запитання:

– Як ви ставитесь до вживання алкоголю?

Ведучий звертає увагу учасників на різноманітність їхніх відповідей та підсумовує сказане: «У нашому суспільстві немає єдиного розуміння того, що таке алкоголь: у кожного є свій власний досвід і думка, а також досвід власної сім'ї. Тому існує чимало міфів про вплив алкоголю. І ми про це ще поговоримо».

ВПРАВА «ГОЛОСУВАННЯ»

Мета: визначити позицію учасників до проблеми алкоголю та алкогольної залежності, стимулювати самоаналіз.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: червоні на зелені картки по кількості учасників.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Я зачитуватиму твердження. Якщо ви вважаєте, що воно правильне, то піднімайте зелену картку, а якщо ні – то червону.

1. Якщо всі в компанії п'ють, а ти ні, то ти не зможеш розслабитися й повеселитися, як усі.
2. Алкоголь – хороший засіб для розвитку товариськості.
3. Алкоголізм – це невиліковна хвороба.
4. Пиво – це не алкоголь.
5. Якщо пити лише пиво, алкоголіком не станеш.
6. Алкоголь допомагає боротися з депресією та проблемами.
7. Якщо алкоголік припинив пити, то він уже не алкоголік, а здорова людина.
8. Алкоголік – це людина, що геть опустилася, брудна, безробітна.
9. Якщо алкоголік захоче, він може легко сам перестати пити.
10. Діти алкоголіків теж стануть алкоголіками».

Після проведення голосування ведучий підводить учасників до детального обговорення міфів щодо щойно озвучених тверджень. Тут можливі два варіанти проведення цього етапу роботи. Якщо учасники мають відповідний потенціал, то краще домогтися самостійного озвучення міфів ними. Якщо ж учасникам не під силу самотужки визначити міфи, то ведучий може зачитати їх та стимулювати дискусії по кожному окремо. Слід обговорити такі твердження:

1. Алкоголь і відпочинок – різні речі. Для того щоб розслабитися й повеселитися, геть необов'язково пити. До того ж, алкоголь на всіх діє по-різному.

2. Деякі люди вважають, що алкоголь позбавляє їх від комплексів і додає сміливості. А насправді, замість позбавлення від комплексів, поведінка такої людини стає нетактовною, цинічною, вульгарною, грубою тощо. А зранку всі комплекси повертаються, і з'являється сором та незручність за свою поведінку.

3. Алкоголізм – це хвороба не все життя. Людина може перестати пити, і цей період може тривати досить довго (ремісія), але в будь-який момент хвороба може знову себе проявити.

4. Різні сорти пива містять різний відсоток спирту (різні «градуси»), але пиво все одно залишається алкогольним напоєм.

5. Пивний алкоголізм – доволі поширене явище, особливо серед молоді та жінок. Саме через те, що багато хто не вважає пиво алкоголем, його вживають у великих кількостях.

6. Депресія та проблеми від вживання алкоголю нікуди не щезають. Людині здається, що полегшало після того, як вона випила. Але коли дія алкоголю скінчиться, депресія, найімовірніше, посилиться, а проблем стане тільки більше.

7. Навіть якщо ремісія доволі тривала (скажімо, кілька років), людина не перестає бути алкоголіком. Якщо навіть невелика доза алкоголю (наприклад, пиво) потрапила в кров, відбувається зрив (запій). Пити, як усі здорові люди, вона вже ніколи не зможе.

8. Серед багатих, успішних, респектабельних людей чимало алкоголіків. Алкоголізм не залежить від соціального статусу, освіти, фінансового добробуту людини.

9. Бажання припинити пити – дуже важлива річ, але лише самого бажання недосить. Припинити пити не так уже й легко, для цього людина має бути готова прийняти допомогу – медичну, психологічну, соціальну й навіть духовну.

10. Діти алкоголіків не конче стануть алкоголіками. Але ризик захворіти на алкоголізм чи отримати іншу залежність (від наркотиків, їжі, Інтернету, азартних ігор) у дітей із алкогольних сімей вищий.

Питання для обговорення:

1. Що таке алкоголізм?

2. Коли людина стає алкоголіком?

3. Чи легко можна позбутися алкогольної залежності?

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ АЛКОГОЛІЗМ?»

Мета: поінформувати учасників про сутність алкогольної залежності.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий робить інформаційне повідомлення та фіксує його ключові моменти на дошці:

«По-перше, алкоголізм – це хвороба.

Як виглядає й почувається людина, що хворіє? (Записує перелічені характеристики).

А як виглядає й почувається людина під час похмілля? (Записує перелічені характеристики).

Виділимо спільні чи такі, що повторюються. Чимало схожого. Це може означати лише одне: людина, яка п'є, насправді хвора.

Алкоголізм — така сама тяжка хвороба, як, скажімо, хвороба серця.

Чи може людина зусиллям волі вилікувати своє серце? (Чекаємо на відповідь).

Ні. Так само й алкоголік не може перестати пити тільки завдяки зусиллю волі.

Як виникає ця хвороба? Продемонструємо на прикладі. Які огірки вам найбільше подобаються — свіжі чи квашені? (Слухаємо відповіді) Що потрібно для того, аби свіжий огірок заквасився? Залишити його в солоному розчині (розсолі). На скільки часу? Якщо ненадовго — він стане трошки солоним, якщо на довше — то малосольним, ще довше — квашеним. Скільки солі потрібно? Чим більше солі, то солонішим буде огірок. Є ще дві речі, від яких залежить, наскільки швидко свіжий огірок закваситься: розмір огірка й товщина шкіри. Якщо огірок заквасився, свіжим він уже не стане ніколи. Однак і квашений огірок може прожити чудове життя.

Проведемо аналогію з людиною. Замість солі тепер буде алкоголь. Алкоголіком можна стати різними способами. Хтось спивається роками, вживаючи тільки пиво. А хтось коротший час вживає міцні алкогольні напої й теж стає алкоголіком. Те, наскільки швидко можна спитися, залежить від того, які напої людина вживає, як часто та як довго, а також від її фізіологічних особливостей (маса тіла, генетична схильність, хвороби внутрішніх органів, нервової системи). Алкоголік ніколи не стане здоровою людиною, він „заквасився" назавжди. Але це не вирок. Алкоголік ніколи не зможе контролювати вживання алкоголю (пити, як усі інші люди). Тому йому не можна ані краплі. Але щодо всього іншого, то він може одужувати й жити повноцінним життям. Це питання смаку, які огірки любити — свіжі чи квашені.

Наприклад, людина не п'є п'ять років. Вона одужала? (Слухаємо відповіді). А що трапиться, якщо вона вип'є фужер шампанського в новорічну ніч? (Дочекайтеся відповіді). Зрив і наслідки будуть такої сили, ніби людина пила всі п'ять років. Може різко погіршитися здоров'я, запій буде тривалим. За цей час людина може загубити сім'ю, роботу, все те, що накопичила чи відновила за п'ять років. Будь-який зрив може спричинити смерть.

Отже, *алкоголізм* – це хронічна, невиліковна хвороба, яка прогресує й спричиняє смерть. Однак, якщо докласти зусиль для одужання, ремісія може тривати все життя».

ВПРАВА «ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ»

Мета: продемонструвати вплив алкоголю на організм людини.

Час: 15 хвилин.

Перебіг:

Ведучий бере посудину зі спиртом (одна третя склянки) та виливає туди білок курячого яйця. Картина вражаюча – білок буде згортатися, руйнуватися.

На наступному етапі тренер проводить обговорення впливу алкоголю на організм людини.

Питання для обговорення:

1. Де в організмі людини міститься білок?
2. Як будуть впливати на організм людини напої, в яких міститься низька доза алкоголю?
3. На які ще органи впливає алкоголь і як?

До уваги ведучого!

Не можна допускати контакту дітей зі спиртом. Поява спирту може призвести до невідповідної реакції, виходи з якої треба продумати заздалегідь.

Можна порекомендувати для підсилення застосувати відео, фотографії. Варто також для осмислення наслідків вживання алкоголю проаналізувати ситуації з оточуючого середовища підлітків тощо.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЛІКУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ»

Мета: поінформувати учасників про сутність алкогольної залежності.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників із запитанням: «Що слід робити людині, яка розуміє, що хвора на алкоголізм і хоче одужати?» Він уважно вислуховує відповіді учасників й коментує їх, а наприкінці звертає їхню увагу на етапи лікування алкогольної залежності:

1. Звернутися по допомогу до фахівців – психологів, наркологів, соціальних працівників.

2. Пройти лікування в наркологічному диспансері протягом приблизно трьох тижнів. У цей час людина проходить детоксикацію – з її організму виводять токсичні речовини, фахівці допомагають їй пережити похмілля. Це допомога на рівні організму (тіла), але просто припинити пити мало.

3. Пройти лікування в реабілітаційному центрі (від місяця до року). Тут людині допоможуть не лише не пити, а й вирішити ті проблеми, які її завжди примушували тягнутися за чаркою. Таку допомогу йому нададуть психологи, соціальні працівники, інші фахівці, і навіть священики.

4. Не припиняти лікування після реабілітації. Воно триватиме ціле життя. Це участь у групах взаємодопомоги, наприклад «Анонімні алкоголіки» (АА). У таких групах люди, які вирішили одужувати, допомагають у цьому одне одному. Наприкінці заняття ми вам роздамо розклади занять й адреси таких груп.

Ведучий завершує повідомлення словами: «Почати одужувати можна з будь-якого етапу. Ефективніше, щоправда, проходити лікування саме у згаданій послідовності».

ТЕСТ «ЧИ Є ПРОБЛЕМИ З АЛКОГОЛЕМ?»

Мета: сприяти здійсненню учасниками самодіагностики щодо визначення формування алкогольної залежності.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: бланки тесту (додаток 8.1), ручки за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий роздає кожному учаснику бланк тесту «Чи є проблеми з алкоголем?» та ручку. Він пропонує учасникам пройти невеликий тест. Наголошує на тому, що результати тесту не треба нікому показувати. У тесті лише 12 запитань, на які треба дати ствердну або негативну відповідь.

На виконання роботи відводиться до 3 хв, після чого учасникам дається така інструкція: «Підрахуйте кожен сам, скільки у вас позитивних відповідей. Якщо їх чотири і більше, то ви, імовірно, потрапили в біду і вам негайно варто задуматися про своє здоров'я».

На наступному етапі ведучий роздає учасникам розклад та адреси місцевих груп АА, а також пропонує питання для обговорення.

Питання для обговорення:

1. Як ви зараз почуваєтесь?

2. Які у вас думки виникали у процесі та після відповідей на питання тесту?

До уваги ведучого!

Ведучий може звернути увагу учасників на те, що можливість у молодому віці стати залежним від алкоголю збільшується, якщо:

– людина починає вживати алкогольні напої, не досягши повноліття;

– людина вживає алкоголь у стресових ситуаціях, щоб розслабитися, відчути себе впевненою та вільною в колі однолітків;

– у сім'ї серед близьких родичів хтось страждає від алкоголізму;

– людина не впевнена в собі й готова будь-якою ціною здобути авторитет у своїй компанії.

ВПРАВА «ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ»

Мета: ознайомити учасників з послідовністю (алгоритмом) прийняття відповідальних рішень; формувати уміння приймати рішення; сприяти розумінню та усвідомленню особистої відповідальності за прийняте рішення.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: картки з ситуацією за кількістю груп (додаток 8.2), схема прийняття рішення (додаток 8.3).

Перебіг:

Ведучий звертає увагу учасників на те, що рішення вживати чи не вживати алкогольні напої кожна людина приймає сама під дією тих чи інших обставин. А наразі він пропонує об'єднатися у декілька груп по 2-3 особи для аналізу запропонованої ситуації, в яку потрапив Ден. Але аналізувати її учасникам пропонується за схемою (ведучий демонструє схему прийняття рішення).

Він продовжує: «Прийняття рішення в життєвих ситуаціях – річ дуже складна і відповідальна. Життя щоденно ставить перед нами все нові й нові завдання, для вирішення яких потрібно приймати рішення і нести відповідальність за їх наслідки. Від цього значною мірою залежатиме наше майбутнє: здоров'я, щастя, вибір професії, життєвий успіх загалом. Давайте проаналізуємо ситуацію Дена та спробуємо допомогти йому прийняти виважене рішення».

Ситуація:

Ден нарешті потрапив у компанію, про яку довго мріяв. Там були люди, які йому давно подобалися. Там були круті хлопці та класні дівчата, що писали та виконували чудову музику, планували створити власний рок-гурт. Окрім музики, гулянки, пивко та міцніші напої – були частиною звичайного життя компанії.

Ден дуже хотів швидко здобути авторитет серед нових друзів. Ніці не подобалася така нова компанія, бо Ден рідко приходив тепер на побачення. А якщо приходив, то завжди був добряче напідпитку. Ніка поставила питання рубом: «Або компанія друзів-алкоголіків, або я». Ден обіцяв подумати. Йому важко прийняти рішення, адже думка про те, що він причетний до рок-гурту його солодко тішила. Він там став зіркою, своїм хлопцем. Але вибір треба зробити. Тож яке рішення йому прийняти?

Наприкінці ведучий ще раз розставляє акценти у схемі прийняття рішення, наголошуючи на тому, що завжди слід продумувати декілька варіантів можливого виходу із ситуації й ніколи не забувати про наслідки.

Питання для обговорення:

1. Що дало нам виконання цієї вправи?

2. Де може нам знадобитися розглянута сьогодні схема прийняття рішення?

3.Чи будь-яку проблемну ситуацію можна розглянути за цією схемою?

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.
Час: 5 хвилин.
Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо вам два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії; дати відповіді на поставлені учасниками на попередньому занятті питання.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання до цієї теми (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них протягом заняття. Ви зможете користуватися поштовою скринькою після кожного заняття. А також хотілося б дати відповіді на питання з минулого заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань, а також дає відповіді на питання поставлені учасниками напередодні.

Додатки до тренінгового заняття 8 «АЛКОГОЛЬ ТА АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ»

Додаток 8.1

ТЕСТ «ЧИ Є ПРОБЛЕМИ З АЛКОГОЛЕМ?»

ПИТАННЯ	ТАК	НІ
1. Чи бувало таке, що ви приймали рішення не пити тиждень чи й більше, але сили вистачило лише на кілька днів?		
2. Чи хотіли б ви, щоб інші люди припинили говорити вам про ваше пияцтво та про те, що вам слід щось із цим робити?		
3. Чи намагались ви переключитися з одного виду випивки на інший, сподіваючись, що це допоможе вам не напитися?		
4. Чи доводилось вам протягом останнього року випивати зранку, щоб мати можливість почати новий день?		
5. Чи заздрите ви людям, які можуть пити без неприємних наслідків?		
6. Чи бували у вас протягом останнього року проблеми через випивку?		
7. Чи бували у вас через випивку неприємності вдома?		
8. Чи бувало таке, що, випиваючи в компанії, ви намагались випити додаткову чарочку, тому що вам бракувало?		
9. Чи говорите ви собі, що можете припинити пити будь-якої миті, коли тільки захочете, хоча часто напиваєтеся тоді, коли зовсім не збираєтеся цього робити?		
10. Чи прогулювали ви роботу або заняття через випивку?		
11. Чи бувають у вас провали в пам'яті?		
12. Чи з'являлось у вас колись відчуття, що якби ви не пили, то ваше життя б поліпшилось?		

Додаток 8.2

СИТУАЦІЯ ДО ВПРАВИ «ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ»

Ден нарешті потрапив у компанію, про яку довго мріяв. Там були люди, які йому давно подобалися — круті хлопці та класні дівчата, що писали та виконували чудову музику, планували створити власний рок-гурт. Окрім музики — гулянки, пивко та міцніші напої були частиною звичного життя компанії. Без алкоголю вони не починали жодної зустрічі.

Ден дуже хотів швидко здобути авторитет серед нових друзів. Ніці не подобалася така нова компанія, бо Ден рідко приходив тепер на побачення. А якщо приходив, то завжди був добряче напідпитку. Ніка поставила питання руба: «Або компанія друзів-алкоголіків, або я». Ден обіцяв подумати. Йому важко прийняти рішення, адже думка про те, що він причетний до рок-гурту, його солодко тішила. Він там став зіркою, своїм хлопцем. Але вибір треба зробити. Тож яке рішення йому прийняти?

Додаток 8.3

СХЕМА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

МІЙ ВИБІР

Заняття 9.

НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ

Можливі заняття за темою:
9.1. «Сутність наркотиків та наркозалежності» (1 год 30 хв).
9.2. «Відповідальна поведінка» (1 год 30 хв).

Мета: підвищити рівень знань учасників про наркозалежність та негативні наслідки вживання психоактивних речовин.

Завдання:

1. Оцінити установки та позиції учасників щодо вживання психоактивних речовин.
2. Визначити причини вживання психоактивних речовин та їх наслідки.
3. Наголосити на взаємозв'язку між ін'єкційним вживанням психоактивних речовин та високим ризиком інфікування ВІЛ.
4. Визначити можливості лікування від наркотичної залежності.

9.1. Сутність наркотиків та наркозалежності

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про наркотичну залежність; «поштова скринька»; паперові смужки для вправи «Піаніно»; заламіновані картки у достатній кількості для демонстрації (додаток 9.1).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Хто найпрудкіший?» (5 хв).
- Вправа «Піаніно» (10 хв).
- Інформаційне повідомлення «Що таке наркотики» (20 хв).
- Вправа «Шприц» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Лікування наркотичної залежності» (20 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ХТО НАЙПРУДКІШИЙ?»

Мета: активізувати учасників групи та підвищити їхній емоційний настрій.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: аркуші паперу формату А4 з розрахунку по 2 аркуші на кожного учасника.

Перебіг:

Тренер роздає учасникам по два аркуші паперу формату А4. Їм треба покласти по одному аркушу на кожну долоню, не притримуючи їх і не згинаючи руками. Завдання учасників – вибити (здути) максимальну кількість аркушів у сусідів, зберігши при цьому свої. Той, у кого обидва аркуші опиняться на підлозі, вибуває з гри і сідає на місце, не заважаючи іншим. Так виявиться найпрудкіший учасник.

Під час проведення цієї вправи слід дати можливість учасникам пристосуватися до нових обставин – пересування з аркушами на долонях. Нехай учасники спробують порухатися протягом хвилини, а вже потім оголошуйте «змагання».

Доцільно власноруч показати всі етапи цієї вправи.

Якщо заняття відбувається в умовах автобуса, то можна застосувати іншу вправу на активізацію, наприклад: вправа на активізацію «Подарунок»

Порада аутріч-працівнику

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПОДАРУНОК»

Мета: активізувати учасників групи та підвищити їхній емоційний настрій.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий просить учасників подивитися на свого сусіда ліворуч та поміркувати, про який подарунок той мріє. На наступному етапі учасникам пропонується по черзі у вигляді пантоміми зробити подарунок своєму сусіду ліворуч, а він та решта намагаються відгадати, що це було.

ВПРАВА «ПІАНІНО»

Мета: створити можливість замислитися про сутність проблеми наркозалежності; підштовхнути учасників до роздумів щодо варіативності саморегуляції, причин вживання наркотиків.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: вузькі довгі аркуші паперу задля імітування клавіш піаніно.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Подумайте і згадайте, будь ласка, що ви робите, коли вам погано? Як ви долаєте поганий стан? Назвіть власні способи вголос».

У момент, коли учасники називають свої способи подолання поганого стану, ведучі записують кожен спосіб на окремому продовгуватому аркуші паперу й викладають їх на підлозі, наче клавіші піаніно.

Наприкінці ведучі також пропонують варіанти відповідей від імені Ніки та Дена.

На наступному етапі ведучий наголошує: «Отже, в нашій групі діють такі способи (зачитує клавіші піаніно, роблячи особливий наголос на таких відповідях, як алкоголь, наркотики, солодощі, комп'ютер, агресія тощо).

У кожної людини є свої способи подолати погане самопочуття; у когось їх багато, у когось мало. Як вам здається, що краще – мати багато чи мало «клавіш»? От у Ніки, наприклад, десять клавіш, а в Дена лише три.

Правильно, краще, коли «клавіш» багато. Це означає, що людина знає різні способи подолати погане самопочуття і використовує їх залежно від ситуації. Наприклад, в одній ситуації можна поплакати, в іншій треба добряче подумати, в третій треба звернутися по допомогу тощо. А якщо в людини є лише одна «клавіша»? Тоді в кожній ситуації вона діятиме однаково, інакше вона просто не вміє.

А якщо ця «клавіша» – наркотики? Так, тоді й виникає залежність. Залежність може з'явитися не тільки від наркотиків, а й, наприклад, від комп'ютера, алкоголю, їжі, азартних ігор, токсичних речовин.

Наразі розрізняють уже понад 200 видів різних залежностей. Залежність виникає тоді, коли в людини «не працюють інші клавіші на піаніно». А як у вас із кількістю «клавіш»? Які є думки й відчуття з цього приводу? Хтось має коментарі?»

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ НАРКОТИКИ»

Мета: поінформувати учасників про сутність наркотиків та формування наркотичної залежності.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: заламіновані картки «наркотик», «людина», «задоволення», «проблеми» (у достатній кількості для демонстрації) (додаток 9.1).

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Отже, що це таке – наркотики? Це хімічні речовини, більшість із яких належить до токсинів, тобто отрут. Спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння. Під час сп'яніння виникає велика кількість нових відчуттів. Наркотики виживають усіма можливими способами: від куріння до ін'єкцій. Наркотики спричиняють надзвичайно сильну фізичну та психологічну залежність, і людина, яка спробувала наркотик, відчуває бажання вживати їх знову й знову, вона ні про що інше, крім наркотику, не може думати. Наркотики спричиняють безліч хвороб і часто стають причиною нещасних випадків. Практично всі дії з наркотиками тягнуть за собою кримінальне покарання. Спробуймо з'ясувати, як виникає залежність (ведучий малює людину). Людина отримала задоволення від цього. Потім захотіла ще – отримала задоволення, потім ще.

Людина + наркотик = задоволення + наркотик = задоволення + наркотик…

Так тривало, аж поки якось не стали з'являтися проблеми. Спершу маленькі – погане самопочуття («ламає»), прогуляв навчання, проспав зустріч тощо. Людині зле, але вона пам'ятає, що слід зробити, аби повернутися до задоволення, – вжити наркотик. Однак проблеми нікуди не зникають, а їх стає, навпаки, чимраз більше. Виникає залежність (ведучий продовжує схему).

…задоволення + наркотик = проблеми + наркотик = ПРОБЛЕМИ + наркотик = ПРОБЛЕМИ + …

А які можуть виникати проблеми у цієї людини?»

Після того, як учасники висловилися, ведучий продовжує: «Так, це проблеми зі здоров'ям, у взаємостосунках із близькими людьми та друзями, проблеми з навчанням і роботою. Пригадуєте вправу про «цінності» на першому занятті? Майже усі цінності руйнуються, і їх можна втратити».

ВПРАВА «ШПРИЦ»

Мета: продемонструвати наочно механізм інфікування ВІЛ через вживання наркотиків ін'єкційним шляхом.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: білий аркуш паперу, банка чорнила, одноразовий шприц із голкою, додаткова голка до нього, склянка з водою, серветка.

Перебіг:

Ведучий проводить експеримент. На білому аркуші він малює фігуру людини: «Це буде „наркозалежний, не заражений ВІЛ". Банка з чорнилом – це „ВІЛ-позитивний наркозалежний", вода – це „наркотик".

Двоє наркозалежних вирішили разом вжити наркотик, користуючись одним шприцом. Ведучий набирає в шприц «наркотик» (водночас пояснює правила користування шприцом) і впорскує вміст у баночку з чорнилом. Спершу вколовся «ВІЛ-позитивний» (Ведучий витирає голку серветкою, знову набирає «наркотик» і випорскує на аркуш паперу). Тепер вколовся «не інфікований» (По аркушу і намальованій фігурці людини попливуть чорні плями).

Вірус із крові першого наркозалежного потрапив до другого й заразив його. Бачите? Ми навіть можемо змінити голку».

Цей самий експеримент можна повторити, замінивши голку на нову. Ефект буде той самий, оскільки в самому шприці є залишки чорнила.

На наступному етапі ведучий пропонує учасникам поділитися враженнями від проведеного експерименту і наприкінці наголошує на важливості користуватися одноразовими шприцами.

Далі він продовжує: «Ось так легко наркозалежна людина може втратити здоров'я. І це вже великі проблеми.

Що ж робити, якщо людина хоче вирватися із цього нескінченного ланцюга (знову звертається до схеми)?

Спершу їй слід зрозуміти, що вживання наркотику спричиняє проблеми, і ці проблеми тільки збільшуватимуться. Вживати „без проблем" (як гадала людина на початку вживання) вона вже ніколи не зможе. Тому єдиний спосіб вирватися – це припинити вживання. Але як? Потрібно зрозуміти: самостійно кинути вживати наркотики неможливо. Людина потребує професійної допомоги. Отже, перше, що їй слід зробити, – це звернутися по допомогу. Куди? Правильно, існують наркологічні клініки та диспансери».

Вправа цікава, але неможлива в умовах аутріч, оскільки шприц є небезпечним предметом загалом, окрім того у споживачів ПАР може викликати непереборне бажання вжити наркотик. Також у разі, якщо завітає міліція, довести, що «тут просто проводиться заняття» буде важко.

В умовах аутріч дану вправу можна замінити на розгляд карток методики «ФОТО-фішка», що стосуються вживання ПАР та наркозалежності.

У випадку роботи зі споживачами ін'єкційних наркотиків варто розповісти детальніше про програми обміну шприців тощо.

Також, важливо зробити акцент не лише на інфікуванні ВІЛ як наслідку вживання наркотиків, а й на інших наслідках.

Порада аутріч-працівнику

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЛІКУВАННЯ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ»

Мета: поінформувати учасників про особливості лікування наркотичної залежності.

Час: 20 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Пригадуєте, коли ми говорили на тему алкоголізму, то обговорювали способи лікування? У випадку наркозалежності етапи приблизно такі самі:

1. Детоксикація – виведення з організму наркотичних речовин. Детоксикацію проводять у наркологічному відділенні чи в клініці. Людині допоможуть пережити синдром відміни («ломку») за допомогою лікарських препаратів. Триває це близько трьох тижнів.

2. Наркологічна реабілітація. Пройти детоксикацію і припинити вживати наркотики не досить для одужання. Як і алкоголізм, наркозалежність — хронічне захворювання, яке прогресує. Тому його лікувати треба. Наступний етап після детоксикації – це реабілітаційний центр. У такому центрі людині треба буде навчитися, як жити без наркотиків. Їй допоможуть відновити втрачені цінності, знайти нові «клавіші», відновити стосунки. Без усього цього одужати неможливо. Людина помиляється, якщо вважає, що коли вона просто припинила вживати, то відразу стала здоровою. Такий спосіб мислення, найімовірніше, свідчить про очікуваний зрив.

3. Лікування після реабілітації. Після того як людина рік чи півтора пробула в реабілітаційному центрі, їй слід відвідувати групи

взаємодопомоги, наприклад «Анонімні наркомани» (АН). У цих групах людина вчитиметься жити без наркотиків і будувати нові стосунки з людьми, які не вживають. У ці групи наркозалежна людина може прийти і до того, як пройде перші два етапи, – досить лише її бажання одужувати».

Наприкінці ведучий ставить учасникам запитання на уточнення та роздає розклад та адреси груп АН у місцевому населеному пункті.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо вам два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії на наступних заняттях.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них на наступному занятті. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

Наприкінці він дякує учасникам та нагадує про ті заохочувальні призи, що чекають на них за відвідування занять.

9.2. Відповідальна поведінка

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; декілька коробок сірників; картки з ситуаціями (додаток 9.2).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Концентричні кола» (10 хв).
- Вправа «Криничка» (15 хв).
- Рольова гра «Як краще сказати "Ні"?» (40 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (10 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками, та наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КОНЦЕНТРИЧНІ КОЛА»

Мета: сприяти створенню позитивного настрою на подальшу роботу.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Утворіть два кола так, щоб у них була однакова кількість людей, які стоять обличчям один до одного (людина з одного кола обличчям до людини з іншого кола). Я буду задавати вам тему бесіди, і два партнери, які стоять один напроти одного, повинні висловити одне одному думки щодо теми. Через 20 секунд я зміню тему і попрошу внутрішнє коло пересунутися рівно на один крок (тобто – одну людину), таким чином вони опиняться напроти інших людей.

Перша тема звучить так: „Що я найкраще вмію робити?". Через 20 секунд – завершуйте бесіду. Отже, внутрішнє коло, зробіть крок ліворуч.

Наступна тема бесіди: „Людина, яка мене сприймає такою, яким я є, це - ...".

Інші теми для обговорення:

– Що в мені цінують інші...
– Чим я пишаюся в собі...
– Найбільша радість, яку я приніс...
– Дуже важлива для мене мета...
– Ситуація, в котрій я був дуже задоволений собою...»

Порада аутріч-працівнику

Якщо заняття відбувається в умовах автобуса, то можна застосувати іншу вправу на активізацію, наприклад: вправа на активізацію «Коло компліментів».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КОЛО КОМПЛІМЕНТІВ»

Мета: провести емоційну релаксацію учасників.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Всі учасники стають в коло. Один з них кладе руку на плече тому, хто сидить праворуч від нього, і каже йому якийсь комплімент. Той, своєю чергою, робить те саме відносно свого сусіда праворуч. І так доки коло не замкнеться.

ВПРАВА «КРИНИЧКА»

Мета: продемонструвати важливість власної позиції, провести паралелі з життєвими ситуаціями, в яких важливо мати та відстоювати власну позицію

Час: 15 хвилин.

Ресурси: декілька коробок сірників

Перебіг:

Тренер викликає чотирьох добровольців, обирає одного з них і дає установку: «Вам необхідно будувати криничку з цих сірників», а трьох інших просить заважати «будівельнику» усіма способами, окрім торкатися і штовхати його. Потім тренер дає команду початку гри. Через 5 хв гру зупиняють, переходячи до обговорення асоціацій та відчуттів. Тренер коментує гру, мовляв, так як «будівельник кринички» кожна людина власноруч будує своє життя, тому вона повинна розуміти добре і погане, вміти протистояти негативному впливу. Як побудуєш криницю, так і пройдеш життя!»

Питання для обговорення:

1. *Чи легко було вам будувати свою криничку? Чому?*
2. *Чи буває таке в житті, коли ви щось робите і вам заважають?*
3. *Що ви робили в таких випадках?*

РОЛЬОВА ГРА «ЯК КРАЩЕ СКАЗАТИ “НІ”?»

Мета: показати учасникам основні типи поведінки через програвання певних ситуацій та перейти до інформаційного повідомлення.

Час: 40 хвилин.

Ресурси: 3 картки з ситуаціями (додаток 9.2).

Перебіг:

Ведучий об’єднує учасників у три групи, кожна з яких отримує картку з завданням – розіграти певну ситуацію, знайшовши на неї три варіанти відповідей, спробувати відобразити різні варіанти поведінки людей.

Протягом 10 хв групи готуються, а потім представляють результати. Обов’язково слід провести обговорення вправи.

Варіанти ситуацій:

Сергію на шумній вечірці кращий друг пропонує ввести у вену наркотик. Сергій ніколи цього не робив.
Андрій пішов з дому, познайомився з компанією, що живе разом на «ничці». Вони постійно вживають якісь пігулки. Андрію ставлять умову – або він вживає з усіма, або йде геть.
Знайомий просить Петра перевезти якийсь невідомий пакунок до іншого міста, але ні в якому разі не відкривати його. Там на вокзалі цей пакунок заберуть якісь люди.
Катерина не вживає наркотики. Катерина часто буває дома сама. Один з її друзів нещодавно почав вживати. Він просить прийти до неї зі своїми друзями та приготувати наркотик у неї вдома, адже потрібна «вільна хата».
Оксана зустрічається з Сашком 3 місяці. Вони довіряють одне одному. Сашко пропонує Оксані вступити з ним у статевий контакт, але обов’язково без презерватива. Оксана не впевнена, чи хоче вона цього (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).
Максим потрапив до чудової компанії, а все ж існує “але” – щоб стати її членом необхідно провести ритуал “братання кров’ю”. Йому не подобається думка про змішування своєї крові з кров’ю інших, але і нових друзів втрачати не хочеться (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).

Питання для обговорення:

1. Чи легко вам було програвати ролі? Чому?

2. Чи всі люди однаково реагують на схожі ситуації?

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо вам два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

Мета: стимулювати учасників до постановки проблемних питань для продовження дискусії; дати відповіді на поставлені учасниками на попередньому занятті питання.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевне, у вас є ще чимало запитань. Можливо, не всі з вас готові озвучити свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання до цієї теми (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них протягом заняття. Ви зможете користуватися поштовою скринькою після кожного заняття. А також хотілося б дати відповіді на питання з минулого заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань, а також дає відповіді на питання поставлені учасниками напередодні.

Додатки до тренінгового заняття 9 «НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ»

Додаток 9.1

КАРТКИ ДО ВПРАВИ «ШПРИЦ»

НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
ЛЮДИНА
ЗАДОВОЛЕННЯ
ЗАДОВОЛЕННЯ
ПРОБЛЕМИ
ПРОБЛЕМИ
ПРОБЛЕМИ

Додаток 9.2

ВАРІАНТИ СИТУАЦІЙ ДО ВПРАВИ «ЯК КРАЩЕ СКАЗАТИ «НІ»

Сергію на гучній вечірці найкращий друг пропонує ввести у вену наркотик. Сергій ніколи цього не робив.
Андрій пішов з дому, познайомився з компанією, що живе разом на «ничці». Вони постійно вживають якісь пігулки. Андрію ставлять умову – або він вживає з усіма, або йде геть.
Знайомий просить Петра перевезти якийсь невідомий пакунок до іншого міста, але ні в якому разі не відкривати його. Там на вокзалі цей пакунок заберуть якісь люди.
Катерина не вживає наркотиків. Катерина часто буває дома сама. Один з її друзів нещодавно почав вживати. Він просить прийти до неї зі своїми друзями та приготувати наркотик у неї вдома, адже потрібна «вільна хата».
Оксана зустрічається з Сашком 3 місяці. Вони довіряють одне одному. Сашко пропонує Оксані вступити з ним у статевий контакт, але обов'язково без презерватива. Оксана не впевнена, чи хоче вона цього (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).
Максим потрапив до чудової компанії, а все ж існує «але» – щоб стати її членом необхідно провести ритуал «братання кров'ю». Йому не подобається думка про змішування своєї крові з кров'ю інших, але і нових друзів втрачати не хочеться (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).

Заняття 10.

НАСИЛЬСТВО

Мета: підвищити рівень знань про проблему насильства, його негативні наслідки та сформувати навички впевненої поведінки.

Завдання:

1. Оцінити установки та позиції учасників щодо насильства.
2. Обговорити причини насильства та його наслідки.
3. Підвищити рівень усвідомлення ризику виникнення насильства та шкоди, яку воно може заподіяти.
4. Сформувати навички впевненої поведінки з метою профілактики насильства.

Час: 1 година 30 хвилин.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; картки із ситуаціями до рольової гри «Насильство чи ні?» (додаток 10.1); ситуації до вправи «П'ять варіантів» (додаток 10.2); картки до вправи «П'ять варіантів» (додаток 10.3); визначення понять до вправи „П'ять варіантів" (додаток 10.4); "поштова скринька"; великий аркуш паперу з намальованими обличчями, групою людей та лампочкою (додаток 10.5); по 3 різнокольорових Post-it на кожного учасника.

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Розтисни кулак»(10 хв).
- Рольова гра «Насильство чи ні?» (25 хв).
- Вправа «П'ять варіантів» (30 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Підбиття підсумків (10 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходинками та зазначає: «Тема нашого сьогоднішнього заняття – насильство. Про цю тему зазвичай не говорять, її часто замовчують. Але насильства в нашому світі дуже багато. Нерідко важко навіть визначити, що саме є насильством, а що – ні. Саме це ми і будемо з'ясовувати на нашому сьогоднішньому занятті».

Також ведучий наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на питання, які поставили учасники на попередньому занятті, кинувши їх до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «РОЗТИСНИ КУЛАК»

Мета: активізація учасників; розширення знання підлітків щодо різноманітності методів досягнення позитивного результату.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у пари. Після цього, кожній парі пропонується сісти один навпроти одного та визначити, хто з двох буде учасником «А», а хто – «В». Далі ведучий ставить завдання: для учасника «А»: «Необхідно стиснути кулак і розтиснути його лише після того, як учаснику «В» вдасться вмовити Вас зробити це. Для учасника «В», відповідно, завдання полягає в тому, щоб вмовити учасника «А» розтиснути кулак, використовуючи при цьому різноманітні методи впливу. Отже, гра почалась!»

Через хвилину-півтори ведучий просить учасників помінятись ролями.

По завершенні ведучий стимулює обговорення вправи.

Питання для обговорення:

1. Чи вдалося розтиснути кулак?
2. Яким методом скористалися перш за все?
3. Якими були ваші дії при цьому?
4. Які взагалі методи використовувались?
5. Як почувалися учасники при використанні того, чи іншого методу?

До уваги ведучого!

Під час обговорення слід зробити наголос на насильницьких способах, які використовували учасники, їх «ефективності» та можливості використання альтернативних методів впливу, а також, відповідно, їх ефективності.

РОЛЬОВА ГРА «НАСИЛЬСТВО ЧИ НІ?»

Мета: актуалізувати тему та розглянути небезпеки та можливі шляхи розв'язання конкретних ситуацій насильства.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: картки з ситуаціями (додаток 10.1).

Перебіг:

Ведучий пропонує вийти в середину кола 6-ти добровольцям, яких об'єднує потім у пари. Далі пропонує кожній з пар витягнути картку з ситуацією про Дена та Ніку, яку треба буде розіграти для інших. Після розігрування кожної ситуації ведучий проводить обговорення.

Ситуація 1.

Якийсь незнайомий нам хлопець і Ніка стоять біля входу в під'їзд.

Хлопець: *«Батьки поїхали на дачу, ходи до мене, потусуємось».*

Ніка: *«Та знаю я тебе, знову чіплятися почнеш…».*

Хлопець: *«Ну чого ти ламаєшся?»*

Ніка: *«Чого це я ламаюсь? Просто не хочу!».*

Хлопець хапає її за руку й тягне в під'їзд силою.

Хлопець: *«Я сказав, пішли до мене!»*

Ситуація 2.

Хлопець зустрів у провулку свого колишнього однокласника, яким виявився Ден. Того вечора Ден повертався з якогось свята та, на жаль, був на підпитку.

Хлопець: *«О, привіт! Бачу, гарно погуляв! А в мене якраз гроші закінчились, позич, не будь жаднюгою!».*

Ден: *«Привіт, та в мене немає зараз нічого».*

Хлопець: *«Що мені твоє „привіт"! Гроші давай!».*

Ден: *«Немає в мене».*

Хлопець: *«Ти зі мною ще й перепиратися вирішив?!»*, – не довго думаючи, вдарив Дена по обличчю, вихопив рюкзак і втік геть.

Ситуація 3.

Ніка повертається додому сама пізно ввечері. Дорогою зустрічає далеку знайому своєї подруги.

Знайома: *«Привіт. Чого минаєш і не вітаєшся?»*

Ніка: *«Привіт», – і йде далі.*

Знайома: *«Чекай. Є „тєма". Так це ти мене обізвала „коровою" у розмові з моїми друзями? Мені все розповіли!»*

Ніка: *«Ну, що ти? Ні, я не робила цього! Я ледве знаю тебе!»*

Знайома: *«Не відпирайся! Я все знаю! Це ти! Ти нарвалась на неприємності!»*

Ніка: *«Будь ласка, повір, це не я. Я взагалі ні з ким про тебе не говорила».*

Знайома: *«Досить балачок! Проси пробачення!» – вона хапає Ніку за куртку та починає трусити і бити. Здалеку знайомій на допомогу поспішають двоє її друзів, яких вона покликала.*

Питання для обговорення (їх треба ставити після кожної ситуації):

1. Чи небезпечною є запропонована ситуація? Чим?
2. У ситуації присутнє насильство чи ні? Якщо так, то у чому воно полягає та відносно кого було здійснено?
3. Що варто було б зробити Дену та Ніці, аби уникнути такої ситуації?
4. Які способи уникнення насильства найефективніші?

До уваги ведучого!

Доцільність розігрування трьох ситуацій залежить від групи. У деяких групах цілком досить буде розіграти одну ситуацію на вибір ведучого.

Обговорюючи відповіді на 4-е запитання, проведіть паралелі між даною вправою та вправою «Розтисни кулак», це може допомогти підліткам зорієнтуватися. Допоможіть підліткам сформулювати чіткий перелік порад, серед яких можуть бути такі варіанти:

– Чітко говорити «Ні», коли тобі не подобається те, що відбувається, або ти не хочеш продовження дій;
– Обережно ставитися до нових людей і компаній: щоб пізнати людину, потрібен час і спілкування;
– Бути тверезим, щоб правильно оцінювати ситуацію і вчасно реагувати;
– Заручитися чиєюсь підтримкою, якщо є ризик потрапити в неприємну ситуацію (бути з другом/подругою, залишити інформацію про місце, в якому перебуваєте, час повернення, попросити зв'язатися з вами в певний час тощо);
– Відмовитися від подальшого спілкування та залишити компанію, якщо вас провокують, принижують, обра-жають.

Порада аутріч-працівнику

По-перше, не використовуйте більше однієї ситуації за одне заняття. По-друге, якщо учасники не змо-жуть розіграти ситуацію через ті чи інші причини, то подайте її у вигляді історії або використайте фото декількох небезпечних в контексті насильства ситу-ацій. Візуалізація дуже позитивно впливає на процес обговорення учасниками запропонованих питань.

ВПРАВА «П'ЯТЬ ВАРІАНТІВ»

Мета: розширити знання учасників щодо поняття «насильницькі дії».

Час: 30 хвилин.

Ресурси: картки з ситуаціями (додаток 10.2), 5 карток різного кольору (додаток 10.3), картки з визначеннями понять «фізичне насильство», «сексуальне насильство», «психологічне насильство», «економічне насильство» (додаток 10.4).

Перебіг:

Ведучий на столі розташовує 5 карток різного кольору, які підписані так:

1. «Це фізичне насильство»;
2. «Це сексуальне насильство»;
3. «Це психологічне насильство»;
4. «Це економічне насильство»;
5. «Це взагалі не насильство».

Далі групі пропонуються на розгляд картки з різними ситуаціями (додаток 10.2). Учасникам треба визначити, якій з п'яти розташованих на столі груп, відповідає кожна ситуація, тобто – про який вид насильства йдеться і чи ситуація не є насильством взагалі.

Ситуації:

– Погрожувати ножем;
– Вдарити по обличчю;
– Поставити в куток;
– Обмежувати в їжі;
– Примусити до статевого акту;
– Побити;
– Принизити, образити;
– Підглядати, як хтось миється в душі, переодягається;
– Замкнути в кімнаті;
– Забирати гроші, які хтось заробив;
– Вказати другові на те, що він був неправий;
– Побитися;
– Накричати;
– Назвати ідіотом;
– Щипнути за сідницю;
– Відмовитися від випивки, яку хтось пропонує;
– Поставити «двійку» за домашнє завдання;
– Обматюкати;
– Заборонити відвідувати денний центр протягом місяця.

Упродовж визначення учасниками, до якого з видів насильства варто віднести ситуацію, ведучий коригує їхні відповіді, не залишаючи процес обговорення на самостійне завершення.

Після завершення виконання завдання, ведучий просить учасників оглянути виконану роботу та зробити припущення, що на їхню думку

означають поняття «фізичне», «психологічне (або емоційне)», «сексуальне» та «економічне» насильство. Бажано ставити питання по кожному з видів насильства окремо та по черзі.

Після того, як учасники висловлять свої думки, ведучий роздає їм картки, на яких містяться тлумачення певного виду насильства (див. додаток 10.3), але визначення не підписані.

На наступному етапі учасникам також пропонується співвіднести їх відповідно до 5-ти груп карток, що вже розташовані на столі.

На наступному етапі ведучий коротко надає інформацію щодо усіх визначень.

Фізичне насильство — це застосування фізичної сили, травмування, завдання тілесних ушкоджень та фізичних покарань. Це значить, до насильства відносяться ляпаси, удари по тілу (немає значення, чим), щипання, укуси, штурхани, зв'язування, заламування рук, стусани, смикання чи тягання за волосся, удушення, підпалювання, побиття тощо.

Питання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, що стане з людиною, яка протягом свого життя часто зазнавала таких дій від інших?

Вислухавши відповіді учасників, ведучий підсумовує можливий результат:

– Розлад сну, апетиту;
– Травми та інші проблеми зі здоров'ям;
– Залишення сім'ї;
– Спроби самогубства;
– Проблеми в стосунках з іншими людьми;
– Проблеми з навчанням у школі;
– Агресивність;
– Тривожність і страхи.

Емоційне, чи психологічне, насильство — це завдання людині душевних травм. Сюди зараховують образи, приниження, висміювання, погрози, залякування, невизнання, нав'язування прізвиськ, крик, відмову у взаємостосунках, тиск чи примушення виконувати те, чого людина робити не хоче.

Питання для обговорення:

1. Що чекає на людину, відносно якої регулярно застосовують емоційне насильство?

Після висловлення учасників, ведучий записує їхні відповіді, виправляє і доповнює:

«Отже, жертва емоційного насильства:
– вважає себе ізгоєм, невдахою, поганою, зайвою людиною;
– має проблеми в спілкуванні, конфліктує з іншими людьми;
– страждає від низької самооцінки та комплексу неповноцінності;
– може скоїти самогубство».

Сексуальне насильство – це примушування людини до дій із сексуальним забарвленням задля отримання сексуального задоволення чи зиску. Сексуальне насильство – це статевий акт (анальний, оральний, вагінальний) без згоди партнера, зґвалтування, примушування до роздягання, підглядування за людиною в момент купання/переодягання, демонстрація статевих органів, примушування до перегляду порнографії, заняття проституцією, ляпанці, небажані доторки до обмацування частин тіла (статевих органів, грудей).

Питання для обговорення:
1. Що може відбуватися з людиною, яка пережила статеве насильство?

Ведучий записує думки учасників, виправляє і доповнює їх:

«Отже, така людина:
– відчуває сором, провину, тривогу, страх, біль;
– депресує;
– робить спроби самогубства;
– утікає з дому;
– може заразитися ІПСШ та ВІЛ-інфекцією;
– може завагітніти;
– може отримати травми статевих органів;
– можуть з'явитися проблеми в сексуальному житті;
– можуть початися численні статеві зв'язки, заняття проституцією чи уникання сексу взагалі;
– починає вживати наркотики та алкоголь».

Економічне насильство – це відсутність належного забезпечення основних потреб людини в їжі, одязі, житлі, вихованні, медичній допомозі, обмеження людини у коштах або ж заволодіння її коштами чи майном.

Питання для обговорення:
1. Що може відбуватися з людиною, яка пережила економічне насильство?

Вислухавши відповіді, ведучий підсумовує можливий результат:
– Така людина може відчувати постійний голод та бути неохайною (у разі, наприклад, якщо її постійно обмежували у їжі, не забезпечували одягом тощо);
– Проблеми в стосунках з іншими людьми через недовіру до них;
– Проблеми з навчанням у школі;
– Агресивність;
– Тривожність і страхи;
– Проблеми зі здоров'ям через неналежний догляд та відсутність необхідної гігієни.
Ведучий підсумовує результати вправи та ініціює обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи буває так, що ображаючи когось або застосовуючи якісь інші дії щодо людей, які нас оточують, ми навіть не задумуємося, що чинимо насильство?
2. Коли ми чинимо насильство над кимось, чи зважаємо на збитки, що можуть бути завдані цій людині?
3. Що робити, коли ситуації уникнути не вдалося?
4. Що робити в момент здійснення над вами фізичного чи сексуального насильства?
5. Що робити, якщо насильство відбулося? Як ви могли б допомогти, наприклад, нашим друзям Дену та Ніці, що зазнали насильства, уникнути негативних наслідків (або суттєво їх зменшити)?

Після обговорення питань «три» та «чотири» варто зупинитись на таких аспектах:

– Не панікуйте, зосередьтесь на оцінці ситуації;

– Хороший спосіб збити план насильника – це вчинити неочікувану дію, шокувати його якоюсь неприємністю (кинути в обличчя жменю землі чи піску, розбити вікно, що приверне увагу сторонніх людей, тощо);

– Під час захисту намагайтесь вдарити чи завдати болю з усієї сили;

– Приверніть увагу інших людей криком (найліпше кричати не «Допоможіть!», а «Пожежа!», «Дитині погано!»).

Аби дещо «розрядити» ситуацію обговорення таких складних питань, можна запропонувати учасникам трохи потренуватися вправно кликати на допомогу. Оберіть разом ті слова, які треба буде викрикувати: «Отже, три-чотири—почали!!! Переможе той, хто буде кричати найголосніше!».

Під час обговорення питання, що робити, коли насильство відбулося, варто наголосити:

– Не залишайтеся сам на сам із тим, що трапилось: знайдіть людину, з якою ви можете цим поділитися. Такою людиною може бути близький родич, друг, співробітник соціальної служби.

– У разі зґвалтування чи фізичного насильства потрібно негайно звернутися в медичну установу, щоб отримати медичну допомогу та пройти огляд. Перед цим не слід митися та змінювати одяг;

– Після того, як ви отримали медичну допомогу, слід звернутися в міліцію з заявою про насильство;

– Обов'язково зверніться в кризовий центр чи подзвоніть на телефон довіри (дайте учасникам відповідний номер телефону). Там вам порадять, що робити далі.

До уваги ведучого!

Майте на увазі, що більшість підлітків, які перебувають у притулку, центрі соціально-психологічної реабілітації, денному центрі або на вулиці, зазнали того чи іншого насильства. Це можуть бути важкі, травматичні для дитини спогади. Будьте готові розв'язувати непередбачувані ситуації та відповідати на реакції учасників, які почати обговорення питань насильства. Намагайтеся якомога більш позитивно надавати інформацію та орієнтувати підлітків не на спогади про їхнє минуле, а налаштовувати на думки про майбутнє та орієнтувати на те, щоб вони, по-перше, уникали таких ситуацій самі, а по-друге, намагалися не чинити насильства щодо інших, оскільки воно травмує та завдає людині великої шкоди.

Окрім того, обговоріть не лише наслідки насильства, а й те, як можна запобігти їм, пом'якшити їх, нейтралізувати. За потреби, надайте учасникам інформацію про центри допомоги жертвам насильства, що діють у вашому регіоні. Також може статися так, що хтось із учасників під час або ж після заняття розкаже вам, що зазнав насильства (наприклад, сексуального). Якщо дитина перебуває у притулку або ж ЦСПР, ви маєте у письмовому вигляді поінформувати відповідну службу у справах дітей вашого регіону (або ж кримінальну міліцію у справах дітей) . Якщо Ви працюєте в умовах вулиці, спробуйте визначити, наскільки дитина готова говорити про це з фахівцями і, якщо це доцільно та можливо, вмотивувати її звернутися до служби у справах дітей (або КМСД) з відповідною заявою.

Порада аутріч-працівнику

Цей матеріал досить складний для сприйняття підлітками, що живуть або працюють на вулиці. У ньому зустрічається багато слів, які можуть не зустрічатися в обігу у такому колі. Подаючи матеріал підліткам – спростіть його. Якщо вони не вміють читати, то спробуйте зобразити на 5-ти картках з видами насильства відповідні символи та, зачитуючи їм ситуації з вправи, просто просіть обрати картку з тим чи іншим видом насильства. Після того, як підлітки впораються із завданням, попросіть своїми словами описати, що включає в себе кожен з 4-х видів насильства, та дещо підкоригуйте їх.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Перед закінченням сьогоднішньої зустрічі ми поставимо вам два запитання, які ставитимемо вам щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УЧАСТІ У ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТТЯХ «СХОДИНКИ»

Мета: підбити підсумки роботи та отримати зворотний зв'язок від учасників.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованими обличчями, групою людей та лампочкою (додаток 10.5); по 3 різнокольорових «стікера» на кожного учасника.

Перебіг:

Учасникам пропонується написати на «стікерах» відповіді на такі запитання (для кожного свій колір):

1) Що сподобалося під час 10 занять мені особисто?
2) Які мої враження від роботи у групі?
3) Яка ідея (думка) народилася у мене під час тренінгових занять?

Учасники розміщують свої «стікери» із відповідями поруч із відповідними малюнками.

Наприкінці ведучий видає сертифікати про участь у просвітницько-профілактичних тренінгових заняттях «Сходинки» та вручає заохочувальні нагороди.

Додатки до тренінгового заняття 10 «НАСИЛЬСТВО»

Додаток 10.1

КАРТКИ ІЗ СИТУАЦІЯМИ ДО РОЛЬОВОЇ ГРИ «НАСИЛЬСТВО ЧИ НІ?»

Ситуація 1.

Якийсь незнайомий нам хлопець і Ніка стоять біля входу в під'їзд.

Хлопець: *«Батьки поїхали на дачу, ходи до мене, потусуємось».*

Ніка: *«Та знаю я тебе, знову чіплятися почнеш…».*

Хлопець: *«Ну чого ти ламаєшся?»*

Ніка: *«Чого це я ламаюсь? Просто не хочу!».*

Хлопець хапає її за руку й тягне в під'їзд силою.

Хлопець: *«Я сказав, пішли до мене!».*

Ситуація 2.

Хлопець зустрів у провулку свого колишнього однокласника, яким виявився Ден. Того вечора Ден повертався з якогось свята та, на жаль, був на підпитку.

Хлопець: *«О, привіт! Бачу, гарно погуляв! А в мене якраз гроші закінчились, позич, не будь жаднюгою!».*

Ден: *«Привіт, та в мене немає зараз нічого».*

Хлопець: *«Що мені твоє „привіт"! Гроші давай!».*

Ден: *«Немає в мене».*

Хлопець: *«Ти зі мною ще й перепиратися вирішив?!»,* – не довго думаючи, вдарив Дена по обличчю, вихопив рюкзак і втік геть.

Ситуація 3.

Ніка повертається додому сама пізно ввечері. Дорогою зустрічає далеку знайому своєї подруги.

Знайома: *«Привіт. Чого минаєш і не вітаєшся?»*

Ніка: *«Привіт»,* – і йде далі.

Знайома: *«Чекай. Є „тєма". Так це ти мене обізвала „коровою" у розмові з моїми друзями? Мені все розповіли!»*

Ніка: *«Ну, що ти? Ні, я не робила цього! Я ледве знаю тебе!»*

Знайома: *«Не відпирайся! Я все знаю! Це ти! Ти нарвалась на неприємності!»*

Ніка: *«Будь ласка, повір, це не я. Я взагалі ні з ким про тебе не говорила».*

Знайома: *«Досить балачок! Проси пробачення!»* — вона хапає Ніку за куртку та починає трусити і бити. Здалеку знайомій на допомогу поспішають двоє її друзів, яких вона покликала.

Додаток 10.2

СИТУАЦІЇ ДО ВПРАВИ «П'ЯТЬ ВАРІАНТІВ»

Погрожувати ножем
Вдарити по обличчю
Поставити в куток
Обмежувати в їжі
Примусити до статевого акту
Побити
Принизити, образити
Підглядати, як хтось миється в душі, переодягається
Замкнути в кімнаті
Забрати гроші, які хтось заробив
Вказати другові на те, що він був не правий
Побитися
Накричати
Назвати ідіотом
Щипнути за сідницю
Відмовитися від випивки, яку хтось пропонує
Поставити «двійку» за домашнє завдання
Обматюкати
Заборонити відвідувати денний центр протягом місяця

Додаток 10.3

КАРТКИ ДО ВПРАВИ «П'ЯТЬ ВАРІАНТІВ»

Це **ФІЗИЧНЕ** насильство
Це **СЕКСУАЛЬНЕ** насильство
Це **ПСИХОЛОГІЧНЕ** насильство
Це **ЕКОНОМІЧНЕ** насильство
Це взагалі **НЕ НАСИЛЬСТВО**

Додаток 10.4

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ДО ВПРАВИ «П'ЯТЬ ВАРІАНТІВ»

Фізичне насильство – це застосування фізичної сили, травмування, завдання тілесних ушкоджень, фізичні покарання. Це включає зокрема ляпаси, удари по тілу (немає значення, чим), щипання, укуси, штурхани, зв'язування, заламування рук, стусани, смикання чи тягання за волосся, удушення, підпалювання, побиття тощо.

Емоційне, чи психологічне, насильство – це завдання людині душевних травм. Сюди зараховують образи, приниження, висміювання, погрози, залякування, невизнання, нав'язування прізвиськ, крик, відмову у взаємостосунках, тиск чи примушення виконувати те, чого людина робити не хоче.

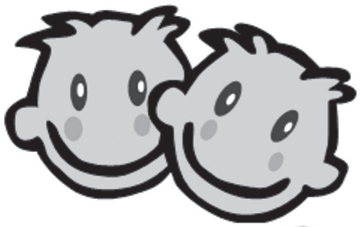
Сексуальне насильство – це примушування людини до дій із сексуальним забарвленням задля отримання сексуального задоволення чи зиску. Сексуальне насильство – це статевий акт (анальний, оральний, вагінальний) без згоди партнера, зґвалтування, примушування до роздягання, підглядування за людиною в момент купання/переодягання, демонстрація статевих органів, примушування до перегляду порнографії, заняття проституцією, ляпанці, небажані доторки до обмацування частин тіла (статевих органів, грудей).

Економічне насильство – це відсутність належного забезпечення основних потреб людини в їжі, одязі, житлі, вихованні, медичній допомозі, обмеження людини у коштах або ж заволодіння її коштами чи майном.

Додаток 10.5

ПЛАКАТ ДЛЯ ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

Що сподобалося під час занять мені особисто?



Які мої враження від роботи у групі?

Яка ідея/думка народилась у мене під час тренінгових занять?

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Fisher, J. D., & Fisher, W. A. (2000). 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.
2. PRO Здоровый выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее. – СПб, 2005.
3. Авельцева Т.П., Зимівець Н.В., Голоцван О.А. та ін. Вирішувати нам. Метод. рек. з проведення тренінгів підлітками-інструкторами: Посіб. – К.: Навч. кн., 2002.
4. Вестхеймер Р.К. Энциклопедия сексуальности человека / Пер. с англ. О.А.Кутуминой. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.
5. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/ СНІДу та ризикованої поведінки : Посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [О. В. Безпалько, Н. В. Зимівець, І. В. Захарченко та ін.]; за заг. ред.: Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях. – К.: ТОВ ДКБ „РОТЕКС", 2007.
6. Ворник Б.М., Голоцван К.О., Коломієць В.П. Модуль «Прояви турботу та обачливість»: Навч.-метод. посіб. – К., 2002.
7. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения (Горбушина О.П. Психологічний тренінг. Секрети проведення). – СПб.: Речь, 2008.
8. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я дітей та молоді: потенціал громади: Методичні матеріали до тренінгу / Упоряд. Н.В.Зимівець; За заг. ред. Г.М.Лактіонової. – К.: Науковий світ, 2004.
9. Збірка казок та оповідань до «Програми занять з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикової поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх у регіонах України» / [Авт.-упор.: О. А. Виноградова, Т. В. Журавель, О. М. Лозован] ; заг. ред. Т. В. Журавель. – К. : Видавничий дім «Калита», 2005. – 96 с.
10. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів : метод. посіб. : [у 3 ч.] / [О. В. Безпалько, М. І. Босенко, Р. Х. Вайнола та ін.] ; наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєвої. – К. : Златограф, 2004. – Ч. 3. Старша школа.
11. Культура життєвого самовизначення: інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів: Метод. посіб.: [у 3 ч.] / [О. В. Безпалько, М. І. Босенко, Р. Х. Вайнола та ін.] ; наук. кер. та ред. І. Д. Звєрєвої. – К. : Златограф, 2003. – Ч. 2. Середня школа.
12. Лефрансуа Г. Теории научения. Формирование поведения человека – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
13. Методичний посібник з надання дружніх послуг для молоді / За ред. І.М. Пінчук, В.А. Сановської – К., 2003.
14. Модуль «Твоє життя – твій вибір»/ ФедорченкоТ.Є., Сомова І.Г., Зимівець Н.В., Лещук Н.О, Авельцева Т.П. – К.: Міленіум, 2002.

15. Основи громадського здоров'я: теорія і практика : Навч.-метод. посіб. / [Т. П. Авельцева, О. В. Безпалько, Т. В. Журавель та ін.] ; за. ред. О. В. Безпалько. – Ужгород : ВАТ «Патент», 2008.
16. Програма профілактики ВІЛ/СНІД та ризикованої поведінки серед неповнолітніх у притулку для неповнолітніх / Т. В. Журавель, Т. Л. Лях // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2006. – № 3 (15).
17. Профилактика ВИЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде: Учеб. пособие/Под ред. Л.М. Шипицина (Профілактика ВІЛ/СНІДу в неповнолітніх у навчальному середовищі: Навч. посібник/Під ред. Л.М. Шипіцина). – СПб.: Речь, 2006.
18. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
19. Розин В.М. Любовь и сексуальность в культуре, семье и взглядах на половое воспитание: Учеб. пособ. для вузов. – М.: Логос, Высш. шк., 1999.
20. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками (Смід Р. Групова робота з дітьми та підлітками). – М.: Генезис, 1999.
21. Я хочу провести тренинг. Гуманитарный проект (Я хочу провести тренінг. Гуманітарний проект). – Новосибирск, 2000.

ВІДЕОФІЛЬМИ:

1. НЕ малыши. Взгляд в будущее (НЕ малюки. Погляд у майбутнє). – СПб., 2006.
2. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Взгляд в будущее (Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)). – СПб., 2005.
3. 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 (Розділ «ВІЛ-інфекція» з навчального фільму «МАМА+: модель профілактики відмови від дітей, народжених ВІЛ-позитивними матерями». Лікарі світу – США, Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ). – К., 2007.
4. Руководство для беременных (Посібник для вагітних). – Discovery Health Channel, 2002.

Можна порадити звернутися до Ресурсного центру імені Андрія Муравйова-Апостола за адресою: м. Київ, проспект Тичини, 17, кім. 330 (Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка). У ресурсному центрі створено велику відеотеку, де, безперечно, можна підібрати необхідний для демонстрації відеосюжет.

Настільні профілактичні ігри Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»: «Крок за кроком»; «Фото-фішка»; «Володар кілець»; «Пригоди у країні Здоровляндії»; «Що я знаю про наркотики» (www.volunteer.kiev.ua).

СХОДИНКИ:
просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками

Відповідальний за випуск *Калита Ю.М.*
Верстка *Фесенюк Т.П.*

ТОВ «Видавничий дім «КАЛИТА». Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої діяльності №2193 від 25.05.2005 р.
03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А.
Тел.: (044) 453-28-50

Підп. до друку 07.12.2010 р. Формат 70х100/16.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 13,28. Обл.-вид. арк. 13,54.
Наклад 500 прим. Зам № 280

Надруковано з готових діапозитивів замовника.
ВПЦ "Експрес", 03057, м. Київ, вул. Ежена Потьє, 16А