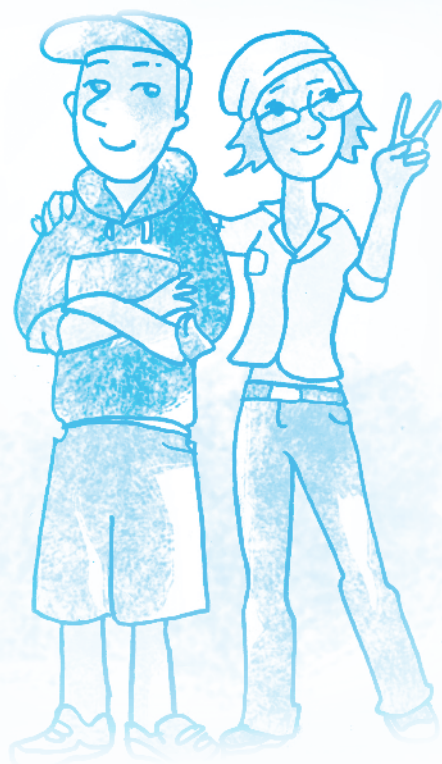


Всеукраїнський
громадський центр
«Волонтер»



*Профілактика ВІЛ
та ризикованої поведінки
серед неповнолітніх,
які передубають
у конфлікті із законом*



УДК 616.441:616.98:578.828ВІЛ]:343.91-053.6(07)
ББК 65.272я7+55.148я7
П84

Рекомендовано до використання територіальними підрозділами КМСД ОВС України, що здійснюють профілактичну роботу серед дітей (протокол оперативної наради Управління кримінальної міліції у справах дітей Міністерства внутрішніх справ України №14 від 7.04.2014 року).

Рекомендовано до використання територіальним органам ДПтС України у практичній діяльності підрозділів кримінально-виконавчої інспекції щодо організації індивідуально-профілактичної роботи з неповнолітніми (протокол оперативної наради Управління кримінально-виконавчої інспекції Державної пенітенціарної служби України №4 від 3.02.2015 року).



Всеукраїнський
громадський центр
"Волонтер"



unicef 
www.unicef.org.ua

Створено в рамках проекту «Розбудова потенціалу неурядових організацій з питань профілактики ВІЛ/СНІД, лікування та догляду людей, які живуть з ВІЛ» за фінансової підтримки ЄС.

Авторський колектив:

Журавель Т.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»;

Замула С.Ю., кандидат педагогічних наук, начальник циклу психолого-педагогічних дисциплін Білоцерківського училища професійної підготовки персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України; координатор проекту ВГЦ «Волонтер» у м. Біла Церква;

Лях Т.Л., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; заступник голови ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»;

Сергеева К.В., аспірант Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; асистент проєктів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»;

Спіріна Т.П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка; голова методичної ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер».

Тимошенко Н.Є., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

Загальна редакція: **Журавель Т.В.**

Рецензенти:

Лазаренко О.О., кандидат педагогічних наук, полковник, начальник Управління кримінальної міліції у справах дітей Міністерства внутрішніх справ України.

Янчук О.Б., полковник, начальник Управління кримінально-виконавчої інспекції Державної пенітенціарної служби України.

П84 Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л. та ін.; за ред. Т.В. Журавель. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. – 184 с.
ISBN 978-617-7239-03-0

У посібнику подано інформацію щодо специфіки реалізації соціальної профілактики серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом (у першу чергу, знаходяться на обліках кримінальної міліції у справах дітей та кримінально-виконавчої інспекції, а також перебувають у приймальниках-розподільниках для дітей), розглянуто основні види послуг, яких можуть потребувати такі підлітки, та особливості їх переадресації для отримання допомоги в інших організаціях. Представлено корекційно-профілактичну програму «Вчимося бути здоровими» та детальні плани занять. Корекційно-профілактичну програму також можна використовувати у профілактичній роботі із загалом підлітків (учнями старших класів шкіл та професійно-технічних навчальних закладів).

© ВГЦ «Волонтер», 2015
© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2015
© ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015

ISBN 978-617-7239-03-0



Зміст

Умовні скорочення та позначення

4

Передмова

5

Актуальність реалізації програм з профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом

7

Види послуг, яких можуть потребувати неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом

19

Особливості впровадження індивідуальних та групових профілактичних програм серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом

33

Корекційно-профілактична Програма групових занять «Вчимося бути здоровими»

38

Лідерські заняття до Програми

147



Умовні скорочення та позначення

ВІЛ	– вірус імунодефіциту людини
ДПтС	– Державна пенітенціарна служба України
ІПСШ	– інфекції, що передаються статевим шляхом
КВІ	– кримінально-виконавча інспекція
КДМ	– клініка, дружня до молоді
КМСД	– кримінальна міліція у справах дітей
МВС	– Міністерство внутрішніх справ України
ПТНЗ	– професійно-технічний навчальний заклад
СНІД	– синдром набутого імунодефіциту людини
СНІД-центр	– центр з профілактики та боротьби зі СНІДом
ССД	– служба у справах дітей
ЦСССДМ	– центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді



Передмова

Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» (далі – ВГЦ) є недержавною організацією, що заснована у 1998 році та працює у сфері соціалізації та ресоціалізації дітей і молоді, які опинилися у конфлікті із законом, проживають у складних життєвих обставинах, а також реалізує свою діяльність у напрямках попередження насильства в сім'ї та жорстокого поводження з дітьми, формування здорового способу життя тощо.

З 2005 року організація працює з неповнолітніми, які перебувають у виховних колоніях та слідчих ізоляторах України, у напрямі попередження ризикованої щодо здоров'я поведінки, інфікування ВІЛ, формування відповідального ставлення до свого здоров'я та життя.

У 2011 році Представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) підтримано подальшу діяльність ВГЦ у сфері профілактики ризикованої щодо здоров'я поведінки підлітків, відповідно, організацією розпочато трирічний проект *«Відпрацювання системи надання профілактичних послуг підліткам груп ризику та підліткам уразливим щодо інфікування ВІЛ»*, що здійснюється за підтримки Управління кримінальної міліції у справах дітей Міністерства внутрішніх справ України та Державної пенітенціарної служби України.

Спільну діяльність спрямовано на організацію профілактичної роботи з неповнолітніми, які знаходяться на обліку у кримінальній міліції у справах дітей та кримінально-виконавчій інспекції міст Києва, Білої Церкви, Донецька та Макіївки, з метою попередження серед указаної категорії неповнолітніх ризикованої щодо здоров'я поведінки, зокрема вживання наркотиків, небезпечної сексуальної поведінки та правопорушень. Також профілактична робота з неповнолітніми здійснюється у Київському слідчому ізоляторі та Прилуцькій виховній колонії.

Для ефективної реалізації такої діяльності спільними зусиллями було розроблено корекційно-профілактичну Програму «Вчимося бути здоровими», метою якої є формування у підлітків усвідомленого ставлення до свого здоров'я та життя, а також знань та вмінь, що дозволять уникати ризиків у своїй поведінці та відповідально робити свій життєвий вибір. В основу цієї Програми покладено зміст, форми та методи, що напрацьовано організацією у роботі з підлітками різних категорій за останні 12 років.

Зазначена Програма передбачає 8 групових інтерактивних тренінгових занять з наступних тем: «Вступ до Програми. Здоров'я як цінність», «Особливості ВІЛ-інфекції», «Що таке залежність від наркотиків?», «Профілактика вживання наркотиків», «Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом», «Тестування на ВІЛ», «Профілактика правопорушень», «Безпечна поведінка та планування майбутнього», а також 5 занять для лідерів-волонтерів, які проводяться за умови, якщо серед учасників Програми будуть бажачі залучитися до профілактичної діяльності у якості організаторів, а у організації, що проводить Програму, буде ресурс готувати лідерів-волонтерів.



Кожне заняття має однакову структуру та містить такі блоки: привітання тренера та оголошення теми і мети заняття, рефлексію попереднього заняття, повторення правил, перевірку домашнього завдання, основний змістовий блок (спрямований на надання інформації, формування навичок, сприяння усвідомленню учасниками власної ролі у збереженні здоров'я та життя), підбиття підсумків заняття (рефлексію) та домашнє завдання, а також своєрідний «ритуал» завершення заняття.

Особливу роль у Програмі відіграють домашні завдання для підлітків, які пов'язані з темою заняття та слугують своєрідним містком між заняттями. Виконання таких завдань сприяє кращому усвідомленню підлітками проблеми, що порушувалася, та власної ролі як керманіча свого життя.

Корекційно-профілактичну Програму «Вчимося бути здоровими» можна використовувати у профілактичній роботі як із загалом підлітків (учнями старших класів та професійно-технічних навчальних закладів), так і з підлітками, які перебувають у конфлікті із законом: перебувають на обліках кримінальної міліції у справах дітей та кримінально-виконавчої інспекції, знаходяться в приймальниках-розподільниках, слідчих ізоляторах, виховних колоніях, інших спеціальних установах для дітей.

Вік учасників програми: від 14 років.

У даному посібнику також подано інформацію щодо особливостей реалізації соціальної профілактики серед даної категорії неповнолітніх, розглянуто основні види послуг, яких можуть потребувати підлітки, та особливості переадресації дітей для отримання послуг, представлено детальні плани проведення занять вищезазначеної Програми, які можуть використовуватися як у комплексі (що є більш ефективним), так і як окремі повноцінні заходи.

Будемо вдячні користувачам посібника за відгуки, зауваження та пропозиції, які вони можуть надіслати за адресою: Україна, 01030, м. Київ, вул. Довженка, 2, оф. 53 – Всеукраїнський громадський центр «Волонтер»; e-mail: vgc.volunteer@gmail.com

Тетяна Журавель,
координаторка проекту.



Актуальність реалізації програм з профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом

Хто такі неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом

Неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом, – це особи підліткового віку (14–18 років), які скоїли правопорушення і (або) перебувають на профілактичному обліку у кримінальній міліції у справах дітей, або відбувають покарання за вироком суду (альтернативне чи ж пов'язане з позбавленням волі).

Синонімічними поняттю «неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом», є терміни «неповнолітні, засуджені за скоєння злочинів», «неповнолітні, які перебувають на обліку у кримінальній міліції у справах дітей», «неповнолітні, які перебувають на обліку у кримінально-виконавчій інспекції», «неповнолітні, які утримуються у виховних колоніях», «неповнолітні, ув'язнені у слідчому ізоляторі» тощо.

Правопорушення підлітків, унаслідок чого вони вступають у конфлікт із законом, часто є реакцією як на специфічний спосіб життя дорослих членів сім'ї (насильство у стосунках як між батьками, так і щодо дітей, алкоголізація чи наркотизація одного або обох батьків тощо), так і на виникнення психологічних труднощів через ряд різноманітних причин: проблеми у навчанні або у взаєминах у шкільному середовищі, розлучення батьків, переїзд до іншого місця проживання, фінансові труднощі родини, смерть одного з батьків чи братів/сестер, наявність у родині тяжко хворого та інше, що, як правило, призводить до психологічного, фізичного чи економічного насильства з боку дорослих щодо дитини.

Часто причиною скоєння правопорушення є перебування у нетверезому стані унаслідок вживання різних психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків).

Чому неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом, потребують участі у систематичних профілактичних програмах

Однією з уразливих груп щодо інфікування ВІЛ та загалом щодо виникнення проблем зі здоров'ям через спосіб життя та ризиковані поведінкові практики є підлітки та молоді люди, які перебувають у конфлікті із законом. Переважно такі підлітки також є учнями професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) та загальноосвітніх шкіл, виховуються у сім'ях, які перебувають в складних життєвих обставинах.



Так, за даними Українського інституту соціальних досліджень імені О. Яременка, для абсолютної більшості (майже 90%) опитаних підлітків і молодих людей або їх друзів тією чи іншою мірою притаманна така згубна звичка, як тютюнопаління¹.

Зокрема, досвід тютюнопаління по досягненню 13 років мають 35,9% неповнолітніх, які навчаються у ПТНЗ, по досягненню 15 років таких уже 47,3%.

Результати опитування учнів ПТНЗ та підлітків, котрі виховуються в сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах, що проводилося у грудні 2012 року², засвідчили, що кількість молодих людей у віці 15–17 років, які вживали алкогольні напої хоча б раз протягом життя, сягає 86,6% (серед хлопців – 85,8%, серед дівчат – 87,2%). Більше 40% опитаних підлітків повідомили, що перша спроба будь-яких алкогольних напоїв відбувається у віці 13 років або раніше. До досягнення 15 років більше 65% підлітків вже знайомі з алкоголем. Найбільший відсоток тих (17,6%), котрі вказали, що спробували міцні алкогольні напої у віці до 13 років, виявився серед учнів ПТНЗ (після 9 класу). Переважна більшість учнівської молоді (81,2%) вважають, що зловживання алкоголем впливає на виникнення проблем зі здоров'ям. Хоча серед учнів ПТНЗ тих, хто відповів на це запитання ствердно, найменше.

Дослідники також відзначають, що в Україні кожний третій підліток до 16 років мав досвід вживання певної психоактивної речовини³.

Майже третина опитаних підлітків (30%) мали практику статевих стосунків. До досягнення 15 років 8% підлітків мали статеві стосунки. Питома вага хлопців, які вступали в статеві стосунки, є більшою порівняно з дівчатами (34% проти 24%). Наявність статевих стосунків серед учнівської молоді ПТНЗ I курсу – 43%, 52% – серед учнів ПТНЗ II та III курсів⁴.

Про наявність ризикованої статевої поведінки свідчить не лише велика кількість статевих партнерів, а й досвід використання презерватива під час останнього статевого контакту. Загалом 21% підлітків та молодих людей, які практикують статеві контакти, не використовували презерватив під час останнього такого контакту. Серед дівчат питома вага тих, хто не використовував презерватив, значно вища, ніж серед хлопців (33% та 17%, відповідно).

Дослідженням, проведеним Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка та Представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні серед учнівської молоді декілька років тому, в 2007 році, зафіксовано низький рівень знань щодо шляхів передачі ВІЛ-інфекції та наявність ризикованої статевої пове-

¹ Звіт з моніторингу та оцінки пілотної моделі, спрямованої на відпрацювання системи надання профілактичних послуг підліткам груп ризику та підліткам, уразливим щодо інфікування ВІЛ в м. Києві (проектний договір Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ВГЦ «ВОЛОНТЕР»). – 2013. – 48 с.

² Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. – Geneva: WHO Press, 2009. – 62 p.

³ Звіт з моніторингу та оцінки пілотної моделі, спрямованої на відпрацювання системи надання профілактичних послуг підліткам груп ризику та підліткам, уразливим щодо інфікування ВІЛ в м. Києві (проектний договір Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ВГЦ «ВОЛОНТЕР»). – 2013. – 48 с.

⁴ Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.); Т.В. Бондар, Ю.П. Галіч та ін. Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К.: ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – 176 с.



дінки. Показник рівня знань у 2007 році складав 22% (серед підлітків 15–16 років)⁵, показник, розрахований за даними дослідження 2012 року, свідчить про відсутність змін – 20%. Не змінився і показник щодо використання презерватива під час останнього статевого контакту – майже кожний четвертий підліток не використовував презерватив⁶.

Близько третини підлітків, які мали досвід незахищеного сексу, вживання психоактивних речовин чи перебувають під дією інших чинників ризику та уразливості, ніколи в житті самостійно не зверталися до яких-небудь спеціалістів за медичними або соціальними послугами.

Питання довіри є головним в оптимізації доступу підлітків до послуг. Менше третини (27,1%) вірять, що медичний персонал збереже конфіденційність діагнозу, факту діагностики чи лікування в разі звернення за медичними послугами. Перше місце у рейтингу причин, що, за оцінками підлітків, зумовлюють відсутність звернень за допомогою тестування на ВІЛ, має страх розголошу результатів аналізу (59,4%)⁷.

Особливості неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом, що обумовлюють специфіку реалізації профілактичних програм

Такими особливостями є:

1. Специфічні психологічні особливості, пов'язані з підлітковим віком:

а) *акцентуації характеру підлітків*. У групі неповнолітніх правопорушників більше поширені такі акцентуації характеру, що заважають ефективній соціальній адаптації та сприяють формуванню девіантної поведінки. До останніх належать наступні типи: гіпертимний, епілептоїдний (збудливий), істероїдний (демонстративний), нестійкий;

б) *підліткові психологічні реакції*, насамперед, реакція емансипації від виховного впливу дорослих, реакція групування з однолітками, а також реакції, пов'язані з пубертатним періодом та формуванням статевого потягу;

в) *амбівалентність почуттів*, яку вперше описав зарубіжний психолог С. Холл у своїй монографії у 1904 році, як характеристики підліткового віку, що пов'язана з парадоксальністю характеру підлітка, різкими коливаннями настрою, зміною апатії бурхливим протиріччям, іншими протиріччями у емоціях щодо одного й того ж об'єкту чи ситуації;

⁵ Звіт з моніторингу та оцінки пілотної моделі, спрямованої на відпрацювання системи надання профілактичних послуг підліткам груп ризику та підліткам, уразливим щодо інфікування ВІЛ в м. Києві (проектний договір Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ВГЦ «ВОЛОНТЕР»). – 2013. – 48 с.

⁶ Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. – Geneva : WHO Press, 2009. – 62 р.

⁷ Журавель Т.В. Соціально-педагогічна робота з неповнолітніми в установах пенітенціарної системи / Т.В. Журавель // Соціальна педагогіка : навч. посібник / За заг. ред. О.В. Безпалько; Авт. кол. О.В. Безпалько, І.Д. Зверєва, Т.Г. Веретенко та ін. – К.: Академвидав, 2013. – С. 217–236.



г) *брак функції прогнозу*, що перешкоджає передбачити наслідки своїх дій (соціальні, медичні, психологічні). Більшість з неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом, не володіють навичками конструктивного аналізу своєї поведінки, не прогнозують майбутнє, погано враховують свій минулий життєвий досвід, живуть сьогоденням, у них відсутні усвідомлені життєві плани.

д) *нестійка, неадекватна самооцінка*, що може слугувати поштовхом для підлітків до ризикованої поведінки та вчинення правопорушень.

2. Недостатній рівень сформованості мотиваційної та емоційно-вольової сфери, зокрема розгальмованість, підвищена збудливість, послабленість механізмів самоконтролю, пригніченість, страх, інші негативні переживання, неадекватність емоційних реакцій, що впливає на вибір неадаптивних моделей поведінки.

3. Високий рівень соціальної та педагогічної занедбаності, а як наслідок – соціальна дезадаптація: відсутність багатьох важливих життєвих навичок, зокрема, навичок прийняття рішень, протистояння тиску, відповідальної поведінки, недостатня сформованість комунікативних навичок тощо. Особливо небезпечним є поєднання соціальної та педагогічної занедбаності з низьким рівнем інтелектуального розвитку і високим ступенем агресивності.

4. Психічні порушення. Серед неповнолітніх правопорушників є значна кількість осіб з відхиленнями у психічному розвитку. Звичайно, йдеться не про хворобливі стани, а про граничні психічні аномалії, які не перешкоджають неповнолітньому нести відповідальність за свої вчинки. Найбільш поширеними психічними аномаліями є: психопатичний розвиток та психопатії (59,6%); залишкові прояви органічного ураження мозку та інтелектуальна недостатність (44%).

5. Алкоголізація та наркотизація, що впливає на вибір ризикованих моделей поведінки та на успішність процесів ресоціалізації. Як наслідок вживання ПАР – частина вихованців мають зниження інтелекту та інші проблеми, пов'язані з органічним ураженням головного мозку⁸.

6. Низький загальний рівень обізнаності про здоров'я та шляхи уникнення ризиків.

Індивідуальні чинники, що впливають на формування ризикованої поведінки неповнолітніх

До індивідуальних чинників формування у неповнолітніх ризикованої поведінки належать такі:

1. *Уявлення, переконання неповнолітніх:*

- неадекватні уявлення щодо наркотиків, їх впливу на організм, специфіки формування залежності, норм, які регулюють їх вживання;
- неадекватні уявлення щодо сексуального життя, зміни статевих партнерів тощо;
- неадекватні уявлення щодо ризику інфікування ВІЛ (іншими небезпечними інфекціями), шляхів поширення, лікування, запобігання;

⁸ Методичні рекомендації щодо організації просвітницької роботи з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед підлітків та молоді в установах Державної кримінально-виконавчої служби / [за ред. Т.Л. Лях; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б., Чорна Ю.О.]. – К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2013. – 36 с.



- некоректні уявлення щодо властивостей власного організму, здоров'я та його складових, не усвідомлення небезпеки втрати здоров'я та наслідків цього для власної життєдіяльності.
2. *Емоції, почуття, стани, які переживаються неповнолітніми і підштовхують їх до ризикованої поведінки:*
- страх здаватися несправжнім чоловіком або слабкою жінкою, несучасним, сором'язливим тощо;
 - роздратування через відчуття безперспективності, браку можливостей, свободи; бажання продемонструвати протест, зруйнувати перешкоди, повернути увагу до себе і своїх проблем;
 - фрустрація через незадоволення потреб (зокрема, потреб у безпеці, самоствердженні тощо);
 - переживання тривоги, нервова напруга;
 - підвищений рівень агресивності, роздратованості.
3. *Вміння, навички та стереотипи поведінки, що ведуть до збільшення ризику (у тому числі щодо інфікування ВІЛ), а також навички, яких не вистачає для безпечної життєдіяльності:*
- досвід вживання наркотиків за допомогою ін'єкцій, схильність до частой зміни статевих партнерів, незахищеного сексу; звички щодо подібної поведінки, адиктивна поведінка або сформована залежність;
 - вживання наркотиків неін'єкційним шляхом, алкогольних напоїв;
 - ранній початок статевого життя;
 - надання або отримання сексуальних послуг за винагороду;
 - невміння використовувати засоби запобігання інфікуванню ІПСШ та ВІЛ;
 - невміння налагоджувати конструктивні взаємовідносини з особами протилежної статі;
 - агресивне поводження щодо осіб протилежної статі;
 - невміння контролювати власні бажання;
 - відсутність навичок спілкування, налагодження контакту з оточуючими, подолання конфліктних ситуацій.
4. *Особистісні якості, які ускладнюють адаптацію, заважають йому обрати безпечні засоби задоволення потреб:*
- орієнтація на гедоністичні цінності, бажання отримати чуттєве задоволення, не докладаючи суттєвих зусиль;
 - конформізм, нерішучість, нестійкість, невпевненість у собі, внаслідок чого ув'язнений може робити небезпечні речі під впливом групи, негативного лідера або заради самоствердження;
 - імпульсивність, нерівноваженість, конфліктність, запальність, впертість, агресивність та інші якості, що заважають об'єктивній оцінці ситуації, конструктивній взаємодії з іншими, можуть призвести до скоєння непродуманих вчинків, до сексуальної агресії, заважають навчанню у групі тощо;
 - загальна необізнаність, неосвіченість, педагогічна занедбаність, не володіння культурою поведінки, внаслідок яких ув'язнений негативно сприймається благополучними групами однолітків, вимушений шукати підтримку в асоціальних угрупованнях.



5. Особистісні проблеми, які неповнолітній намагається вирішити або від яких «сховатися» за допомогою ризикованої поведінки:

- невирішені міжособистісні конфлікти;
- занижена самооцінка;
- низький статус у формальній або неформальній групі;
- конфлікт з другом (подругою) протилежної статі, статевим партнером;
- розрив відносин з близькою людиною, втрата близької людини;
- самотність;
- різка зміна умов життєдіяльності, звичного ходу життя;
- втрата звичного соціального статусу (в тому числі через звільнення, засудження тощо).

6. Особливості взаємин неповнолітнього з оточуючими, негативні впливи, яких він зазнає з боку інших:

- відсутність довірливих стосунків, конфлікти з батьками, неадекватна педагогічна позиція батьків;
- цькування, провокування, спокушання з боку однолітків;
- негативний приклад в найближчому оточенні;
- вплив норм, прийнятих у неформальній групі однолітків⁹.

Види соціальної профілактики серед неповнолітніх ризикованої поведінки

Профілактика (походить від грецького слова *prophylaktikos*, що означає запобігання) – термін, що вперше з'явився у медицині.

Але цей термін використовується у багатьох галузях науки. Наприклад, з юридичної точки зору профілактика – це *комплекс заходів, спрямованих на виявлення, обмеження або усунення факторів виникнення протиправних явищ в цілому та окремих їх видів, зокрема.*

У педагогіці та психології профілактику розглядають як сукупність або ж систему заходів, розроблених з метою попередження виникнення та розвитку будь-яких відхилень у розвитку, навчанні, вихованні особистості, а також загалом як комплекс превентивних заходів, які проводяться шляхом організації загальнодоступної медико-психологічної і соціально-педагогічної підтримки.

Крім терміну «профілактика», у науковій та науково-методичній літературі можна зустріти такі терміни як «попередження», «запобігання», «припинення», «превенція».

Незважаючи на різноманітність підходів до визначення профілактики, основною її характеристикою є **спрямованість на попередження та мінімізацію негативних (девіантних) проявів через усунення їх причин.**

⁹ Методичні рекомендації щодо організації просвітницької роботи з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед підлітків та молоді в установах Державної кримінально-виконавчої служби / [за ред. Т.Л. Лях; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б., Чорна Ю.О.]. – К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2013. – 36 с.



Соціальна профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі, та реалізується за допомогою різних інструментів впливу соціального, юридичного, педагогічного, психологічного характеру.

Загальними завданнями соціальної профілактики з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом, з огляду на особливості, можуть бути:

- формування/відновлення позитивної системи цінностей, переконань, установок, просоціальної мотивації;
- формування/відновлення безконфліктного, ефективного стилю спілкування, навичок вирішення суперечливих ситуацій тощо;
- розвиток знань, умінь та навичок для проживання в громаді, зокрема, навичок самообслуговування, гігієни, догляду та підтримки стану власного здоров'я; трудових і професійних навичок й умінь; знання власних прав і обов'язків та вміння їх застосовувати;
- збільшення ступеня самостійності, відповідальності, підвищення здатності контролювати своє життя та ефективно вирішувати життєві проблеми соціально прийнятним шляхом;
- формування поваги до закону, моральних норм і цінностей суспільства тощо;
- встановлення соціально-корисних зв'язків неповнолітніх з представниками територіальної громади за місцем проживання, формування навичок звернення за допомогою та формулювання запиту до відповідних спеціалістів задля вирішення складних життєвих обставин.

Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я, соціальна профілактика поділяється на *первинну, вторинну і третинну*¹⁰.



Первинна (знання – ставлення – поведінка).

Вторинна (зменшення ризику).

Третинна (зменшення шкоди).

¹⁰ Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки: тренінговий модуль з підготовки працівників притулків для неповнолітніх України до здійснення профілактичної роботи / авт.-упор.: Т.В. Журавель, Т.Л. Лях, О.М. Петрик; під заг. ред. Т.Л. Лях. – К.: РА «Прем'єр Медіа», 2003. – 112 с.



Первинна соціальна профілактика

Метою **первинної соціальної профілактики** негативних явищ серед підлітків та молоді є формування активного, адаптивного, високофункціонального життєвого стилю, спрямованого на здоров'я та відповідальну поведінку.

Зусилля первинної профілактики спрямовані не стільки на попередження негативного явища, скільки на формування здорового способу життя загалом.

Первинна соціальна профілактика застосовується тоді, коли проблема/негативне явище у підлітка, молоді людини ще не сформовані.

Первинна соціальна профілактика може мати наступні завдання:



- вироблення, вдосконалення активних, конструктивних поведінкових моделей та стратегій, які використовуються дітьми і молоддю;
- збільшення потенціалу особистісних ресурсів (формування позитивної, стійкої Я-концепції, розвиток емпатії, внутрішнього усвідомлення й контролю власної поведінки тощо) дітей та молоді;
- інформування про здоров'я, здоровий спосіб життя, інфекції та шляхи їх передачі, шкідливі звички, наслідки ризикованої поведінки;
- інформування дітей і молоді про спектр медичних та соціальних послуг державних та громадських організацій, медичних закладів.

Вторинна соціальна профілактика

Метою **вторинної соціальної профілактики** є зміна малоадаптивної дисфункціональної ризикованої поведінки на адаптивну форму поведінки.

Вторинна соціальна профілактика застосовується за умови наявності високого ризику розвитку проблеми/негативного явища у підлітка, молоді людини.

Цільовою групою **вторинної профілактики** є діти і молоді люди, які є уразливими до виникнення сталих ризикованих моделей поведінки, а також ті, хто вже має досвід негативних звичок (бездоглядні та безпритульні підлітки та молодь, діти з сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, неповнолітні, які перебувають на обліку у кримінальній міліції у справах дітей та/або у кримінально-виконавчій інспекції).

Вторинна соціальна профілактика може мати наступні завдання:

- запобігання розвитку наслідків ризикованої поведінки (формування залежності, інфікування небезпечними для здоров'я та життя інфекціями тощо);
- надання своєчасної соціально-педагогічної та психологічної підтримки;
- підвищення потенціалу особистісних ресурсів та вироблення вмінь протистояти тенденціям молодіжної субкультури, що шкодять здоров'ю;
- посилення середовища підтримки – розвиток мереж підтримки з числа родичів, закладів освіти, соціального забезпечення, інших служб, громадських об'єднань;



- розвиток навичок асертивної, відповідальної поведінки, що допомагають подолати проблему або змінити ризиковану поведінку на більш безпечну;
- мотивування до проходження тестування на ІПСШ та ВІЛ, інші інфекції, що можуть мати місце через особливості способу життя та поведінки.

Третинна соціальна профілактика

Метою третинної соціальної профілактики є попередження переходу сформованого явища (або захворювання) в його більш важку форму, попередження та подолання наслідків у вигляді стійкої дезадаптації.

Третинна соціальна профілактика здійснюється з особами, котрі вже постраждали від проблеми та відчули на собі наслідки ризикованої поведінки. Переважно є медико-соціальною, індивідуальною.

Завдання третинної соціальної профілактики:



- зменшення шкоди від захворювання або залежності, які мають стійкий, системний характер;
- подолання залежностей, інших проблем зі здоров'ям;
- покращення якості життя ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, туберкульоз, гепатити;
- попередження рецидивів та максимальне збільшення терміну ремісії;
- реабілітація, відновлення психологічного та соціального статусу особи.

Реалізація програм профілактики (особливо вторинної та третинної) повинна здійснюватися спеціально навченими професіоналами: психологами, соціальними працівниками, соціальними педагогами, інспекторами КМСД та КВІ, а також мережею непрофесіоналів – консультантами з числа рівних, зокрема спеціально підготованими інструкторами – лідерами-волонтерами.

Принципи створення та реалізації профілактичних програм

Основними формами організації профілактичної діяльності є **профілактичні програми** та **профілактичні заходи**¹¹.



спеціально розроблений комплекс заходів, спрямованих на попередження та/або подолання конкретної соціальної проблеми або декількох пов'язаних між собою проблем шляхом підвищення рівня поінформованості, а також розвитку відповідних умінь і навичок у її учасників

¹¹ Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх: збірка інформаційних, методичних, ілюстративних матеріалів для спеціалістів / авт.-упор.: О.В. Безпалько, О.А. Виноградова, Т.В. Журавель, О.М. Лозован, В.П. Лютий, Т.Л. Лях; під заг. ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. – К.: «Версо-04», 2004. – 120 с.



спеціально організована взаємодія виконавців профілактичної роботи (фахівців або волонтерів) і представників цільової групи, спрямована на попередження соціальної проблеми чи подолання окремих її чинників

Профілактична робота є дійсно ефективною тоді, **коли в її основу покладено саме профілактичну програму**, що дозволяє в комплексі та системно підійти до такої діяльності.

Для створення профілактичних програм необхідно дотримуватися **принципів**, на основі яких будується профілактична діяльність.

Принципи впровадження профілактичних програм:

- системності
- стратегічної цілісності
- багатоаспектності
- ситуаційної адекватності профілактичної діяльності
- солідарності
- максимальної диференціації
- особистісно-орієнтованого підходу

Принцип системності. Його сутність полягає в тому, що з однією групою дітей, молодих людей проводиться не одне-два заняття, а цілий комплекс (бажано, не менше 14-ти зустрічей).

Принцип стратегічної цілісності. Визначає *єдину стратегію* профілактичної діяльності, що обумовлює основні стратегічні напрямки і конкретні заходи й акції.

Принцип багатоаспектності. Сполучення різних аспектів профілактичної діяльності.

Принцип ситуаційної адекватності профілактичної діяльності. Відповідність профілактичних дій до реальної соціально-економічної, соціально-психологічної та наркологічної ситуації в країні.

Принцип солідарності. Міжвідомча взаємодія між державними і громадськими структурами, участь різних спеціалістів у реалізації профілактичної програми, а також розуміння внеску кожного у досягнення єдиної мети.

Принцип максимальної диференціації. Застосування в профілактичній діяльності різних підходів і методів, а не зосередження уваги тільки на одному методі чи підході.

Принцип особистісно-орієнтованого підходу. Профілактичні програми мають відповідати потребам цільових груп, враховувати вікові, гендерні та психологічні



особливості, різний рівень інтелектуального та особистісного розвитку дітей, наявність та ступінь соціальної дезадаптації.

Принцип поваги до честі та гідності дитини. Жодні приниження честі та гідності є неприпустимими, так само, як і прояви жорстокого ставлення до дитини.

Використання методу «рівний-рівному» в профілактичній роботі

Замало проводити лише просвітницьку роботу, важливо формувати життєві навички, які дозволяють дітям і молоді, протистояти потенційним ризикам.

Для них мають бути створені умови, що пропонують альтернативу асоціальному способу життя. В якості такої альтернативи ми розглядаємо лідерство.

Особлива роль лідерів-волонтерів, які здійснюють профілактичну роботу серед однолітків, полягає в тому, що вони формують своєрідну молодіжну субкультуру, моду на здоровий спосіб життя.

Сутність методу «рівний-рівному» полягає в тому, що не професіонали, а спеціально підготовлені підлітки / молоді люди навчають та мотивують до зміни поведінки своїх ровесників.

Так, наприклад, спеціально підготовлені підлітки з числа тих неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом, можуть:

- проводити певні заходи та тренінгові профілактичні заняття зі своїми однолітками;
- мотивувати однолітків, насамперед тих, хто перебуває у конфлікті із законом, до відвудування профілактичних програм;
- супроводжувати однолітків для отримання послуг до інших організацій, якщо це необхідно, тощо.

Метод «рівний-рівному» може використовуватися як доповнення до традиційних форм навчання і має ряд переваг.

Його беззаперечними **перевагами є:**

- **ідентичність механізмів соціальної перцепції у тих, хто навчає та кого навчають.** Тобто молоді люди розуміють одне одного, використовуючи однакові невербальні та вербальні засоби спілкування, дорослий же має вивчити молодіжний „сленг”, окрім того, – інформація, отримана від «рівних», користується більшою довірою, ніж інформація, отримана від «дорослих» або тих, хто ніколи не стикався з подібними життєвими ситуаціями, проблемами (і, на думку, підлітка «не може зрозуміти, як це»);
- **відповідність культурним особливостям.** Молоді люди знають цінності та вимоги своєї соціальної групи, таким чином приклади, які вони наводять, є актуальними і максимально наближеними до життя їх ровесників. Ця особливість дає можливість учасникам задавати «нескромні» запитання ведучим з числа рівних, «приміряти» на себе різні моделі поведінки та можливі наслідки;



- *економічність процесу.* За допомогою спеціально навченої команди лідерів-волонтерів кількість охопленої аудиторії зростає у геометричній прогресії, робить роботу систематичною;
- *особистий розвиток молодих людей, які беруть участь в просвітницькій діяльності.* Навчаючи – навчаємося. Для того, щоб розкривати тему іншим, необхідно самому вільно нею володіти. Лідери «приміряють» на себе нові ролі (лектор, наставник, той, хто знає більше), вчаться бути відповідальними не тільки перед собою, але й перед аудиторією;
- *доступ інформаційного поля до «закритих» для профілактичної діяльності підлітків/молодих людей.* Представники деяких груп часто соромляться чи ж не вважають за потрібне користуватися офіційними джерелами інформації (наприклад, запитувати про те, що турбує, у працівників навчального чи медичного закладу тощо) і можуть не набувати важливих знань та навичок. Саме завдяки навченим одноліткам такі підлітки отримують доступ до знань, що можуть зберегти їм здоров'я та життя.

Незважаючи на такі важливі переваги, які роблять навчання «рівний-рівному» привабливим і ефективним, у цього методу також є **недоліки і обмеження**, які необхідно враховувати при плануванні програм, що дозволить мінімізувати можливі негативні наслідки:

- для відбору та підготовки групи «рівних» – лідерів-волонтерів – спеціалістам *потрібно докласти зусилля та витратити час*;
- робота «рівних» *вимагає контролю* через їх некомпетентність (непрофесійний «учитель» може недостатньо знати тему або знати її односторонньо), не завжди сумлінне ставлення до роботи і відсутність важелів адміністративного впливу (наприклад, вони можуть піти у будь-який час, не завершивши роботу, і їх не можна «звільнити»);
- відносно висока *плинність кадрів* «рівних». Але цей мінус можна розглянути і з іншого боку – додаткова мотивація як самого лідера (пошук послідовника, його підготовка), так й інших (можливість обійняти посаду лідера-волонтера);
- «рівні» можуть виконувати тільки *обмежений спектр роботи*. Професійну допомогу можуть надати тільки фахівці;
- не всі молоді люди вважають за краще *отримувати інформацію від своїх однолітків*. Деякі не довіряють компетентності «рівних» і воліють отримувати інформацію про своє здоров'я від фахівців¹².

¹² Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх: збірка інформаційних, методичних, ілюстративних матеріалів для спеціалістів / авт.-упор.: О.В. Безпалько, О.А. Виноградова, Т.В. Журавель, О.М. Лозован, В.П. Лютий, Т.Л. Лях; під заг. ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. – К.: "Версо-04", 2004. – 120 с.



Види послуг, яких можуть потребувати неповнолітні, які перебувають у конфлікті із законом

*Однією з важливих функцій спеціаліста, що працює з неповнолітнім, який перебуває у конфлікті із законом, є **переадресація**.*

Через свої соціально-психологічні особливості, спосіб життя та специфіку виховання підлітки часто не орієнтуються у тому, як вирішити свої навіть елементарні проблеми, задовольнити потреби, куди та до кого можна звернутися, щоб отримати допомогу. А неподолані складні життєві обставини, в яких вони опинилися, у подальшому можуть слугувати причиною повторного скоєння правопорушення.

Види послуг, яких найчастіше потребує підліток:

- Медичні/медико-соціальні
- Юридичні
- Інформаційно-просвітницькі
- Психологічні
- Соціально-економічні
- Дозвіллеві

Найчастіше у кожному регіоні України такі послуги надаються **центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, клініками, дружніми до молоді, громадськими організаціями**.

Медичні, соціально-медичні послуги

Медичні послуги – послідовно визначені дії або комплекс дій медичних працівників, спрямовані на профілактику, діагностику, лікування захворювань та реабілітацію.

Соціально-медичні послуги – консультації щодо запобігання виникненню та розвитку можливих органічних розладів особи, збереження, підтримка та охорона її здоров'я, здійснення профілактичних, лікувально-оздоровчих заходів, працетерапія.

У нашій країні існують певні особливості отримання медичної допомоги дітьми та підлітками.

Так, **діти віком до досягнення 14 років** (у тому числі від 10 до досягнення 14 років) **можуть** отримати медичні послуги лише з дозволу батьків (або їх законних представників), які мають право бути присутніми при проведенні такого огляду.



Надання медичних та інших послуг дітям до 14 років, які не мають встановленого статусу та законних представників, має здійснюватися за клопотанням відповідної **служби у справах дітей** та за погодженням органів опіки та піклування. Якщо питання термінове, то дозвіл органи опіки мають надати за 1 день.

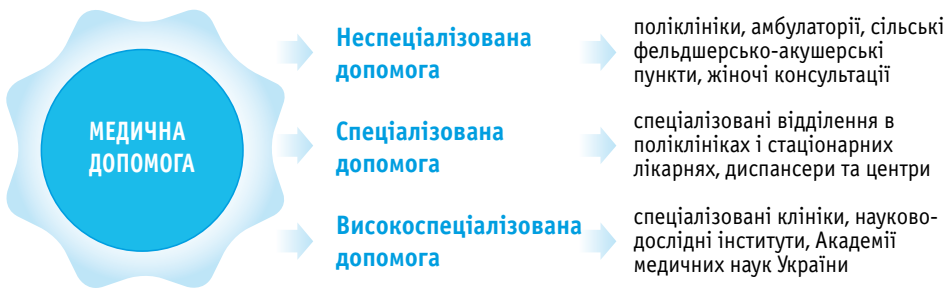
Досягнувши **чотирнадцяти** років, особа має право на вибір лікаря та вибір методів лікування відповідно до його рекомендацій (частина 2 статті 284 Цивільного кодексу України від 16 січня 2003 р. № 435-IV). *Надання медичної допомоги фізичній особі, яка досягла чотирнадцяти років, проводиться за її згодою* (частина 3 статті 284 Цивільного кодексу України).

Варто пам'ятати, навіть коли підлітки віком від 14 до досягнення 18 років отримали медичні послуги без дозволу батьків (інших законних представників), медичні працівники зобов'язані надати батькам відповідну інформацію про стан здоров'я їх дитини.

До того ж діти та молодь з власної волі можуть отримати **анонімні та конфіденційні** медичні послуги в клініках, дружніх до молоді, які створюються з метою надання медико-соціальної допомоги дітям віком 10–18 років і молоді віком 18–24 роки, а також молоді віком до 35 років.

Якщо підліток має проблеми зі здоров'ям або потребує консультативної допомоги задля його збереження:

У нашій країні надається неспеціалізована, спеціалізована та високоспеціалізована медична допомога.



▲ Неспеціалізована медична допомога

Підліток може звертатися до лікарів-фахівців самостійно, без направлення дільничного лікаря. Це найдоступніший вид медичної допомоги. Він включає лікування найбільш поширених хвороб, травм, отруєнь тощо, а також проведення різних організаційних заходів, пов'язаних з охороною здоров'я людей (наприклад, щеплення і медичні огляди).

▲ Спеціалізована медична допомога

Допомога надається людям при станах, що вимагають термінового медичного втручання (нещасні випадки, травми, гострі отруєння тощо). Медичну допомогу зобов'язані надавати всі медичні працівники та особи, які це мають робити за за-



коном, а також всі лікувально-профілактичні установи незалежно від того, де вони знаходяться, кому підпорядковуються тощо.

▲ Високоспеціалізована медична допомога

Спеціалізована медична допомога потрібна людям при захворюваннях, що потребують спеціальних методів діагностики (визначення хвороби), лікування та використання складних медичних технологій. Спеціалізована медична допомога надається в лікувально-профілактичних закладах, які мають ліцензію на медичну діяльність. Цей вид допомоги можна отримувати як безкоштовно, так і в платних медичних установах.

Якщо підлітку необхідна консультація лікаря, він може звернутися до:



Поліклініки за місцем проживання

Клініки, дружньої до молоді

Спеціальних медичних закладів

- СНІД-центр
- Кабінети довіри
- Протитуберкульозний диспансер
- Шкірно-венерологічний диспансер
- Гепатоцентр (якщо такий є у твоєму місті)

Якщо підліток вирішує звернутися до лікаря у **поліклініку за місцем проживання**, то він повинен знати декілька необхідних речей, які зроблять його звернення більш ефективним.

Що можна порадити підлітку:

1. *Перед тим, як йти до поліклініки, знайди вдома всі свої медичні документи, такі як: виписки зі стаціонару, консультації спеціалістів, результати останніх медичних досліджень (аналізів). Бажано мати ксерокопії цих документів, щоб лікар, до якого ти ідеш, швидко зрозумів, в якому напрямі проводити лікувально-діагностичну роботу, та вклеїв ксерокопії у твою амбулаторну картку.*
2. *Витрать час і знайди телефон реєстратури поліклініки, куди ти збираєшся. Зателефонуй і дізнайся, коли саме приймає твій дільничний лікар чи інший, потрібний тобі спеціаліст.*



3. Розраховуй на те, що у реєстратурі поліклініки може бути черга. Якщо так, то тобі доведеться чекати. Винятки можливі тільки при гострих станах, тобто коли медичне втручання є терміновим. Якщо швидкої допомоги ти не потребуєш, то тобі у порядку черги видадуть талон на прийом, де має бути вказана дата і час. Завчасно ти маєш бути біля кабінету лікаря.
4. Потрапивши на прийом до лікаря, намагайся максимально точно описати свої симптоми та самопочуття загалом. Під час спілкування лікар обов'язково задасть ряд уточнюючих питань, які він вважає важливими для встановлення діагнозу. Якщо ти незадоволений оглядом, наприклад, ти прийшов із застудою, а лікар поміряв тобі тиск, то просто скажи йому про це, якщо вважаєш за потрібне.
5. Будь уважний (а), коли лікар після огляду ставить діагноз та призначає ліки, чи подальше обстеження. На окремому аркуші він записує необхідне тобі лікування. Уважно переглянь цей аркуш, зверни увагу на те, що він має бути «читабельним», тобто ти маєш легко прочитати, що записав лікар. Якщо в тебе виникли питання, що стосуються лікування, то саме час їх задавати.

Клініка, дружня до молоді (скорочується як **КДМ**).

КДМ обслуговує дітей та молодих людей віком від 10 до 24 років. Це медичний заклад, в якому діти та молоді люди можуть отримати комплексну медичну допомогу, отримати консультації з питань збереження здоров'я.

Основні принципи КДМ:

- дружній підхід та доброзичливість;
- конфіденційність: молода людина може без побоювань поговорити на будь-яку тему (вживання наркотиків та наслідки, безпечна сексуальна поведінка, ІПСШ, ВІЛ, СНІД та тестування на ВІЛ тощо);
- анонімність (клієнту не обов'язково мати при собі документи, що засвідчують особу);
- неупередженість підходу до відвідувача.

Отримати допомогу у КДМ може будь-хто незалежно від статі, соціального статусу, етнічної належності без документів або фінансового забезпечення.

У КДМ підліток може звертатися без дорослих – самостійно.

Усі послуги у КДМ безкоштовні або мають мінімальну вартість.



Лікарі, які приймають у клініці:



Більше дізнатися про КДМ можна на відповідному сайті: <http://kdm-idd.org.ua>.

Якщо підліток практикує поведінку, ризиковану щодо інфікування ВІЛ та іншими небезпечними інфекціями:

В Україні наразі існує епідемія туберкульозу та ВІЛ/СНІДу. Щороку виявляють понад 37 тисяч хворих на туберкульоз, понад 10 тисяч осіб помирають від цієї хвороби, стільки ж стають інвалідами.

Рівень захворюваності на ВІЛ серед населення становить 1,3% (на 100 людей мінімум 1 інфікований), постійно зростає кількість нових інфікувань ВІЛ і рівень смертності від ВІЛ/СНІДу. Щодня в Україні 87 осіб інфікується ВІЛ.

Що можна порадити підлітку:

Є декілька запитань, відповіді на які можуть показати тобі, що ти потребуєш звернення за відповідною консультацією:

Питання	Так	Ні
Чи робили тобі коли-небудь переливання крові?		
Чи робили тобі коли-небудь інші медичні маніпуляції із порушенням цілісності шкіри?		
Чи робив (ла) ти собі пірсинг чи тату?		
Чи був у тебе секс без використання презерватива?		
Чи вживав (ла) ти наркотики ін'єкційним шляхом?		

Якщо хоча б на одне питання ти відповів «Так», то тобі слід обстежитися на ВІЛ-інфекцію, а також на вірус гепатитів В і С.

Варто зазначити, що відповіді на ці запитання для вас підліток може і не озвучувати!

Якщо у підлітка в житті були ситуації, які збільшують ризик інфікування ВІЛ або іншими інфекціями, йому варто пройти обстеження на наявність таких інфекцій, що допоможе зберегти здоров'я та життя (як своє, так і близьких).



Що можна порадити підлітку:



Тестування на ВІЛ

- Ти можеш зробити тест на ВІЛ у Центрі з профілактики та боротьби зі СНІДом (скорочено – СНІД-Центрі) та Кабінеті довіри
- Які послуги ти можеш тут отримати?
 - консультування щодо питань ВІЛ-інфікування та тестування на ВІЛ
 - забір крові для дослідження на ВІЛ-інфекцію та післятестове консультування при будь-якому результаті тесту на ВІЛ
 - направлення за потреби до відповідного лікувально-профілактичного закладу – СНІД-Центру



Тестування на вірусні гепатити

- Для діагностики вірусних гепатитів можеш звернутися до Гепатоцентру чи до приватних лабораторій, таких як «Сінево», «Діла» чи діагностичного центру



Тестування на туберкульоз

- Для того, щоб діагностувати туберкульоз, можна зробити флюорографію у звичайній поліклініці та звернутися до фтизіатра (лікар, що спеціалізується на профілактиці та лікуванні туберкульозу, або звернутися у протитуберкульозний диспансер і зробити флюорографію (це абсолютно безболісна і зовсім не страшна процедура, схожа на рентген). Результати будуть готові впродовж дня. Пам'ятай, лікування туберкульозу у нас в країні безкоштовне. Головне, чітко дотримуватися рекомендацій лікаря

Особи віком від 14 років і старше можуть проходити тестування з метою виявлення ВІЛ добровільно, за наявності їх усвідомленої інформованої згоди, отриманої після надання їм попередньої консультації щодо особливостей тестування, його результатів і можливих наслідків, з дотриманням умов щодо конфіденційності персональних даних, у тому числі даних про стан здоров'я особи.



Якщо підліток або близькі йому люди вживають наркотики:

З проблем, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, можна звернутися до **Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді**.

Спеціалісти центру можуть надати повний список державних і недержавних установ, які допоможуть підліткові у вирішенні цього питання (отримання послуг у зв'язку із залежністю від наркотиків: консультації різних фахівців, проходження реабілітації, послуги замісної терапії, послуги зі зменшення шкоди від вживання наркотиків тощо).

ЦСССДМ діють у кожному місті, області, районі України, і послуги, які вони надають, абсолютно **безкоштовні**.

Юридичні послуги

Юридичні послуги – надання консультацій з питань чинного законодавства, здійснення захисту прав та інтересів осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, інша правова допомога.

Підлітку та молодій людині найпростіше допомогу юриста отримати в соціальних службах (ЦСССДМ), службах у справах дітей, спеціальних юридичних клініках і громадських організаціях.

Починаючи з 14 років, підліток може отримувати консультативну допомогу з юридичних проблем самостійно (без залучення батьків/законних представників).

Діти (особи до 18 років), за потреби, можуть звернутись до **Служби у справах дітей**.

Працівники цієї установи допоможуть із:

- захистом прав (майнових, тудових, інших) у разі їх порушення з боку фізичних чи юридичних осіб;
- захистом у разі вчинення насильства щодо дитини, її братів чи сестер, друзів чи знайомих;
- представленням інтересів дитини в організаціях, суді тощо;
- оформленням необхідних документів, запитів від Служби на відповідні інстанції;
- оздоровленням.



Якщо підліток має статус дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, звільнений (а) з місць позбавлення волі, окрім вищезазначеного, можна звертатись до Служби з таких питань:

- щодо довідок, які підтверджують відповідний правовий статус і необхідні для вступу у навчальний заклад, на лікування, оздоровлення тощо;
- щодо оздоровлення за пільговими програмами;
- щодо додаткового медичного обстеження;
- щодо отримання усіх необхідних соціальних виплат (пенсія по втраті годувальника, одноразова соціальна допомога, стипендія тощо);
- щодо отримання документа, який підтверджує відповідний статус дитини – єдиний квиток;
- щодо вирішення питання з місцем проживання, за необхідністю постановки на квартирний облік;
- щодо допомоги у знаходженні братів сестер або біологічних родичів та інші питання щодо соціально-правового захисту.

Також юридичну допомогу можна отримати у фахівців **Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді**.

Зазвичай вони надають консультації з питань чинного законодавства, здійснюють захист прав та інтересів осіб, які перебувають в складних життєвих обставинах.

Юрист ЦСССДМ не лише проконсультує підлітка, але й може допомогти у оформленні документів, отриманні освітніх послуг та працевлаштуванні, захисті прав та інтересів, вирішенні житлових питань, прописки, оформленні групи інвалідності, субсидій, отриманні матеріальної допомоги, оформленні виплат (якщо дитина належить до категорії тих, хто може її отримати) тощо.

Метою діяльності **юридичної клініки** є надання безкоштовної правової допомоги населенню. Отже, підліток також може скористатися послугами юристів такої клініки. Як правило, консультації надають студенти-юристи під керівництвом викладачів та юристів-практиків. У юридичній клініці можуть надавати консультації і збирати необхідні документи для суду, брати участь у засіданнях.

Співробітники юридичних клінік консультують переважно з питань розподілу майна, виплати аліментів, поновлення на роботі.

Крім цього, в Україні є велика кількість громадських організацій, центрів по роботі з жінками, куди можна звернутися як з юридичних, так і з психологічних питань, і отримати необхідну консультацію юриста.

У цих центрах можна отримати інформацію про умови роботи за кордоном, консультації з питань сімейного та трудового права, психологічну підтримку в ситуації сімейного або трудового конфлікту. Інформацію про них підліток може отримати в центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді або пошукати в Інтернеті, наприклад, на сайті міської державної адміністрації.



Інформаційні та психологічні послуги

Інформаційні послуги – це надання інформації, необхідної для вирішення складної життєвої ситуації (довідкові послуги); розповсюдження просвітницьких та культурно-освітніх знань (просвітницькі послуги); поширення об'єктивної інформації про різні явища, формування певних уявлень і ставлення суспільства до соціальних проблем (рекламно-пропагандистські послуги).



Це послуги, що переважно надають соціальні працівники, соціальні педагоги, фахівці соціальної роботи, педагоги та інші фахівці соціальних служб та громадських організацій.

Психологічні послуги – це надання консультацій з питань психічного здоров'я та поліпшення взаємин підлітка з оточуючими людьми, застосування психодіагностики, спрямованої на вивчення соціально-психологічних характеристик особистості, з метою її психологічної корекції або психологічної реабілітації, надання методичних порад.



Звернувшись до **Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді**, підліток може розраховувати як на інформаційні, так і на психологічні послуги.

Психологічне консультування – це бесіда із психологом-консультантом, спрямована на вирішення особистих проблем людини у формі індивідуальних консультацій.

Психолог допомагає знайти шляхи вирішення проблем, готує підлітка у разі потреби до самостійного вирішення подібних проблем у майбутньому. Зазвичай для успішного консультування необхідні декілька регулярних зустрічей (від 5 до 10) з психологом-консультантом.

У ЦСССДМ підліток може отримати консультації психолога з широкого кола питань, зокрема: міжособистісні, внутрішньоособистісні проблеми, взаємини у сім'ї (з рідними та близькими людьми, насильство), стосунки з дорослими і одноліт-



ками, друзями та коханою людиною, особистий розвиток, життєве та професійне самовизначення, подолання тривоги та страхів, алкогольної чи наркотичної залежностей, соціально-економічні проблеми та інші види проблем.

Що можна порадити підліткові:

Бувають моменти в житті, коли здається, що немає виходу з певної складної життєвої ситуації, і не знаєш, як далі бути, що робити. Людей, у яких немає проблем, не буває. Тому консультування час від часу потребують всі, і краще не чекати, коли ця чи інша проблема набере незворотнього характеру, а душевний біль почне переростати в соматичні захворювання (захворювання тіла).

Звернення за допомогою до психолога – не є ні показником слабкості, ні знаком психічного нездоров'я.

Психолог – це фахівець, який вміє позитивно мислити, розуміє емоції і світогляд інших людей, допомагає впоратися з життєвими труднощами. Багатьом людям дуже важко долати психологічні труднощі, які виникають на життєвому шляху. Консультація психолога полягає в тому, що за допомогою індивідуального консультування у процесі спілкування в людини, яка звертається до нього, активуються додаткові сили і проявляються властивості, що, у свою чергу, допомагають людині справитися з труднощами або психологічною проблемою. Це спосіб спілкування, що дозволить тобі вивчити свої почуття, думки та поведінку, щоб прийти до більш чіткого усвідомлення самого себе, а потім відкрити та використовувати свої сильні сторони, спираючись на внутрішні ресурси, для більш ефективного розпорядження своїм життям через прийняття адекватних рішень і виконання цілеспрямованих дій. Психолог ніколи не нав'язує своїх послуг. Вибір завжди за тобою. Ініціатива завжди повинна йти від людини, яка хоче отримати його консультацію.

▲ **Психологічні та інформаційні послуги у КДМ**

У КДМ також серед послуг клієнтам (підлітки та молодь віком від 14 до 24 років) пропонується безкоштовна, кваліфікована консультація психолога.

Психолог виділяє близько 1 години на одного клієнта. У клініці немає черг, прийом відбувається за записом – це убезпечує від зайвих поглядів та втрати часу.

Всі працівники перед прийняттям на роботу пройшли тренінг з дружнього ставлення до клієнта, тому молодь захищена від упередженого ставлення і осуду.

Також у КДМ можна отримати інформаційні послуги (довідкову інформацію, консультації, соціальну рекламу: буклети, брошури тощо) щодо:

- формування здорового способу життя;
- збереження репродуктивного здоров'я та підготовки до усвідомленого батьківства;
- формування відповідальної поведінки в статевих та міжособистісних відносинах;



- попередження виникнення ризикової поведінки та зменшення впливу її наслідків (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, ранні статеві стосунки);
- профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ/СНІДу;
- збереження психічного здоров'я, в тому числі у складних життєвих обставинах;
- формування навичок, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню рівня інформованості з питань здорового способу життя.

Соціально-економічні послуги

Соціально-економічні послуги – задоволення матеріальних інтересів і потреб осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, що реалізуються у формі надання натуральної чи грошової допомоги, а також допомоги у вигляді одноразових виплат і компенсацій, консультацій і допомоги у відновленні чи початку економічної діяльності, або надання інформації щодо таких можливостей (навчання, перенавчання, інформація тощо).

Соціально-економічні послуги надаються як державними, так і громадськими організаціями, і включають в себе вивчення матеріальних потреб, пошук та надання додаткових ресурсів для покращення якості життя людини, котра звернулася за допомогою.

Для цього фахівці допомагають отримати належні пільги, пенсії, матеріальну допомогу та інші виплати, мотивують та сприяють працевлаштуванню, допомагають продуктами харчування, інвентарем, гарячим харчуванням, транспортними послугами, соціально-побутовим супроводом/патронажем (за потребою та згідно з результатами інспектування), надають послуги за місцем проживання з прання, прибирання, сприяють отриманню гуманітарної допомоги (медикаментів, вітамінів, продуктових наборів, гігієнічних наборів, одягу, взуття, білизни, інших предметів першої необхідності).

Буває так, що дітям або молоді, які знаходяться у складних життєвих обставинах, немає де жити.

Залежно від соціальної ситуації, правового статусу, віку тощо можуть бути наступні варіанти з отриманням тимчасового місця проживання:

ЦЕНТР
СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ
ДІТЕЙ

СОЦІАЛЬНИЙ
ГУРТОЖИТОК

СОЦІАЛЬНЕ
ЖИТЛО

ГУРТОЖИТОК
ПРИ
НАВЧАЛЬНОМУ
ЗАКЛАДІ

ГУРТОЖИТОК
ПРИ ПІДПРИ-
ЄМСТВІ АБО
ОРГАНІЗАЦІЇ

▲ Центр соціально-психологічної реабілітації дітей

Це заклад, що надає допомогу дітям до 18 років, які опинилися у складних життєвих обставинах, куди вони потрапляють за направленням служби у справах дітей.



У цьому закладі, окрім проживання, можна отримати ще і соціальну, психологічну, юридичну допомогу, а також відновити своє здоров'я, пройшовши курс оздоровчих процедур. В такому центрі підліток може перебувати не більше 9 місяців.

▲ Соціальний гуртожиток

Якщо підліток належить до категорії дитина-сирота або дитина, позбавлена батьківського піклування, і йому від 15 до 23 років, а також за умови відсутності у нього житла, або коли житло визнане непридатним для проживання, підліток може скористатися послугами соціального гуртожитку. Термін проживання у гуртожитку становить 3 роки. Питання влаштування до соціального гуртожитку вирішується разом із ЦСССДМ. Також у цій службі можуть надати інформацію про наявність у вашому місті інших установ, що допомагають у отриманні тимчасового або постійного місця проживання.

▲ Соціальне житло

Це безкоштовне житло (спальне місце чи кімната у 3-4 кімнатній квартирі), на підставі найму на певний строк. Для того, щоб отримати соціальне житло, необхідно перебувати на соціальному квартирному обліку. Соціальний квартирний облік здійснюється відповідним органом місцевого самоврядування за місцем проживання.

▲ Гуртожиток при навчальному закладі

Підліток може розраховувати на гуртожиток при навчальному закладі за умов вступу на навчання до цього закладу, а також за наявності у цьому закладі гуртожитку для студентів. Також слід враховувати, що місце у гуртожитку можна втратити, якщо студент навчального закладу порушуватиме режим або ж поводитиметься так, що заважатиме іншим.

▲ Гуртожиток при підприємстві або організації

Гуртожиток при підприємстві або організації можуть надавати за умови працевлаштування в цій установі. Плата за такі гуртожитки зазвичай невисока. Можна проживати у кімнаті ще з декількома особами, як правило, однакової статі. Також бувають і сімейні гуртожитки, де проживають мешканці сім'ями в одній кімнаті.

Дозвілєві послуги

Дозвілєві послуги – це послуги, спрямовані на організацію змістовного дозвілля, раціонального використання вільного часу, створення адекватного потребам дітей та молоді рекреаційного, культурного та оздоровчого середовища.

Слово «дозвілля» (англійською «дозвілля» буде «leisure», що пішло з латинського слова «licere» – «бути вільним») – означає вільний від роботи, навчання або інших обов'язків (пересування на роботу, навчання та до дому, вживання їжі та інші види побутового самообслуговування) час, який можна присвятити власним справам, вподобанням (хобі).



Людина має право розпоряджатися часом дозвілля на свій власний розсуд відповідно до своїх вподобань та ціннісних орієнтацій. І тут питання – як організувати свій вільний час раціонально, і що це таке «раціональне використання вільного часу»?

Раціональне використання вільного часу – це діяльність людини, яка впливає на неї позитивно, сприяє її розвитку у фізичній, емоційній, інтелектуальній та інших сферах життя.

Діяльність, що входить у сферу дозвілля, умовно можна розділити на декілька взаємопов'язаних груп.

До першої з них відноситься самонавчання в широкому розумінні цього слова: відвідування публічно-видовищних заходів і музеїв, читання книг і періодичних видань, прослуховування радіо, перегляд телевізійних передач.

Другу, найбільш групу, представляють різні форми любительської і суспільної діяльності: самодіяльність і захоплення (хобі), фізична культура і спорт, туризм, екскурсії та ін.

Важливе місце у сфері дозвілля займає спілкування з іншими людьми: розваги з дітьми, дружні зустрічі (вдома, в кафе, на вечірках, під час відпочинку та ін.).

Підліткові в організації дозвілля на допомогу придуть ряд державних та громадських організацій, які протягом року проводять різноманітні соціокультурні заходи: відзначення календарних свят, привітання іменинників, екскурсії, виставки творчих робіт. Діти запрошуються на вистави (театральні, циркові) та заходи, які організовуються цими організаціями.



Наприклад, у **центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді** традиційним є проведення щорічних фестивалів творчості, святкування новорічних свят, проведення літніх наметових таборів, шкіл волонтерів, які спрямовують підлітків до суспільно корисної діяльності.

Для сімей, які опинились в складних життєвих обставинах, спільно з громадськими та благодійними організаціями проводяться культурно-масові заходи до державних та календарних свят.

Також при центрах діють підліткові дозвілєві клуби.

Інформацію про такі організації, зокрема клуби за місцем проживання, у вашому регіоні, можна отримати на сайті міської або районної державної адміністрації.

Переадресації підлітка для отримання послуг в інших організаціях

Якщо фахівець, працюючий з неповнолітнім, який перебуває у конфлікті із законом (у першу чергу, мова йде про співробітників КВІ або КМСД), виявив, що *підліток знаходиться у складних життєвих обставинах, має ряд психолого-педагогічних або медико-соціальних проблем (чи загрозу їх виникнення)*, він має **переадресувати підлітка до спеціалістів інших організацій, компетентних у наданні допомоги дитині** та, у разі необхідності, її родині.



▲ **Умови, за яких ефективність переадресації буде вищою:**

1. **Неповнолітній мотивований до вирішення своїх проблем та чітко розуміє позитивний результат звернення за допомогою** (розуміє, у чому полягає проблема, для чого необхідно її вирішення, усвідомлює, як її вирішення вплине на його подальше життя, у т.ч. – сприятиме уникненню в майбутньому проблем із законом та інших життєвих ризиків);
2. **Між неповнолітнім та фахівцем існує позитивний контакт, заснований на довірі**, важливо, щоб фахівець, який переадресує підлітка для отримання послуг в іншій організації, був авторитетним для цієї дитини та будував свою взаємодію з нею на засадах доброзичливості та неупередженості;
3. **З організацією, до якої здійснюється переадресація, підписано угоду про співпрацю або ж така співпраця регламентується іншими документами/усними домовленостями**, а також фахівець, який здійснює переадресацію, має впевненість у тому, що підліток у цій організації дійсно отримає кваліфіковану допомогу;
4. **Підліток отримав чітку, доступно сформульовану інформацію про те, куди саме та до кого він має звернутися**, така інформація (зафіксована у буклеті або просто на аркуші паперу) має містити точну адресу, телефони, схему проїзду, перелік послуг та умови їх отримання (з документами/без, з батьками/без, платно/безкоштовно тощо), режим роботи, якщо можливо – ПІБ фахівця, який прийме підлітка, інші важливі деталі;
5. **Якщо неповнолітньому бракує соціальних навичок або мотивації для самостійного звернення до організації, в яку його направляють для отримання послуг, доцільним буде його супровід**. Такий супровід може бути здійснений, наприклад, лідерами-волонтерами з числа рівних (однолітків підлітка) партнерської громадської організації або ЦСССДМ;
6. **Організація, куди було переадресовано підлітка, або сам неповнолітній надають зворотний зв'язок про отримання послуги** (отримав чи ні та наскільки послуга була адекватною потребам).

Переадресація неповнолітнього в жодному разі не повинна здійснюватися формально. Якщо переадресація буде неякісною (підліток не зрозуміє, куди саме звертатися; організація не знаходиться за наданою йому адресою; в організацію, куди він звернеться, такі послуги вже не надаються тощо), існує великий ризик не лише не отримання необхідної йому послуги, а й виникнення сумнівів щодо реальності дієвої допомоги, небажання підлітка в майбутньому звертатися за допомогою.

Окрім того, нерозв'язані психолого-педагогічні або медико-соціальні проблеми, що є у такої дитини та її сім'ї, не сприятимуть ресоціалізації та можуть призвести до рецидиву поведінки, що тягне за собою конфлікт із законом.



Особливості впровадження індивідуальних та групових профілактичних програм серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом

Індивідуальна профілактика ризикованої поведінки (зокрема щодо інфікування ВІЛ) серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом

Мета індивідуальної профілактики – подолання індивідуальних чинників, що сприяють формуванню ризикованої поведінки та заважають ефективній участі у загальних профілактичних заходах.

Завдання індивідуальної профілактики:

- встановити чинники, які підвищують вірогідність формування у неповнолітнього ризикованої поведінки;
- сприяти усвідомленню неповнолітнім ризикованих аспектів своєї поведінки, впливу чинників, що підвищують ризик його інфікування ВІЛ, особистісних проблем, що заважають безпечній життєдіяльності;
- сформувати або підвищити особистісну мотивацію неповнолітнього щодо роботи над собою та своїми проблемами, участі в профілактичних заходах;
- сприяти розробці неповнолітнім плану власних дій, спрямованих на усунення чинників ризику в своїй життєдіяльності;
- супроводжувати неповнолітнього в процесі роботи над собою та своїми проблемами, надавати йому необхідну психологічну, консультативну, інформаційну підтримку;
- оцінити результат профілактичної роботи;
- сприяти закріпленню у неповнолітнього навичок безпечної поведінки та формуванню у нього нових життєвих пріоритетів.

Індивідуальна профілактика здійснюється під час періодичних зустрічей неповнолітнього з фахівцем, який проводить профілактичну роботу (або здійснює його соціальний супровід), і передбачає використання методів інтерв'ю, психодіагностики, консультування, психологічної корекції тощо.

Успішність індивідуальної профілактики залежить від того, наскільки повно при роботі з підлітком, молодою людиною буде можливість врахувати всі чинники, що сприяють формуванню у нього ризикованої поведінки або заважають її подоланню.



Для досягнення цілей соціальної профілактики ризикованої поведінки, зокрема щодо інфікування ВІЛ, необхідно **допомогти неповнолітньому усвідомити негативний вплив зазначених чинників та знайти шляхи їх усунення.**

Індивідуальна профілактична робота з неповнолітніми передбачає послідовне проходження наступних етапів:

1. Встановлення контакту з неповнолітнім.
2. Визначення та дослідження чинників ризикованої поведінки щодо здоров'я та життя (зокрема щодо інфікування ВІЛ) неповнолітнього.
3. Мотиваційне консультування неповнолітнього щодо участі в профілактичній діяльності.
4. Спільне планування індивідуальної профілактичної роботи.
5. Реалізація спільно складеного плану.
6. Оцінка остаточних результатів профілактики та завершення індивідуальної профілактичної роботи з неповнолітнім.

Поділ на етапи індивідуальної профілактичної роботи досить умовний і скоріше відображає логіку процесу індивідуальної профілактики, ніж її організаційні засади.

Індивідуальна робота з неповнолітнім, який перебуває у конфлікті із законом, за цією схемою може тривати від декількох зустрічей до постійної взаємодії з ним протягом тривалого часу. Відповідно завдання декількох етапів роботи можуть бути виконані протягом однієї зустрічі, хоча можливо для кожного етапу знадобляться декілька зустрічей. Це залежить від індивідуальних особливостей неповнолітнього, ступеня його соціальної дезадаптації та умов, в яких відбуватиметься діяльність¹³.

Особливості реалізації групової профілактичної програми з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом

Групова робота є найбільш ефективною, якщо заняття з неповнолітніми організовані у **формі тренінгу**, що забезпечує максимальну включеність у процес всіх учасників та учасниць програми.

Групова профілактична програма може проводитися на базі ЦСССДМ, партнерської громадської організації, приймальника-розподільника для дітей або ж безпосередньо – КВІ/КМСД за умови наявності відповідного приміщення (в якому може займатися група неповнолітніх та є можливість поставити у коло стільці за кількістю учасників) та підготовленого фахівця, який може організувати та проводити тренінгові заняття за програмою.

¹³ Методичні рекомендації щодо організації просвітницької роботи з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед підлітків та молоді в установах Державної кримінально-виконавчої служби / [за ред. Т. Л. Лях; Авт. кол. : Журавель Т. В., Лях Т. Л., Скіпальська Г. Б., Чорна Ю. О.]. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2013. – 36 с.



👉 Добір учасників програми

Добираючи учасників та комплектуючи групи для тренінгових занять у межах профілактичної програми з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом, необхідно враховувати:

1. *Досвід ризикованої поведінки.* У одну групу не бажано включати неповнолітніх, які потребують профілактичного втручання у межах різних видів профілактики. Фахівець має дотримуватися принципу «не зашкодь!». Інформацію варто подавати дозовано, залежно від способу життя учасників програми, 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.
2. *Вік.* У профілактичну програму мають вноситися зміни, доповнення, обмеження з огляду на конкретну вікову групу учасників. Однак, у разі, якщо учасники мають, не зважаючи на вік, однаковий рівень розвитку та однаковий досвід, у межах однієї групи можуть бути поєднані учасники різного віку (наприклад, 14-ти та 17-ти років).
3. *Вмотивованість до зміни поведінки та участі у профілактичній програмі.* Мотивація до зміни поведінки визначає основні завдання у роботі з неповнолітнім. Просвітницько-профілактична програма може бути не лише не ефективною, а й завдати шкоди деяким її учасникам, якщо буде побудована на однакових підходах у роботі з учасниками, котрі абсолютно не зацікавлені у змінах і не бажають змінюватися, та з тими, хто вже намагається активно діяти у напрямі зміни поведінки.
4. *Інтелектуальні здібності та освітній рівень.* У одній навчальній групі мають бути неповнолітні приблизно з однаковими розумовими здібностями та рівнем освіти. Окрім того, у зміст профілактичної програми психологом (іншими фахівцями, дотичними до реалізації програми) мають вноситися корективи та доповнення відповідно до інтелектуальних здібностей та освітнього рівня учасників.
5. *Кількість учасників.* Важливо підібрати оптимальну кількість учасників групи. У категорії неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом, така кількість не може перевищувати 10 учасників у групі. Також заняття можливо проводити у невеликих групах по 3–4 особи. Заняття можна скорегувати таким чином, щоб проводити їх з неповнолітніми в індивідуальній формі.

👉 Загальні засади організації профілактичної Програми

(з досвіду діяльності ВГЦ «Волонтер» у 2012–2015 рр.
з неповнолітніми, які перебувають на обліку у КВІ та КМСД)

- Перед прийняттям того чи іншого учасника до групи та початком роботи з групою варто провести з кожним потенційним учасником програми одну або дві індивідуальні бесіди – мотиваційні консультації щодо готовності брати участь у груповій профілактичній програмі. Особливо це стосується учасників, з якими робота буде проводитись у межах вторинної та третинної профілактики.
- Бажано, щоб перша індивідуальна бесіда з підлітком проходила *у присутності та спільно з його батьками*. У ході індивідуальної бесіди необхідно:



- а) надати інформацію щодо змісту та особливостей профілактичної програми, позитивного результату, який отримає підліток після проходження програми;
 - б) з'ясувати, як потенційний учасник оцінює своє бажання брати участь у програмі (від 1 до 10 балів), які переваги від участі у профілактичній програмі він вбачає; які недоліки можуть бути від такої участі (або ж його побоювання щодо участі).
- Якщо свій рівень вмотивованості щодо участі у програмі потенційний учасник оцінює нижче 5 балів, важливо, щоб він пояснив причину такої низької мотивації, а також спробував визначити, що могло б вплинути на зміну його мотивації на краще. Натомість, фахівець може окреслити переваги участі у програмі для її учасників (наприклад, розповісти про систему мотивації).
 - Для того, щоб визначити, чи збільшився рівень вмотивованості неповнолітнього до участі у програмі, може бути проведена друга індивідуальна бесіда. З тими, хто оцінює рівень своєї вмотивованості вище п'яти, другу бесіду проводити не потрібно.
 - Рекомендовано не включати у групу неповнолітніх, які після другої індивідуальної бесіди мають рівень вмотивованості щодо участі нижче п'яти та не покращили його. Участь має бути добровільною.



Система мотивації щодо участі у профілактичній програмі

З метою підвищення рівня готовності неповнолітніх брати участь у профілактичній програмі рекомендовано розробити спеціальну систему мотивації. Така система заохочень може бути розроблена відповідно до переконань і можливостей організаторів профілактичної програми.

Неповнолітні на початку співпраці мало вмотивовані до участі у групових профілактичних заходах, і часто це пов'язано з тим, що:

- вони ніколи раніше не брали участь у таких програмах;
- мали негативний досвід участі у профілактичних заходах (наприклад, лекцій): було не цікаво, нудно, не зрозуміло тощо);
- не розуміють важливості для себе тем, що розкриваються у Програмі;
- не надають цінності здоров'ю та життю загалом;
- мають різноманітні психологічні та поведінкові особливості (гіперактивність, педагогічна занедбаність, інфантильність тощо).

Завдання фахівця, який організовує заняття в межах програми, максимально включити у робочий процес всіх учасників, зацікавити формами і методами роботи та стилем своєї власної поведінки, а також додатковими інструментами мотивації.

Наприклад, за участь у всіх заняттях (або більшості) може бути передбачена видача підліткові характеристики та сертифіката про успішне проходження тренінгової Програми (зразок сертифіката подано нижче), які додаватимуться в особову справу неповнолітнього.

Плюсами отримання такої характеристики та сертифіката можуть бути, наприклад, зменшення терміну перебування на обліку у КМСД; можливість брати участь у лідерській програмі та/або у інших програмах організації, а також різноманітних мотиваційних («бонусних») заходах тощо.



Також для активних учасників Програми можуть бути передбачені безкоштовні квитки на футбол, у кіно, на картінг тощо, залежно від пратнерських зв'язків та можливостей організації.

➡ **Зразок сертифіката учасника тренінгових занять в межах Програми**





Корекційно-профілактична Програма групових занять «Вчимося бути здоровими»

Мета Програми:

- ▲ формування у неповнолітніх усвідомленого ставлення до свого здоров'я та життя, а також знань та вмінь, що дозволять уникати ризиків у своїй поведінці та відповідально робити свій життєвий вибір.

Вік учасників Програми:

- ▲ від 14 років.

Теми занять основної Програми:

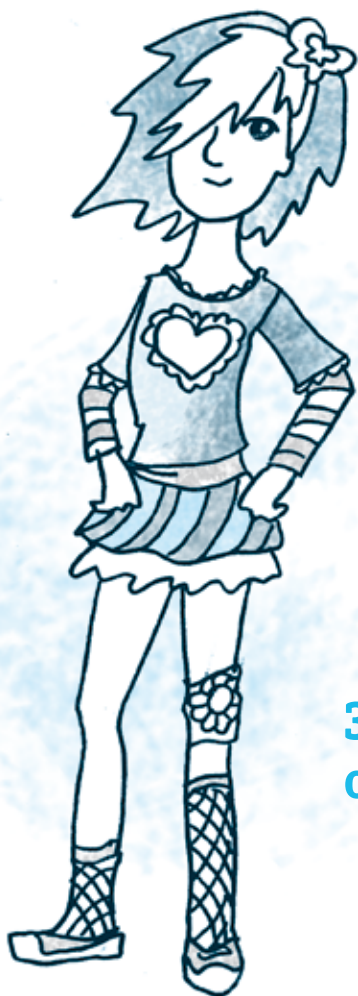
- ▲ **Заняття 1.** Вступ до Програми. Здоров'я як цінність
- ▲ **Заняття 2.** Особливості ВІЛ-інфекції та попередження інфікування
- ▲ **Заняття 3.** Що таке залежність від наркотиків?
- ▲ **Заняття 4.** Профілактика вживання наркотиків
- ▲ **Заняття 5.** Профілактика інфекцій, які передаються статевим шляхом
- ▲ **Заняття 6.** Тестування на ВІЛ
- ▲ **Заняття 7.** Профілактика правопорушень
- ▲ **Заняття 8.** Безпечна поведінка та планування майбутнього

Теми лідерських занять:

- ▲ **Заняття 1.** Волонтерство і лідерство як інструмент у подоланні ВІЛ-інфекції у молодіжному середовищі
- ▲ **Заняття 2.** Основи тренерської майстерності та метод «рівний-рівному»
- ▲ **Заняття 3.** Алгоритм початку діяльності лідера-волонтера
- ▲ **Заняття 4.** Організація та проведення профілактичних заходів
- ▲ **Заняття 5.** Контроль знань та вручення сертифікатів

Тривалість занять:

- ▲ від 2 до 3 годин. У разі потреби заняття можна скорочувати, виключивши декілька вправ (але так, щоб це суттєво не змінило зміст заняття) або ж розділивши заняття на 2 частини.



Заняття
основної Програми





Заняття 1. Вступ до Програми. Здоров'я як цінність



Мета: познайомитись з учасниками та ознайомити їх з особливостями та засадами Програми, сприяти налаштуванню кожного на активну участь у Програмі, а також актуалізувати питання збереження та зміцнення власного здоров'я, сприяти формуванню ставлення до здоров'я як запоруки успішності і досягнення своїх цілей.



Загальна тривалість: 2 год. 30 хв.



План:

1. Привітання та презентація Програми (10 хв.)
2. Вправа на знайомство «Місто успіху» (30 хв.)
3. Вправа на визначення очікувань «Торбинка» (10 хв.)
4. Вправа на визначення правил роботи групи (10 хв.)
5. Мозковий штурм «Що таке загальнолюдські цінності?» (20 хв.)
6. Вправа «Колесо здоров'я» (25 хв.)
7. Вправа «Фактори впливу на здоров'я» (10 хв.)
8. Підписання договору (15 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (5 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників та презентація Програми

Мета: привітати учасників, розповісти про мету, завдання та структуру тренінгової Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаними метою та завданнями Програми, а також роздаткові матеріали зі структурою (тематикою) та графіком тренінгових занять для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників Програми, представляється та пропонує розглянути детальніше її мету та завдання.



Також тренер подає наступну інформацію:

- *«Наші заняття будуть відбуватися у дещо, можливо, незвичній для вас формі – у формі тренінгу. Хто знає, що таке тренінг? (тренер надає учасникам можливість висловитися, якщо будуть бажані)».*
- *Тренінг – це така форма організації взаємодії та навчання, в умовах якої всі є рівними і однаково важливими, у тренінгу самі учасники є керманчимами процесу – тобто результат нашої спільної роботи більшою мірою залежить саме від вас. Під час тренінгових занять ми з вами будемо працювати у колі, і вкрай важливою для позитивного результату наших зустрічей буде щирість і активність у цьому колі кожного. Досвід свідчить про те, що робота над собою у напрямі особистісного зростання та самовдосконалення найбільш ефективною є саме у ході тренінгу, і я бажаю всім у цьому пересвідчитися».*

2. Вправа на знайомство «Місто успіху»

Мета: познайомитися з учасниками, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Час: 35 хв.

Ресурси: аркуші А3 або А2, набори маркерів, фломастерів (за кількістю груп).

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників по колу назвати своє ім'я та те, що цей учасник любить робити найбільше, або що найкраще у нього виходить (якесь хобі).

На **другому етапі** тренер об'єднує учасників у групи по 4-5 осіб та дає їм завдання намалювати своє власне *місто успіху*. Для того, щоб виконати це завдання, учасникам потрібно:

1. У новоствореній групі обговорити свої вподобання детальніше, дізнатися, хто якими талантами, якостями володіє, чим може бути корисний.
2. Намалювати місто, в якому кожен з учасників буде робити те, що в нього виходить найкраще, найуспішніше, тим самим приносячи користь місту та роблячи все місто успішним. Наприклад: в групі є Наталка, яка вміє танцювати, отже вона засновує у місті школу танців та зображує її на малюнку.

Групи отримують папір та маркери/фломастери і на виконання цього завдання мають 10 хв.

На **третьому етапі** групі необхідно зробити презентацію їх власного міста, яке має бути незвичайним, творчим та цікавим, не схожим ні на яке інше (на представлення кожного дається 2-3 хв., в залежності від кількості груп).

Запитання для обговорення:

- У чому особливість міста, в чому його успішність (на це запитання має відповісти кожна група)?
- Що нам дала ця вправа?



До уваги тренера!

Різноманітні вправи на знайомство доцільно проводити на початку кожного заняття, це сприяє налагодженню позитивної атмосфери у групі і налаштуванню учасників на активну взаємодію у ході заняття.

У разі, якщо група учасників є зовеликою або занадто неорганізованою, то доцільно буде провести альтернативну вправу на знайомство (замість вправи «Місто успіху»).

Альтернативна вправа на знайомство

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками семінару.

Час: 20 хв.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення:

Тренер просить учасників по колу, по черзі, називати своє ім'я та одну свою позитивну характеристику, що починається на першу літеру імені. Наприклад, «Мене звати Олег – я оригінальний»; «Мене звати Аня – активна» тощо.

3. Вправа на визначення очікувань «Торбинка»

Мета: визначити очікування учасників від участі у тренінгових заняттях.

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери, аркуш фліпчарту з намальованою торбинкою.

Хід проведення:

Тренер вивішує підготовлений заздалегідь аркуш фліпчарту з намальованою посередині торбинкою, пояснюючи учасникам:

- *«У нас з вами є ось така торбинка, в якій будуть зберігатися наші очікування від Програми. Зараз кожен із вас отримає стікер певного кольору, на якому ви маєте написати свої очікування від даної Програми. Будь ласка, ще раз перегляньте її структуру, яку ви отримали на самому початку заняття. Зауважте, якщо очікувань декілька, всі їх треба записати на окремих стікерах. На це завдання у вас є 5 хвилин. Далі кожен із вас має підійти до нашої уявної торбинки і причепити свої стікери з очікуваннями посередині».*

На наступному етапі всі озвучують свої очікування по черзі та приклеюють стікери у намальовану торбину (тренер може допомагати учасникам клеїти стікери, групуючи їх за певними категоріями – очікування щодо отримання знань, умінь та навичок, позитивних емоцій, спілкування тощо).

Після того, як всі учасники наклеїли свої стікери з очікуваннями, тренер коментує їх відповідно до тренінгового курсу: зазначає, які теми дозволять учасникам реалізувати їх очікування, акцентує увагу на тому, що лише активність кожного дозволить очікуванням реалізуватися.



4. Визначення правил роботи групи

Мета: визначити правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Ресурси: аркуші фліпчарту з написаними правилами.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

1. Що таке правила?
2. Яка роль правил у нашому житті?
3. Як називаються правила, за якими функціонує, наприклад, держава (*закони*)? Де вони прописані?
4. Чи є якісь правила, за якими функціонують різні групи людей (*можна навести приклад субкультур, глядачів у театрі*)?

Після обговорення тренер наголошує, що і наша група для того, щоб всім було комфортно взаємодіяти у ній та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим, має розробити свої власні правила взаємодії.

На **другому етапі** вправи тренер презентує учасникам аркуш фліпчарту із заздалегідь написаними правилами та пропонує розглянути, наскільки ці правила будуть прийнятними для групи.

Тренер пояснює значення кожного правила, просить учасників прокоментувати, чи варто приймати таке правило як обов'язкове для групи? Чому? Що дасть групі та кожному учаснику прийняття цього правила?

За бажанням, учасники можуть доповнити правила, запропоновані тренером.

Символічним буде, якщо учасники підтвердять своє рішення дотримуватися зазначених на аркуші правил, поставивши під правилами свій підпис.

Аркуш з погодженими групою правилами має бути прикріплений так, щоб всі учасники могли бачити його протягом усіх занять. Перед початком кожного заняття до нього варто повертатися та нагадувати присутнім про роль правил у роботі групи.

До уваги тренера!

Із запропонованого переліку можна обрати 5–6 основних, на думку тренера, та найбільш доцільних правил.

Отже, правила можуть бути наступними¹⁴:

▲ Приходити вчасно або цінувати час

Під час обговорення цього правила можна відмітити його важливість не лише для роботи в групі, а й в повсякденному житті, в діловому спілкуванні, спілкуванні з

¹⁴ За матеріалами: Корекційна програма для чоловіків, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: навчально-методичний посібник / За ред. Журавель Т.В., Пилипас Ю.В. – К.: МГО «Право на здоров'я», 2013.



товаришами. Важливо говорити про пунктуальність як одну із життєвих цінностей людини, яка хоче досягнути успіху в житті та бути незалежною від обставин.

При обговоренні цього правила можна звернутися до досвіду учасників і запропонувати їм розповісти про почуття, що у них виникають, коли хтось запізнюється на зустріч з ними, та про почуття, що у них виникають, коли вони запізнюються, та про те, як ці почуття впливають на результати зустрічі, коли вона, нарешті, відбувається.

▲ **Бути позитивними**

Запропонувати учасникам «Бути позитивними» означає домовитися про те, що під час тренінгу ми будемо не лише говорити про проблеми, але й намагатися знайти шляхи їх вирішення.

Важливо підкреслити, що позитивне сприйняття життя допомагає людині вижити в складних умовах, знайти вихід із, здавалось би, безвихідних ситуацій.

▲ **Не критикувати**

Під час обговорення важливо підкреслити різницю між тим, що відчуває людина, коли її критикують, а коли просто висловлюють ще одне, інше, бачення ситуації. Важливо визначитися, яким чином можна без критики висловлювати свою незгоду з думкою партнера. Після цього легко перейти до наступного правила: «Говорити від свого імені».

▲ **Говорити від свого імені або „Я“-висловлювання**

Під час обговорення цього правила можна навести приклади, як його успішно застосовувати: «Я знаю...» (а не «Всі знають...»), «На мою думку...» (а не «Всі думають...»), «З мого досвіду...» тощо, так і важливості посилання на автора при використанні чужих ідей, думок чи текстів.

▲ **Поважати інших**

Це правило часто додають самі учасники. У цьому випадку тренеру варто допомогти групі визначити: як можна реалізувати це правило через дотримання конкретних дій. Отже, це правило буде означати, що ми: не перебиваємо один одного; говоримо по черзі; говоримо коротко і по суті; слухаємо і чуємо (варто також обговорити з учасниками, як вони розуміють поняття «слухати» та «чути», чим ці поняття різняться?).

▲ **Дотримуватися конфіденційності**

Таке правило дуже важливе для успішної роботи групи, формування в ній клімату довіри та відвертості. Чудово, якщо це правило буде запропоновано самими учасниками. У ході обговорення варто підкреслити, наскільки важливе дотримання цього правила у тренінговій роботі, та нагадати, як легко зіпсувати стосунки як з близькими, так і з одногрупниками, тощо, якщо не дотримуватися цього правила в повсякденному житті.

У який би спосіб ви не приймали правила, важливо пам'ятати:

- ▶ кожне правило важливо погодити з усією групою;
- ▶ записувати правила потрібно на великому аркуші паперу і результат напрацювань прикріпити на видному місці в аудиторії;
- ▶ якщо порушується одне чи кілька правил, можна апелювати до правил як контракту, погодженого з групою;



- ▶ кожне тренінгове заняття необхідно розпочинати з повторення (у різній формі) правил; плакат, що знаходиться на видному місці в аудиторії, допомагатиме в цьому.

5. Мозковий штурм «Що таке загальнолюдські цінності?»

Мета: сприяти виникненню атмосфери, в якій учасники б самі визначили важливі загальнолюдські цінності та дали визначення даному поняттю.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

Шляхом «мозкового штурму» учасники мають:

1. Визначити, що значить словосполучення «загальнолюдські цінності»;
2. Назвати не менше 10 загальнолюдських цінностей.

Тренер має зафіксувати всі запропоновані відповіді на аркуші фліпчарту, розділяючи записи на два стовпчики: «матеріальні цінності» та «нематеріальні цінності».

Після закінчення тренер озвучує список загальнолюдських цінностей, напрацьований учасниками, та коментує, що ж таке загальнолюдські цінності, роблячи наголос на нематеріальних цінностях.

Запитання для обговорення:

- Чи схожі різні загальнолюдські цінності у різних людей?
- Чи можна визначити найголовнішу загальнолюдську цінність?
- Як ви вважаєте, якщо не буде у людини здоров'я, чи зможе вона реалізовувати всі інші цінності, досягти своїх життєвих планів тощо? Відповідь поясніть.

До уваги тренера!

Цінності – це будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, заради якого вона живе.

Цінності – це також уявлення більшості людей про те, що таке добро, справедливість, любов, дружба тощо.

Загальнолюдські цінності – цінності, що не залежать від симпатій, уподобань, однакові для представників усіх верств суспільства.

Головне місце в загальнолюдських цінностях посідають питання, пов'язані з моральними ідеалами особистості.

Цінності можуть поділятися на матеріальні та нематеріальні.

Приклади матеріальних цінностей, які можуть пропонувати учасники:

- ▶ гроші;
- ▶ будинок;
- ▶ машина;
- ▶ модний мобільний телефон;
- ▶ прикраси з дорогоцінних металів;
- ▶ гарний одяг тощо.
- ▶ ...



Приклади НЕматеріальних цінностей, які можуть пропонувати учасники:

- ▶ кохання;
- ▶ дружба;
- ▶ здоров'я;
- ▶ успіх;
- ▶ щастя;
- ▶ освіта;
- ▶ кар'єра;
- ▶ вірність;
- ▶ ...

Тренеру варто акцентувати увагу на цінності **здоров'я** та наголосити на тому, що за відсутності здоров'я (як фізичного, так і психічного) буде неможливо або дуже складно реалізовувати всі інші загальнолюдські цінності.

Тренер має наголосити, що за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Здоров'я – найбільший скарб в житті кожної людини. Можна мати все, але не маючи міцного здоров'я, всі матеріальні цінності – ніщо. Здоров'ям неможливо нехтувати, особливо, коли це стосується молодих людей України. Здоров'я – одна з найголовніших цінностей людського життя, основа успіху, діяльності людини й головна причина її щастя. Коли ми здорові, то відчуваємося добре, ми врівноважені та спокійні, навчання і робота приносять нам утіху.

6. Вправа «Колесо здоров'я»

Мета: сприяння усвідомленню учасниками здоров'я як багатофакторного елементу людського життя.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші зі схемою «Колеса здоров'я» (Додаток 1.1), ручки.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить намалювати на аркуші паперу велике коло та помітити його центр посередині (наприклад, крапочкою чи маленьким колом). Далі тренер просить учасників намалювати від центру по вісім спиць у великому колі, кожна з яких прямо протилежна іншій – власне ми малюємо колесо.

Тренер говорить учасникам:

«За віруваннями канадських індіанців, кожна людина створює унікальне колесо життя. Саме від людини залежить форма колеса, його рух, кількість спиць. У традиціях українського народу існують старовинні символи, пов'язані з колом: сонце, гончарний круг. У різних культурах коло і колесо трактуються як символи гармонії. Кожен із вас створює свою унікальну фігуру, якій задає форму і швидкість.

Користуючись моделлю колеса, ми з вами спробуємо подивитися на здоров'я з різних точок зору та оцінити його».



На **другому етапі** вправи тренер просить помітити кожну спицю таким чином:

- **духовна складова здоров'я** (сприйняття духовної культури людства; оцінка власних здібностей, можливостей в контексті існуючих ідеалів і світогляду)
- **соціальна складова здоров'я** (здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими)
- **інтелектуальна складова здоров'я** (здатність знаходити інформацію, засвоювати нові знання, використовувати їх, приймаючи ті чи інші життєві рішення)
- **професійна складова здоров'я** (самовизначення, самореалізація в обраній професії)
- **емоціональна складова здоров'я** (вміння адекватно переживати все, що відбувається, розуміти емоції та почуття інших, керувати своїм емоційним станом)
- **екологічна складова здоров'я** (ставлення людини до природи, її вплив на навколишнє середовище, ставлення до особистої гігієни)
- **фізична складова здоров'я** (індивідуальні особливості організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і функціональних систем організму)
- **психологічна складова здоров'я** (вміння пристосовуватися до мінливих умов життя, розвиватися і самовдосконалюватися).

На **третьому етапі** тренер просить учасників оцінити, наскільки, на їх думку, розвинена у них кожна зі складових здоров'я, поставивши крапочку у тому місці спиці, яке є найбільш відповідним.

Щоб оцінювати було простіше, уявімо, що в центрі кола 0 («нуль») балів, а на перетині спиці з окружністю – 100 («сто») балів.

Отже, оцінювати сфери здоров'я можна так:

- Духовна (де 0 – неактивний, а 100 – активний)
- Інтелектуальна (де 0 – не ерудований, а 100 – ерудований)
- Емоціональна (де 0 – нестабільний, а 100 – стабільний)
- Фізична (де 0 – нездоровий, а 100 – здоровий)
- Соціальна (де 0 – самотній, а 100 – не самотній)
- Професіональна (де 0 – незадоволений, а 100 – задоволений)
- Екологічна (де 0 – не бережливий, а 100 – бережливий)
- Психологічна (де 0 – не адаптивний, а 100 – адаптивний)

Після того, як всі оцінили свої сфери здоров'я та поставили відповідні позначки на спицях, тренер просить поєднати ці позначки між собою та замалювати фігуру, що вийшла.

Тренер запитує:

- Чи вийшло у когось колесо (як правило, учасники отримують дивні за формою фігури, що дуже відрізняються від ідеально круглої)?
- Чи покотиться таке «колесо» (у даному випадку можна співвіднести колесо, що котиться, з ідеальним здоров'ям, яке допомагає людині бути активною та жити насиченим життям)?



Далі тренер говорить, що кожна із спиць утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно, щоб наше колесо «покотилося» впевнено та енергійно.

Запитання для обговорення:

- У якому аспекті життя ви відчуваєте себе найкраще?
- Що відчуваєте ви стосовно результату вашої роботи?
- Що слід поліпшити?
- Що необхідно змінити?

7. Вправа «Фактори впливу на здоров'я»

Мета: визначити для підлітків, що основна відповідальність за їх здоров'я лежить на них.

Час: 10 хв.

Ресурси: діаграма з відсотками (Додаток 1.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує визначення поняття «здоров'я» Всесвітньої організації охорони здоров'я: *“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад”*. Це визначення ще раз підкреслює, що здоров'я людини не обмежено суто медичним підходом, який визначає здоров'я, як відсутність хвороби».

На **другому етапі** вправи тренер запитує в учасників: *«Як ви вважаєте, від чого залежить наше здоров'я?»*. Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **третьому етапі**, після того, як відповіді будуть вичерпаними, тренер групує всі названі учасниками фактори у 4 категорії: *спадковість, екологія, рівень медичного обслуговування, спосіб життя*. Після чого просить учасників визначити (висловити свої здогадки) у відсотках вірогідний вплив кожного з факторів на життя та здоров'я людини.

На **четвертому етапі** тренер наводить дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо впливу визначених факторів на життя та здоров'я людини:

- від спадковості здоров'я залежить на 20%;
- від екології – на 20%;
- від рівня медичної допомоги – на 10%;
- **від способу життя – на 50%.**

До уваги тренера!

Тренер акцентує увагу учасників, що саме від самої людини, її ставлення до здоров'я та поведінки найбільше залежить її здоров'я та самопочуття.

Тренеру варто детально обговорити з учасниками, який саме спосіб життя та поведінки сприяє покращенню здоров'ю, а що – навпаки погіршує його. Наприклад, обговорити:



Фактори, що позитивно впливають на ЗСЖ: дотримання режиму дня; раціональне харчування; загартовування; заняття фізкультурою і спортом; хороші взаємини з оточуючими людьми.

Фактори, що негативно впливають на ЗСЖ: емоційна і психічна напруженість при спілкуванні з оточуючими; шкідливі звички (недотримання режиму праці та відпочинку, малорухливий спосіб життя – постійне сидіння за комп'ютером, вживання алкоголю, наркотиків, а також паління, безладне статеве життя, зміна партнерів та незахищений секс (без презерватива).

Акцентувати увагу на **звичках, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я:**

- ▶ дотримуватися режиму рухової активності;
- ▶ дотримуватися гігієни і правил харчування;
- ▶ дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- ▶ оптимістичний настрій, рух шляхом зміцнення здоров'я;
- ▶ уникати вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків, тютюну);
- ▶ ставити перед собою досяжні цілі, не перебільшувати невдачі;
- ▶ радіти успіхам, так як успіх породжує успіх;
- ▶ чітко формулювати мету життя і володіти психологічною стійкістю;
- ▶ прагнути бути господарем свого життя;
- ▶ щодня отримувати від життя хоча б маленькі радощі;
- ▶ розвивати в собі почуття самоповаги, усвідомлення того, що ви не дарма живете, що всі завдання, що стоять перед вами, ви в змозі вирішити і знаєте, як це зробити.

8. Підписання Договору

Мета: ознайомити учасників із регламентацією та загальними правилами роботи у Програмі, укласти Договір про участь у Програмі.

Час: 15 хв.

Ресурси: бланки Договорів за кількістю учасників (Додаток 1.3).

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам ознайомитись із Договором на участь у тренінгових заняттях у межах Програми, акцентуючи при цьому на його важливості, а також пояснюючи основні позиції, викладені у Договорі.

Після того, як тренер переконується, що усім учасникам зрозумілий зміст Договору, він пропонує заповнити і підписати його.

До уваги тренера!

Звісно, Договір про участь неповнолітнього у Програмі є досить умовним документом, однак це ще раз демонструє підліткові, що профілактична програма – це відповідальне ставлення до занять та визначає зобов'язання як підлітка, так і ведучого щодо участі в профілактичній програмі.



9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття та пов'язаний з визначенням пріоритетних загальнолюдських цінностей.

Час: 5 хв.

Ресурси: намальоване «колесо здоров'я» у кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер дає завдання учасникам подумати та записати поетапний план вдосконалення власного «колеса здоров'я», записуючи конкретні дії для позитивного зростання кожної окремо узятій складової «колеса здоров'я».

Наприклад: «В мене особисто кульгає декілька спиць – сфера здоров'я: фізична та емоційна. Наприклад, щоб покращити стан своєї фізичної складової здоров'я в мене є наступний план: 1. Почати робити зарядку зранку; 2. Записатися в спортзал; 3. Більше ходити пішки; 4. Правильно та вчасно харчуватися, вживати більше овочів та фруктів та ін.»

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

До уваги тренера!

Тренер має детально пояснити учасникам переваги виконання домашнього завдання, а також розповісти про систему балів, які може набрати учасник Програми за її перебіг. Той, хто отримає належну кількість балів, по завершенню Програми отримає сертифікат про успішну участь у ній. Детальна інформація про це розміщена у Додатку 1.4.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо, а поступово ставали все голоснішими!»



ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

Щодо організаційної частини, то на першому занятті учасники мають ознайомитись з метою, завданнями та структурою тренінгової програми, познайомитися з тренерами, опинитися у комфортній та позитивній атмосфері протягом заняття, опинитися у атмосфері тісної взаємодії та довіри між учасниками та тренерами, напрацювати спільні правила роботи в групі та зрозуміти їх необхідність, а також підписати Договір про участь у Програмі «Вчимося бути здоровими».

Щодо змістовної частини, то у ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- 1. Здоров'я – головна цінність у житті людини, оскільки без фізичного, психічного та соціального здоров'я (а також інших його аспектів) дуже складно досягти життєвого успіху та реалізувати власні цілі та плани.*
- 2. Здоров'я буває не лише фізичне. Здоров'я – це багатоаспектне поняття (включає в себе багато різних складових), і всі ці складові варто розвивати паралельно для того, щоб бути гармонійною та успішною людиною.*
- 3. Існує ряд факторів, які впливають на здоров'я, проте найбільший вплив чинить сама людина своїм способом життя та поведінкою. Відповідно, стан здоров'я залежить більшою мірою від власної поведінки, а не від будь-яких зовнішніх факторів.*

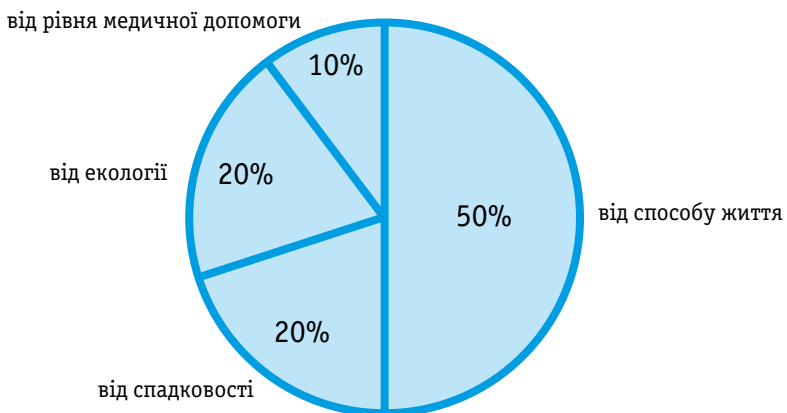


Додаток 1.1.



Додаток 1.2.

Фактори, що впливають на життя та здоров'я людини





Додаток 1.3.

ДОГОВІР про участь у Програмі «Вчимося бути здоровими»

Даний Договір укладається між:

учасником *Програми* _____
(ПІБ учасника)

та *Організацією* _____
(назва організації)

про те, що даний учасник включений у тренінгову Програму «Вчимося бути здоровими» та поінформований про те, що навчання починається з _____ і містить _____ двогодинних занять.
(дата) (кількість занять)

Організація гарантує учасникові:

- Конфіденційність (вся інформація, яку надасть учасник про себе під час тренінгів, є конфіденційною та не буде передаватися іншим особам (за винятком тієї, яка містить відомості про загрозу здоров'ю та життю третіх осіб);
- Участь у повному обсязі у всіх заняттях Програми;
- Проведення занять у межах Програми професійними та досвідченими тренерами;
- Видання сертифіката про участь у Програмі учасникові, який пройшов повний курс занять (пропуски занять можливі лише з поважних причин, наприклад, перебування на лікарняному).

Учасник Програми зобов'язується:

- Брати участь у всіх заняттях та бути присутнім протягом всієї їх тривалості;
- Виконувати всі завдання, які пропонує групі тренер;
- Бути чесним та щирим у групі (говорити про свої справжні почуття та думки);
- Виконувати домашні завдання, які є обов'язковими для того, щоб закріпити отримані знання під час занять;
- Дотримуватись конфіденційності (тримати в таємниці будь-яку особисту інформацію, яку дізнався про учасників групи, але розповідати друзинам та іншим членам сім'ї (партнерам) про те, як працює група та чого ми навчилися);
- Не вживати алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини перед та під час занять;
- Не виявляти агресії до інших учасників та до тренерів.

Місце проведення занять: _____

(ПІБ тренера/керівника організації)

(підпис тренера/керівника організації)

(ПІБ учасника)

(підпис учасника)

Дата: _____



Заняття 2. Особливості ВІЛ-інфекції та попередження інфікування



Мета: надати учасникам інформацію про ВІЛ та СНІД, стадії розвитку інфекції та шляхи запобігання інфікуванню.



Загальна тривалість: 2 год. 20 хв.



План:

1. Привітання (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Настрій» (15 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Вправа «Шляхи передачі ВІЛ» (35 хв.)
7. Перегляд фільму «Про ВІЛ» (25 хв.)
8. Вправа «Як не інфікуватись ВІЛ?» (15 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоднішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогодні наша зустріч присвячена особливостям розвитку ВІЛ в організмі людини. Ми спробуємо розібратися у тому, що таке ВІЛ та СНІД, чим відрізняються ці два поняття, розглянемо шляхи передачі інфекції та способи захисту від інфікування».



2. Вправа на знайомство «Настрій»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам продовжити знайомитись один з одним та дізнатися про настрій один одного.

«Зараз я пропоную вам продовжити наше знайомство один з одним за допомогою вправи, яка називається «Настрій». Один з учасників групи називає своє ім'я та характеризує свій настрій на даний момент, наприклад: «Іван – настрій бадьорий». Будемо рухатися по колу та по черзі. Але є одна умова – характеристика настрою повторюватись не повинна».

До уваги тренера!

Тренеру варто звернути увагу на те, що ця вправа може бути достатньо складною для учасників, які належать до категорії дезадаптованих підлітків та мають проблеми із вживанням алкоголю й інших психоактивних речовин.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячено наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Що найбільше впливає на наше здоров'я?
- З яких складових складається здоров'я людини?
- Які фактори негативно впливають на здоров'я людини?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються актуальними, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.



До уваги тренера!

Правила варто повторювати кожного заняття та апелювати до них у разі необхідності, для підтримання порядку та дисципліни.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше (*бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі*)?
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

1. Не було думок стосовно цього (д/з).
2. Думав про це.
3. Я спробував щось зробити.
4. Я спробував щось зробити і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

На **другому етапі** тренер ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи просто було визначити основні кроки по удосконаленню вашого «коле-са здоров'я»?
- З якими спіцями ви попрацювали?
- Чи важливим було це завдання? Чому?
- Якщо сьогодні ми б зробили «колесо здоров'я» знову, чи змінилося б воно?
- Скільки вам потрібно часу, щоб ваше «колесо» жваво покотилося?

До уваги тренера!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру варто нагадати про систему оцінювання на заняттях та наголосити, що за результатами, у тому числі виконання домашніх завдань, учасники будуть отримувати сертифікати про участь у Програмі «Вчимося бути здоровими». У зв'язку з цим всі невиконані домашні завдання учасникам потрібно принести на наступне заняття. Всі учасники, які виконали домашнє завдання, отримують відповідні бали.



6. Вправа «Шляхи передачі ВІЛ»

Мета: надати учасникам інформацію щодо шляхів інфікування ВІЛ.

Час: 35 хв.

Ресурси: фліпчарт, маркери, різнокольорові кола (3 жовтих, 4 червоних, 4 зелених) діаметром 20 см.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер запитує в учасників, чи знають вони, що таке ВІЛ, ВІЛ-інфекція та СНІД, і яка різниця між цими поняттями.

Тренер записує на двох окремих аркушах значення кожної з аббревіатур: ВІЛ та СНІД, а також детально пояснює значення кожного слова.

До уваги тренера!

ВІЛ – це вірус, що потрапляє в організм, руйнуючи імунну систему. У результаті цього можуть розвиватися різноманітні інфекції, хвороби та пухлини.

ВІЛ-інфекція – це хронічне інфекційне захворювання, що викликане вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ) і характеризується ураженням імунної системи.

СНІД – четверта, термінальна, стадія ВІЛ-інфекції – стан організму, коли імунітет вкрай виснажений різноманітними захворюваннями, що виникли внаслідок наявності ВІЛ у крові.

На **другому етапі** тренер шляхом «мозкового штурму» стимулює учасників заняття дати відповідь на питання:

«Які рідини є в організмі людини?»

Учасники мають перерахувати можливі варіанти, а тренер – записати їх на кружечках з паперу різного кольору.

Зелений колір – рідини, які є безпечними щодо інфікування ВІЛ, тобто не містять необхідної кількості вірусу для інфікування людини (піт, сеча, слюзи, слина); **жовтий** – рідини, які містять достатню кількість вірусу, щоб інфікуватися, але людина не має безпосереднього контакту з даними речовинами (шлунковий сік, спинномозкова рідина, жовч); **червоний колір** – рідини, якими передається ВІЛ-інфекція (грудне молоко, вагінальні виділення, сперма, кров).

Далі тренер наголошує, що вірус імунодефіциту людини може знаходитись у більшості біологічних рідин організму людини, однак у різних концентраціях.

Наприклад, у слині людини міститься зовсім невелика кількість вірусу (ведучий ставить декілька крапочок на кольоровому колі з написом «слина»), у вагінальних виділеннях – велика кількість вірусу. Необхідно наочно показати, в яких рідинах вірусу найбільше, а це наступні рідини: кров, сперма, вагінальні виділення, грудне молоко, спинномозкова рідина, жовч, шлунковий сік (кружечки червоного та жовтого кольорів). Найменша концентрація вірусу знаходиться в таких рідинах організму, як: слина, піт, слюзи, сеча (зелений колір).

Після того, як всі рідини відповідно позначені, необхідно запитати учасників:

«З якими рідинами, в яких концентрація ВІЛ може бути найбільша, може контактувати інша людина?»



Після відповідей учасників логічно буде зазначити основні шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої (*у крові концентрація вірусу у тисячі разів більша, ніж у сечі чи слині*).

➡ **Інфікування можливе лише тоді, коли в організм людини потрапляють наступні біологічні рідини іншої ВІЛ-інфікованої людини:**

Кров – при користуванні непродезінфікованими, забрудненими кров'ю, а, отже, можливо з вірусом, спільними голками та шприцями (у споживачів ін'єкційних наркотиків) або за таких самих умов – під час пірсингу, татуювання. Також при переливанні крові від інфікованого ВІЛ донора або при пересадці від нього органів і тканин (зараз цей шлях передачі майже виключений, оскільки донори підлягають обов'язковому обстеженню на ВІЛ).

Грудне молоко – від інфікованої матері – дитині під час грудного вигодовування.

У випадку вагітності ВІЛ-інфікованої жінки ризик народження інфікованої дитини значною мірою залежить від стану здоров'я вагітної, кількості вірусу в її крові, симптомів хвороби, тривалості пологів. У середньому ймовірність народження ВІЛ-інфікованої дитини від інфікованої матері складає 30-35%.

Сперма та вагінальні виділення – при статевому контакті з інфікованим партнером.

«Скажіть, будь-ласка, які ви знаєте види статевих контактів?»

Після того, як учасники назвуть основні три види статевих контактів: вагінальний, оральний, анальний, – тренер має запитати, який, на їх думку, із перерахованих видів контактів, є найнебезпечнішим щодо інфікування ВІЛ? Після відповідей учасників тренер наголошує на тому, що найнебезпечнішим щодо інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, які передаються статевим шляхом, є анальний статевий акт. Це пов'язано з тим, що анальний отвір є не пристосованим до статевих актів, і унаслідок контакту відбуваються мікротравми та можливі кровотечі, що і призводить до збільшення ризику інфікування.

Спинномозкова рідина, жовч та шлунковий сік, де також має місце висока концентрація вірусу, виключаються зі списку небезпечних рідин, тому що контактування з ними майже неможливе. Саме тому ці рідини зафіксовані на окремих картках жовтого кольору.

Щодо ризику інфікування при поцілунках, то ймовірність інфікування майже виключена, але все ж важливо, щоб у ротовій порожнині не було тріщинок, виразок на слизовій оболонці, інших пошкоджень та кровоточивих ясен. «Сухі» поцілунки (у щок, руку, лоб та навіть губи) абсолютно безпечні. Вірус імунodefіциту людини нестійкий у навколишньому середовищі, лише деякий час може зберігатись у згустках крові.

➡ **Також ВІЛ не передається:**

- при чханні, кашлі, тобто повітряно-крапельним шляхом;
- при рукоштованнях і при обіймах, поцілунках;
- через посуд, їжу;
- через постільну та натільну білизну, при відвідуванні громадських бань та туалетів;
- через гроші;



- через воду, іграшки, шкільне приладдя;
- через дверні ручки, поручні у громадському транспорті;
- кліщів, комарів, вошей, клопів (нездатність вірусу до розмноження в організмі різних комах).

До уваги тренера!

Тренер з усього вищезначеного робить висновок, що інфікування людини ВІЛ-інфекцією відбувається зазвичай не пасивним способом (за винятком, наприклад, хворого, якому у лікарні перелили кров, що містила вірус), а у результаті **певної поведінки людини**, наприклад, при безладних статевих контактах, сексі без презерватива, вживанні наркотичних речовин шляхом ін'єкцій, тобто за умов ризикованої щодо інфікування ВІЛ поведінки. До ризикованої сексуальної поведінки належать будь-які види статевих контактів: анальний, вагінальний, оральний. За ризиком інфікування анальні (здійснюються через анальний отвір) зносини більш травматичні, ніж вагінальні, так як епітелій прямої кишки для статевих зносин не пристосований, тому при цьому виді контакту зараження відбувається частіше, ніж при вагінальному, а тому вважається найнебезпечнішим.

7. Перегляд фільму про ВІЛ-інфекцію

Мета: розглянути особливості розвитку ВІЛ в організмі.

Час: 25 хв.

Ресурси: фільм на електронному носії (посилання на рекомендований фільм «Про ВІЛ» – <http://www.youtube.com/watch?v=ZwS9x3gBMSY>, проте може бути використаний будь-який фільм, де подається достовірна інформація про ВІЛ-інфекцію), ноутбук, проектор.

Хід проведення:

На **першому етапі** учасникам пропонується для перегляду фільм про ВІЛ-інфекцію.

На **другому етапі** вправи, після перегляду фільму, тренер пропонує учасникам висловити всі свої думки, а також запитання, які залишилися без відповідей.

Запитання для обговорення:

- Про що був фільм?
- Яка різниця між цими двома поняттями?
- Як швидко ВІЛ розвивається в організмі? Від чого це залежить?
- Які шляхи передачі ВІЛ існують?
- Як не можна інфікуватися ВІЛ?
- Що таке антиретровірусна терапія і навіщо вона потрібна?
- Чи зможе людина жити повноцінним життям, якщо вона ВІЛ-інфікована?

8. Вправа «Як не інфікуватися ВІЛ?»

Мета: закріпити знання учасників щодо шляхів запобігання інфікуванню ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту за кількістю груп, маркери.



Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у міні-групи по 4 людини і просить їх записати на аркуші фліпчарту відповідь на запитання:

«Що б ви порекомендували робити одноліткам, щоб уберегтися від інфікування ВІЛ».

Тренер наголошує на тому, що це має бути певний список правил, якими необхідно керуватися молоді, щоб уберегти себе від ВІЛ-інфекції.

На **другому етапі** вправи групи презентують результати своєї роботи.

До уваги тренера!

Тренер бере участь в обговоренні з учасниками та доповнює їхній перелік правил, до якого мають входити такі основні пункти:

- ▶ утримуватися від статевого життя (до шлюбу або до повноліття);
- ▶ у разі вибору на користь статевого життя мати єдиного статевого партнера;
- ▶ під час кожного статевого контакту 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.

Вкінці вправи доцільно буде видати учасникам інформаційні матеріали щодо того, де вони безкоштовно та анонімно зможуть пройти тест на ВІЛ, а також наголосити, що детально питання тестування на ВІЛ буде розглянуто під час одного з наступних занять.

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?



10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися над наслідками ВІЛ для організму людини.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Вашим завданням буде написати листа другові про ВІЛ-інфекцію. Ваш друг ніколи не чув про цю інфекцію, інколи може вступати в статеві стосунки з дівчатами, з якими знайомиться на дискотеці, на цих же дискотеках вживає алкогольні напої, переважно коктейлі, а інколи і щось міцніше. У цьому листі опишіть це захворювання, а саме зазначте: що таке ВІЛ-інфекція та СНІД, які шляхи передачі інфекції, які ризики є в поведінці вашого друга, та як себе вберегти. Основна мета вашого листа – переконати друга здати тест на ВІЛ та змінити свою поведінку на більш безпечну».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте винагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

У результаті участі у другому занятті учні мають засвоїти найголовнішу інформацію про ВІЛ та СНІД, стадії розвитку інфекції та шляхи запобігання інфікуванню, мають чітко зрозуміти, яка поведінка є ризикованою щодо інфікування ВІЛ.

Важливо задати учасникам відповідні запитання та ще раз наголосити на правилах, що були визначені у вправі 8 цього заняття, що дозволять вберегтися від інфікування.

Також важливим компонентом даного заняття є робота тренера над мотивацією учнів щодо проходження тестування на ВІЛ. У разі наявності у тренера буклетів щодо тестування на ВІЛ, їх варто роздати учасникам. Якщо у тренера є можливість супроводу підлітків у Клініку, дружню до молоді, Кабінет довіри чи громадську організацію, яка надає послуги з тестування на ВІЛ, то варто супроводити учасників у ці заклади.



Заняття 3. Що таке залежність від наркотиків?



Мета: надати інформацію учасникам щодо сутності наркотиків (психоактивних речовин – ПАР), видів залежностей, механізму її формування та проявів.



Загальна тривалість: 2 год. 20 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Вправа «Піаніно» (30 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність?» (25 хв.)
7. Вправа «Наслідки залежностей. Таємна скриня» (30 хв.)
8. Проведення тесту «Чи є у мене залежність?» (10 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (уй) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття,



і на сьогоднішні зустрічі ми визначимо поняття «залежність», розглянемо її види та механізми формування».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячено наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Що таке ВІЛ, ВІЛ-інфекція та СНІД? Чим ці поняття відрізняються?
- Якими шляхами ВІЛ передається?
- Яким чином ВІЛ не передається?
- Що потрібно робити, щоб дізнатися про свій ВІЛ-статус?
- Що потрібно робити, щоб не інфікуватись ВІЛ?

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила продовжують діяти, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

До уваги тренера!

Правила варто повторювати кожного заняття та користуватися ними у разі необхідності для підтримання порядку та дисципліни.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше (бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі)?
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?



4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться в учасників, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

1. Не було думок стосовно цього (д/з).
2. Думав про це.
3. Я спробував щось зробити.
4. Я спробував щось зробити і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції знаходиться саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

На **другому етапі** тренер запитує в учасників:

- Чи є бажання прочитати свого листа?
- На яких основних моментах про ВІЛ/СНІД ви зупинилися?
- Чому вирішили повідомити саме цю інформацію? Яким чином вона може вашому товаришеві уникнути цієї проблеми?

До уваги тренера!

У разі, якщо деякі з учасників не виконують домашнє завдання, тренеру варто нагадати про систему оцінювання на заняттях та наголосити, що за результатами, у тому числі виконання домашніх завдань, учасники будуть отримувати сертифікати про участь у Програмі «Вчимося бути здоровими». У зв'язку з цим всі невиконані домашні завдання учасникам потрібно принести на наступне заняття. Всі учасники, які виконали домашнє завдання, отримують відповідні бали.

5. Вправа «Піаніно»¹⁵

Мета: забезпечити можливість замислитися щодо сутності проблеми наркозалежності; підштовхнути учасників до роздумів щодо причин вживання наркотиків, а також варіативності способів саморегуляції.

Час: 30 хв.

Ресурси: вузькі довгі аркуші паперу двох кольорів (білого та червоного/синього) задля імітування клавіш піаніно.

Хід проведення:

¹⁵ Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутріч-працівників, практичних психологів / За наук. ред. проф. І.Д. Зверевої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К.: Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.



На першому етапі тренер звертається до учасників:

«Подумайте і загадайте, будь ласка, що ви робите, коли вам погано? Як ви долаєте поганий стан, стрес? Назвіть свої способи вголос».

У момент, коли учасники називають свої способи подолання поганого стану, тренер записує кожен спосіб на окремому продовговутому аркуші паперу й викладає їх на столі (підлозі, вішає на аркуш фліпчарту), як клавіші піаніно (позитивні – на білому, негативні – на червоному/синьому).

Наприкінці тренер також пропонує варіанти відповідей, які не були названі.

На другому етапі тренер наголошує:

«Отже, в нашій групі діють такі способи (зачитує «клавіші піаніно», роблячи особливий наголос на таких відповідях, як алкоголь, наркотики, соलोдощі, комп'ютер, агресія тощо).

У кожної людини є свої способи подолати погане самопочуття чи стрес. У когось їх багато, у когось мало. Як вам здається, що краще – мати багато чи мало „клавіш”? Наприклад, у однієї людини десять клавіш, а в іншій всього 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 – потрібно 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? Тоді у людини через певний час виникає залежність. Залежність може з'явитися не тільки від наркотиків, а й, наприклад, від комп'ютера, алкоголю, їжі, азартних ігор.

Наразі розрізняють уже понад 200 видів різних залежностей. Але загальноприйнято розрізняти три етапи формування будь-якої залежності: 1. Соціальний; 2. Психологічний; 3. Фізичний. Про них ми поговоримо пізніше. Залежність виникає тоді, коли в людини «не працюють» інші «клавіші на піаніно».

Запитання для обговорення:

- Яка кількість «клавіш» є у вас?
- Які є думки й відчуття з цього приводу?
- Що треба робити, щоб збільшити кількість «клавіш»?

До уваги тренера!

Якщо рівень учасників дозволяє надати їм більш детальну інформацію про те, що таке соціальна, психологічна та фізична залежність, то тренер робить невелике інформаційне повідомлення, пояснюючи нижченаведені визначення доступною для учасників мовою:



- ▲ **Соціальна залежність (або ж «соціальний тиск»)** – дія групи (психологічна), що впливає на характер поведінки окремих її членів, а також змінює їх особистісні звички, установки, цінності й норми поведінки відповідно до групових.
- ▲ **Психологічна залежність** від наркотиків – стан, за якого психічного комфорту можна досягти лише під дією наркотиків, а поза сп'янінням виникає дратівливість, поганий настрій, постійні думки про вживання наркотику.
- ▲ **Фізична залежність** від наркотиків – стан організму, коли наркотична речовина вже включена до ланцюгу обміну речовин в організмі людини, отже поза станом сп'яніння виникають тяжкі фізичні відчуття, грубі соматичні й неврологічні розлади, які проходять при введенні звичного для організму наркотику.

6. Інформаційне повідомлення «Як формується залежність?»

Мета: повідомити про етапи формування залежності.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер звертається до учасників і малює відповідний схематичний малюнок на фліпчарті:

«Отже, що це таке – наркотики? Це хімічні речовини, більшість із яких належить до токсинів, тобто отрут, і, спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння. Під час сп'яніння виникає велика кількість нових відчуттів. Наркотики вживають 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 (тренер малює людину, рис. 1). Процес формування залежності завжди має однаковий перебіг і неважливо, від чого вона формується – від наркотичних речовин чи, наприклад, від комп'ютера...

Коли ми з вами приходимо у цей світ, ми ще не вживали ніяких ліків, наркотиків, алкоголю. У такому стані ми проживаємо до деякого періоду – до першої спроби, яка зазвичай диктується нашим середовищем – батьками, друзями, суспільством в цілому. Це і є та соціальна залежність, про яку ми з вами говорили раніше, вона і є найголовнішим чинником того, що людина починає вживати речовини, що абсолютно несумісні з її біологічною природою. Зазвичай це трапляється у вашому віці або трохи раніше.

Тут є різні варіанти розвитку подій:

- а) підлітку може не сподобатись та психоактивна речовина, яку він спробував, і він більше не вживатиме даної речовини, а спробує іншу;
- б) підліток припинить вживати будь-які речовини;



в) зупиниться на тій речовині, яку спробував, і буде продовжувати вживати її все частіше.

Цей етап називається **етапом пошуку і спроб**, закінчується він саме тоді, коли підліток зупиняється на одній або декількох речовинах і вживає їх постійно.

Через деякий час такого постійного вживання настає **етап психологічної залежності**. Цей етап характеризується тим, що в людини, на відміну від попереднього етапу, виникає потреба постійно вживати деяку речовину. Ця потреба спостерігається виключно на емоційному рівні – людина не зможе досягти бажаного для неї настрою, якщо не отримає вчасно дозу наркотику.

Проте кожна наступна доза вже не така приємна, як перша, і з кожним разом для досягнення потрібного стану людина вживає все більше і більше. Це поступово призводить до переходу на третій етап – **етап фізичної залежності**. Людина не може нормально спати, нормально їсти, працювати, думати чи навіть пересуватись, якщо вона не отримає відповідну дозу. Ця доза вже не зростає, а тримається на одному рівні – так зване «**плато толерантності**».

Плато толерантності – це період часу протягом якого у людини, яка вживає психоактивні речовини, відмічається максимально висока витривалість до цих речовин. Тобто, попередня доза психоактивної речовини, що задовольняла потреби раніше, вже не буде діяти, і її необхідно буде постійно збільшувати для досягнення бажаного ефекту. На цьому етапі помирає більшість наркозалежних – від відмови внутрішніх органів, або від «передозу».

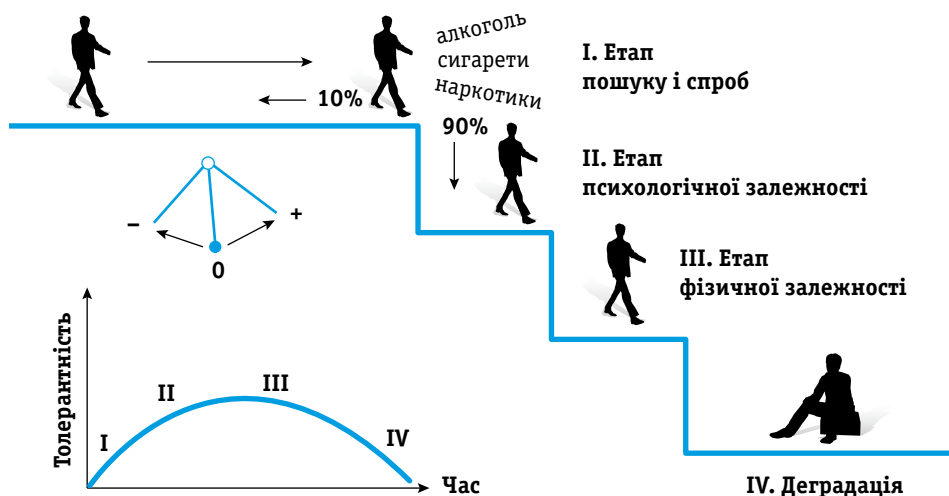


Рис. 1. Процес формування залежності.



До уваги тренера!

Толерантність в даному випадку розуміється не як терпимість до індивідуальних особливостей інших чи терпиме, безоціночне ставлення до явищ та подій, а як **здатність організму людини не реагувати на вплив тієї чи іншої психоактивної речовини.**

Останнім етапом, до якого більшість наркозалежних фізично не доживає, – є **повна деградація**. На цьому етапі відбувається повна розумова, емоційна та фізична деформація, внаслідок чого зменшується толерантність – організм вже не здатен взагалі боротись з речовиною, тому для сп'яніння на цій стадії потрібна досить невелика доза. Відсоток тих, хто виліковується на цій стадії, фактично нульовий. **Залежність, як повноцінна хвороба, викрадає усе, що було в житті людини, і призводить до смерті».**

На **другому етапі** тренер відповідає на питання, що виникли після проведення лекції.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, від чого залежить, чи буде вживати людина психоактивні речовини, чи ні?
- Яким чином можна не піддаватися на вплив оточуючого середовища, що підштовхує спробувати психоактивні речовини?
- Що потрібно робити, щоб у підлітків не виникало бажання пробувати психоактивні речовини?

7. Робота в групах «Наслідки залежності. Таємна скриня»

Мета: обговорити причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками та молоддю.

Час: 30 хв.

Ресурси: саморобна скринька з отвором; стікери або маленькі аркушки паперу по три на кожного учасника, аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі**¹⁶ вправи тренер звертається до учасників:

«Зараз у мене в руках є таємна скриня. Вона призначена для наступного завдання. Ви, мабуть, знаєте, якщо з'являється подібний атрибут, це значить, що має відбутися щось анонімне, тобто людина, яка буде викидати у цю скриню щось, не повинна вказувати своє ім'я та інші дані про себе.

Зараз всі ви отримаєте по три аркуші паперу (стікери) і маєте на них протягом п'яти хвилин записати три різні психоактивні речовини, досвід вживання яких ви мали хоча б один раз в житті (або ваші близькі друзі). Одразу скажу, що ця інформація є анонімною, ніхто не дізнається про те, що саме написано на цих аркушах, окрім мене. Це потрібно для того, щоб я могла (міг) підготуватися до наступного заняття, і ми розглянули лише актуальні для вас питання. Отже, якщо завдання зрозуміле, то у вас є 5 хвилин на його виконання».

¹⁶ Етап вправи є підготовчим до проведення на наступному занятті гри «Що я знаю про наркотики?».



На другому етапі тренер об'єднує учасників у декілька груп (число груп має бути 2, 4 або 6). Далі тренер наголошує, що протягом 5-7 хв.:

- група № 1 записує на аркуші якомога більше причин, що спонукають підлітків до вживання наркотиків;
- група № 2 – якомога більше наслідків, до яких призводить вживання.

Якщо груп більше, ніж дві, то завдання повторюється для інших груп (група № 3 – причини, № 4 – наслідки тощо).

Після того, як групи закінчують роботу, відбувається презентація.

Наприкінці тренер підводить підсумки та зазначає, що причин, які призводять до вживання ПАР, може бути багато, і цей список можна ще продовжувати, адже у кожного вони свої, а ось наслідки – майже у всіх людей однакові. То ж чи варте задоволення своїх бажань та інших причин, що підбурили до вживання, отриманню величезної купи наслідків для свого тіла, здоров'я, сім'ї, друзів..?

До уваги тренера!

Етап вправи зі скриненю допоможе тренеру підготуватися до наступного заняття та вибрати для обговорення у ході настільної гри «Що я знаю про наркотики?» 5-6 психоактивних речовин, які є дійсно актуальними для цього кола учасників, тобто найчастіше зустрінуться під час процедури підрахунку, та про які варто поговорити детальніше.

Сама процедура аналізу карток, на яких робили записи учасники, та підрахунок має відбуватися без присутності учасників.

З групою, в якій існує високий рівень довіри до тренера та яка не є великою за кількістю учасників (до 10 осіб), питання щодо досвіду вживання можна спробувати обговорити у широкому колі. Так, тренер пропонує запитання для обговорення:

- ▲ *Чи був у когось досвід вживання психоактивних речовин?*
- ▲ *Пригадайте та розкажіть обставини, які спонукали до вживання наркотичних речовин?*
- ▲ *Чи спостерігали ви за тим, що відбувалось далі з людьми, які почали вживати наркотичні речовини?*

Учасники, за бажанням, мають розповісти, про ситуації з їх життєвої практики або з практики знайомих чи друзів про досвід та обставини, які спонукали до початку вживання наркотичних речовин.

Звісно, щоб таке обговорення відбулось, тренеру необхідно викликати в учасників якомога більше довіри для того, щоб інформація, яку вони озвучать (або ж, як у запропонованому у вправі варіанті, запишуть на стікерах), була правдивою.

8. Тестування «Чи є у мене залежність?»

Мета: дати змогу кожному з учасників індивідуально оцінити наявність/відсутність/стан власної залежності від певної психоактивної речовини.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланк тесту «Визнач, чи є у тебе залежність?» (Додаток 3.1).



Хід проведення:

Тренер зачитує питання тесту, відразу ж прояснюючи та уточнюючи їх для учасників. Кожен індивідуально відмічає власні відповіді, підраховує їх та порівнює з ключами тесту.

До уваги тренера!

Важливо зазначити учасникам перед тестуванням, що питання можуть стосуватись не лише хімічної залежності, адже деякі підлітки взагалі можуть не вживати жодних наркотичних речовин. Потрібно пояснити, що під цей тест можуть підходити усі види залежностей.

У результаті варто акцентувати увагу на тому, що у випадку існування залежності або ж якщо необхідно уточнити ряд запитань щодо попередження її формування, варто вчасно звернутися до професіоналів: психологів або консультантів з питань хімічної залежності.

Якщо у тренера є можливість поширити буклети з інформацією про приймальні, де консультують з питань хімічної залежності, контакти ЦСССДМ або громадських організацій, варто це зробити вже на даному етапі.

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та замислитися про наслідки залежностей для підлітків.

Час: 3 хв.

Ресурси: роздатковий матеріал «Мої погані звички та способи їх подолання» (Додаток 3.2.).

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Сьогодні ми з вами говорили про залежності та психоактивні речовини, розглянули види залежностей та механізми їх формування».

Тренер роздає учасникам роздатковий матеріал «Мої погані звички та способи їх подолання» та дає завдання учасникам:



«Зараз ви всі отримали бланки. На них вам треба записати декілька своїх поганих звичок або таких, на вашу думку, які шкодять вашому здоров'ю, та до кожної звички написати мінімум 3 шляхи її подолання, наприклад: «Моєю поганою звичкою є споживання багато їжі, особливо на ніч, способами вирішення цієї моєї проблеми є: 1. Харчуватися по режиму; 2. Їсти 3-5 разів на день; 3. Вживати їжу часто, але маленькими порціями та інше...».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Третє заняття має ознайомити учасників з сутністю психоактивних речовин, видами залежності, механізмом її формування та проявів. Під час заняття тренер має спонукати учасників замислитися над сутністю проблеми наркозалежності, визначити причини вживання наркотиків та різні шляхи альтернативного проведення часу, сприяти розумінню наслідків вживання психоактивних речовин для молодшої людини та надати інформацію щодо закладів, куди можна звернутися по допомогу.

У результаті заняття учасників варто спонукати до таких висновків:

1. Якщо людина вживає наркотики – залежність у неї сформується неминуче. У різних людей, які вживають однакові або різні наркотики, на формування залежності потрібна різна кількість часу.
2. Залежність буває соціальна, психологічна і фізична (варто, щоб учасники прокоментували, що означає кожен з видів залежності).
3. Може бути багато причин, які спонукають людей до вживання наркотиків, адже у кожного вони свої, а ось наслідки – майже у всіх людей однакові – залежність та деградація.
4. У разі існування питань щодо попередження залежності або її подолання, варто вчасно звернутися до професіоналів: психологів або консультантів з питань хімічної залежності.

Якщо у тренера є можливість запросити підліткового консультанта з хімічної залежності для проведення заняття з групою, то це можна зробити на наступному занятті, під час якого обговорюються питання наслідків впливу тієї чи іншої психоактивної речовини на організм молодшої людини.



Додаток 3.1.

Визнач, чи є у тебе залежність¹⁷?

Визначись та підкресли відповідь «так» чи «ні» щодо кожного з представлених нижче запитань:

- | | | |
|------------|-----------|--|
| ТАК | НІ | Ти коли-небудь вживав наркотики (або алкоголь) в більшій кількості, ніж збирався? |
| ТАК | НІ | Ти коли-небудь вживав наркотики (або алкоголь) довше, ніж збирався? |
| ТАК | НІ | Чи є у тебе зараз (або чи було в минулому) завзяте бажання зменшити або контролювати прийом наркотиків (або алкоголю)? |
| ТАК | НІ | Чи йде у тебе занадто багато часу на підготовку до вживання, вживання і відновлення сил після вживання наркотиків (або алкоголю)? |
| ТАК | НІ | Чи доводилося тобі коли-небудь пропускати важливі справи через те, що ти був у стані наркотичного сп'яніння, «ломки» або похмілля? |
| ТАК | НІ | Чи пропускав ти коли-небудь роботу, чи відмовлявся від планів щось зробити або відпочити заради вживання наркотиків або алкоголю (самостійно або у компанії)? |
| ТАК | НІ | Чи були у тебе якісь фізичні, психологічні чи соціальні проблеми (пов'язані зі спілкуванням з оточенням, навчанням, роботою), які з'явилися або посилилися через прийом наркотиків (або алкоголю)? |
| ТАК | НІ | Чи продовжував ти вживати наркотики (або алкоголь), незважаючи на те, що вони викликали або погіршували фізичні, психологічні чи соціальні проблеми? |
| ТАК | НІ | Чи зросла твоя толерантність (можливість вживати більшу кількість наркотиків (або алкоголю), не відчуваючи сп'яніння) з часу початку вживання? |
| ТАК | НІ | Чи відчував ти коли-небудь фізичний дискомфорт або нездужання на наступний день після вживання наркотиків (або алкоголю)? |
| ТАК | НІ | Чи доводилося тобі коли-небудь вживати наркотики (або алкоголь), щоб уникнути нездужання або зняти «ломку»? |

Якщо ти відповів «ТАК» на три або більше з цих питань, у тебе, можливо, є ознаки залежності. Якщо ти відповів «ТАК» на шість і більше питань, ти, безумовно, залежний. Якщо ти відповів «ТАК» на дев'ять і більше питань, ти знаходишся на розвиненій стадії залежності.

¹⁷ Розроблено на основі керівництва за ознаками хімічної залежності DSM-III-R.



Додаток 3.2

«Мої погані звички та способи їх подолання»

Моя погана звичка...	Як я можу її позбутися?
1.	1. 2. 3. 4. 5.
2.	1. 2. 3. 4. 5.
3.	1. 2. 3. 4. 5.
4.	1. 2. 3. 4. 5.



Заняття 4. Профілактика вживання наркотиків



Мета: надати інформацію учасникам щодо особливостей впливу ПАР на організм людини, а також сприяти формуванню установок щодо відмови від вживання ПАР підлітками.



Загальна тривалість: 2 год. 35 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Настільна гра «Що я знаю про наркотики?» (45 хв.)
6. Перегляд фільму «Обійми мене» (50 хв.)
7. Мозковий штурм «Куди я можу звернутись по допомогу?» (15 хв.)
8. Рефлексія заняття (10 хв.)
9. Домашнє завдання (3 хв.)
10. Ритуал прощання «Оплески» (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоdnішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (уй) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і на сьогоднішній зустрічі розглянемо вплив різних психоактивних речовин на організм людини».



2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Далі тренер просить учасників відповісти на ряд запитань, що стосуються теми минулого заняття, і учасники, за бажанням, дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Пригадайте, що відбувалось на минулому занятті? Що запам'яталося вам найбільше?
- Які стадії залежності ви знаєте?
- Що може бути альтернативою вживанню психоактивних речовин?
- До яких наслідків може призвести вживання наркотиків?

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер вивішує плакат з написаними правилами роботи, озвучує їх та запитує в учасників, як вони розуміють значення кожного з правил. Далі тренер запитує в учасників, чи є якісь доповнення, побажання або заперечення щодо правил, які діють у групі.

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.



Запитання для обговорення:

- Чи складно було визначитись із своїми шкідливими звичками?
- Скільки шкідливих звичок ви нарахували?
- Яким чином можна позбавитися цих шкідливих звичок?
- Чи складно це буде зробити?
- Чи почали ви вже виконувати певні дії для досягнення ваших кроків?
- Скільки вам потрібно часу для того, щоб позбавитися вашої (их) шкідливої (их) звички (ок)? І які необхідні для цього ресурси?

5. Настільна гра «Що я знаю про наркотики?»

Мета: розглянути вплив різних видів психоактивних речовин на організм людини.

Час: 45 хв.

Ресурси: настільна гра «Що я знаю про наркотики?» (розроблена ВГЦ «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер нагадує про те, що на минулому занятті учасники записували психоактивні речовини, які вони вживали або вживають (із вправи 7 заняття 3 «Наслідки залежності»).

На **другому етапі** тренер проводить гру відповідно до інструкції.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося одразу та безпомилково скласти картки?
- Що нового ви дізналися? Яка інформація вразила найбільше?
- Чи потрібна підліткам, вашим одноліткам, та інформація, яку ви отримали? Якщо так, то для чого?

6. Перегляд фільму «Обійми мене»

Мета: розглянути ризики, які може мати вживання та розповсюдження психоактивних речовин, незахищені статеві стосунки зі зміною партнерів.

Час: 50 хв.

Ресурси: фільм «Обійми мене» (знято MTV спільно з UNICEF), посилання – <http://www.youtube.com/watch?v=-ROT8YuN5LQ>

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам подивитися фільм «Обійми мене» та наголошує:

«Зараз ми з вами переглянемо фільм під назвою «Обійми мене», але протягом перегляду я буду зупиняти його на певних моментах для того, щоб ми могли детально обговорити ту чи іншу ситуацію, тобто будемо дивитися фільм епізодами».



ЕПІЗОД I. «МОЛОДІЖНІ ВЕЧІРКИ»

Пауза після 10 хв. 55 сек. (5 хв.)

Мета: обговорити з учасниками можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Лера та головний герой фільму, перебуваючи на задньому сидінні автомобіля, одночасно дістали контрацептиви (на 10 хв. 55 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить учасникам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Яким чином відбуваються вечірки у вашому колі друзів?
- Які ризики мають подібного роду вечірки? Чи типовою є поведінка молодих людей, представлена у відео?
- До чого можуть призводити алкоголь, наркотики та випадкові незахищені статеві контакти під дією цих речовин?

ЕПІЗОД II. «РИЗИКОВАНІ ВМОВЛЯННЯ»

Пауза після 17 хв. 57 сек. (5 хв.)

Мета: розглянути з учасниками питання відповідальності за незаконне виготовлення, збереження та розповсюдження наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли Макс потрапив у бійку (17 хв. 57 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Як зазвичай людей вмовляють робити те, що вони не хочуть?
- Чи траплялися у вас подібні ситуації? Якщо так, чи вдалося вам відмовитися, і яким чином ви це робили?
- До чого може призвести незаконне виготовлення, зберігання та розповсюдження наркотиків?



ЕПІЗОД III. «РИЗИКИ ВЖИВАННЯ»

Пауза після 19 хв. 34 сек. (5 хв.)

Мета: обговорити з учасниками ризики, які виникають від вживання ін'єкційних наркотиків.

Хід проведення:

Перегляд фільму. Пауза після епізоду, коли масажистка йде від свого наркозалежного чоловіка (19 хв. 34 сек. перегляду фільму).

Після паузи тренер ставить підліткам наступні запитання:

- Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?
- Чи правильно вчинила героїня стосовно свого чоловіка? Якщо так, то чому ви вважаєте її вибір правильним? Якщо ні, поясніть, щоб ви зробили у подібній ситуації?
- До чого може призвести вживання ін'єкційних наркотиків, окрім залежності?
- Як часто треба здавати тест на ВІЛ людям, які вживають ін'єкційні наркотики, та їх статевим партнерам? Чому?

ЕПІЗОД IV. ПЕРЕГЛЯД ФІЛЬМУ ДО КІНЦЯ

По завершенню фільму тренер проводить з учасниками обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобався вам фільм?
- Які проблемні моменти можна в ньому виокремити?
- Як пов'язані наркотики та ВІЛ-інфекція?
- Як саме проходить процедура тестування на ВІЛ?
- Чи можуть вимагати довідку на ВІЛ за місцем роботи?
- До яких наслідків могло призвести незаконне виготовлення Хіміком наркотиків? Яку відповідальність поніс би Макс у разі викриття їх махінацій?
- Що необхідно робити людині, якщо вона дізналася про свій ВІЛ-позитивний статус?



7. Мозковий штурм «Куди я можу звернутися по допомогу?»

Мета: надати інформацію учасникам щодо закладів, агенцій та осіб, які надають послуги неповнолітнім споживачам психоактивних речовин.

Час: 15 хв.

Ресурси: буклети із контактами суб'єктів, які надають такі послуги (Додаток 4.1.), аркуш фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ставить учасникам запитання:

«Як ви думаєте, куди можна звернутися по допомогу, якщо людина відчуває, що у неї є проблема із вживанням психоактивних речовин?»

Всі відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту.

На **другому етапі** вправи, коли всі відповіді будуть названі, тренер зачитує їх та пропонує учасникам ознайомитися з інформаційними буклетами щодо закладів та суб'єктів, які можуть надавати допомогу неповнолітнім.

У Додатку 4.1. представлено графік прийому консультантів з питань хімічної залежності, що проводиться на базі Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. За таким принципом можна розробити інформаційні листівки для учасників з інформацією про інші заклади та установи, що діють у регіоні.

Запитання для обговорення:

- Чи доводилося вам шукати подібну інформацію?
- Як ви думаєте, як часто люди вашого віку звертаються за подібного роду допомогою? Чому саме?
- Що потрібно для того, щоб підлітки захотіли отримувати такі послуги?

8. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось та було найважливішим?



9. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички говорити «Ні».

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників вдома на аркуші паперу записати *десять способів відмови від пропозиції, що може нашкодити здоров'ю та благополуччю людини, наприклад, пропозиції збути або вжити наркотик*.

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

10. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

На цьому занятті тренер має надати інформацію учасникам щодо негативного впливу психоактивних речовин на організм та наголосити на негативних ефектах від вживання тієї чи іншої речовини. Сприяти формуванню установки щодо відмови від вживання ПАР підлітками.

Також на даному занятті підлітки мають бути ознайомлені з ризиками, які несе у собі вживання та розповсюдження психоактивних речовин (у тому числі – відповідальністю з боку закону); зв'язок ВІЛ-інфекції з вживанням наркотиків; ризиками незахищених статевих стосунків зі зміною партнерів під дією ПАР; чітко усвідомити можливі ризики, які можуть траплятися під час молодіжних вечірок, які так полюбляють підлітки.

Також молоді люди мають знати про заклади, агенції та професіоналів, які надають послуги неповнолітнім споживачам психоактивних речовин.

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- 1. Вживання всіх психоактивних речовин має психологічні, фізичні та соціальні наслідки для людини.*
- 2. Залежність формується на підґрунті вживання будь-яких психоактивних речовин.*
- 3. ВІЛ-інфекція може бути наслідком вживання ін'єкційних наркотиків.*
- 4. Ризик інфікування ВІЛ та іншими ІПСШ зростає, якщо людина вживає будь-які ПАР, адже вона перестає контролювати свою поведінку.*
- 5. Варто знати, куди можна звернутися за допомогою з питань попередження та подолання наркозалежності, та вчасно звертатися (як щодо власних проблем, так і проблем родичів або друзів, яким ти бажаєш допомогти попередити або подолати залежність).*



Додаток 4.1.

Графік роботи міжвідомчого формування «Інформаційно-консультативна соціально-наркологічна приймальня»¹⁸

Адреса: вул. Довженка, 2, каб. 14, на базі Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Телефон: (044) 456-11-28.

Бажано завчасно попередити про обраний час та день вашого візиту

День тижня	Час роботи	Посада
Понеділок	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог Київської міської наркологічної клінічної лікарні (далі КМНKL) «Соціотерапія»
Понеділок	12.00 – 17.00	Психолог громадської організації «Кроки життя» консультує з питань ігрової залежності
Вівторок	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»
Вівторок	14.00 – 17.00	Консультанти благодійної організації «Світ без залежності»
Середа	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»
Середа	12.00 – 17.00	Психолог громадської організації «Кроки життя» консультує з питань ігрової залежності
Четвер	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»
Четвер	14.00 – 19.00	Консультант – Король Ірина Іллівна
П'ятниця	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»
П'ятниця	14.00 – 17.00	Консультанти благодійної організації «Світ без залежності»
Субота	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»
Субота	14.00 – 19.00	Консультант – Яшина Юлія Сергіївна
Неділя	10.00 – 19.00	Лікар-нарколог КМНKL «Соціотерапія»

¹⁸ Графік подано у якості зразку оформлення такого роздатку для підлітків. Перед тим, як поширювати даний роздаток серед підлітків м. Києва, перевірте його на предмет змін.



Заняття 5. Профілактика інфекцій, які передаються статевим шляхом



Мета: підвищити рівень знань учасників про ІПСШ та сприяти засвоєнню підлітками знань щодо їх профілактики.



Загальна тривалість: 2 год. 15 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Мозковий штурм «Які ви знаєте ІПСШ?» (10 хв.)
6. Вправа «Мозаїка» (50 хв.)
7. Вправа «Безпечно – небезпечно» (15 хв.)
8. Вправа «Давайте поміркуємо» (розгляд проблемних ситуацій) (15 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоdnішнього заняття:

«Я рада (радий) вас всіх бачити. Ми продовжуємо нашу роботу у межах Програми, за якою ми працювали на минулих заняттях. Сьогодні ми розглянемо тему, що стосується профілактики інфекцій, які передаються статевим шляхом, надалі я буду використовувати скорочення ІПСШ».



2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Далі тренер просить учасників відповісти на ряд запитань, що стосуються теми минулого заняття, і учасники, за бажанням, дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Давайте згадаємо, яка з вправ допомогла нам розібратися із тим, який саме вплив на організм мають ПАР (психоактивні речовини)?
- Які ви запам'ятали можливі наслідки вживання наркотиків для людини?
- Яка з вправ виявилась найкориснішою?
- Яка поведінка людини є ризикованою щодо вживання наркотичних речовин?

До уваги тренера!

Дана вправа, окрім того, що дозволить згадати важливі моменти минулого заняття та вже засвоєні знання, сприятиме налаштуванню на подальшу роботу та продовжуватиме тему щодо профілактики інфекцій, які передаються статевим шляхом.

3. Повторення правил

Мета: сприяти «включеності» у заняття та актуалізувати важливість прийнятих групою правил.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить учасників нагадати йому та всій групі зміст кожного з правил. Учасники, за бажанням, коментують кожне з правил у переліку.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше (*бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі*)?
- Із дотриманням яких правил у вашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?



4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер просить учасників назвати по колу по одному способу відмови із списку всіх напрацьованих, записує їх на аркуші фліпчарту та обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Скільки способів відмов у вас вийшло напрацювати?
- Як ви думаєте, який із перелічених способів є найефективнішим?
- Як правильно вибрати стратегію відмови?

5. Мозковий штурм «Які ви знаєте ІПСШ?»

Мета: підготовка учасників групи до роботи з темою щодо інфекцій, які передаються статевим шляхом.

Час: 10 хв.

Ресурси: лист паперу на фліпчарті, фломастери.

Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер маркером на великому аркуші фліпчарту пише великими літерами: «ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ» і пропонує учасникам назвати всі відомі їм інфекції, які можуть передаватися статевим шляхом:

«Отже, сьогодні ми з вами говоримо про ІПСШ, і я пропоную вам назвати всі відомі вам інфекції, що передаються статевим шляхом, та записати їх назви на аркуші фліпчарту».

Далі тренер ретельно фіксує відповіді учасників.

На **другому етапі** виконання вправи тренер проводить обговорення з учасниками.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, скільки у світі існує інфекцій, які передаються статевим шляхом (загалом у світі відомо близько 100 ІПСШ, з них найбільш поширеними є 20)?
- Хто з вас брав участь у тренінгових заняттях або лекціях, присвячених темі ІПСШ? Хто цікавився цим питанням самостійно?
- Чи володієте ви достатньою інформацією щодо всіх ІПСШ, які записані на аркуші?



До уваги тренера!

Під час першого етапу виконання вправи фіксувати вислови учасників може сам тренер, який проводить обговорення, але краще, щоб записи робив другий тренер, якщо вони працюють у парі, адже це надасть змогу тому, хто проводить обговорення, не переривати зоровий контакт з групою.

6. Вправа «Мозаїка»

Мета: сприяти кращому засвоєнню інформації учнів про ІПСШ.

Час: 50 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту за написаною схемою-табличкою (Додаток 5.1), картки з інформаційним повідомленням щодо ІПСШ (Додаток 5.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у міні-групи по 3-5 осіб відповідно до кількості названих ІПСШ і дає учасникам завдання:

«Зараз кожна із груп отримає аркуш фліпчарту, маркери та листочок з описом певної ІПСШ. Вам потрібно у ваших міні-групах заповнити табличку, що намальована на аркуші фліпчарту. Всю необхідну інформацію ви можете прочитати на картці з текстом. Після того, як ви закінчите працювати, будете презентувати результати своєї роботи всій групі. На виконання цього завдання у вас є 25 хвилин».

На **другому етапі** вправи учасники презентують результати своєї роботи (по 5 хв. на кожному групі).

До уваги тренера!

Для наочності учасникам кожної групи можна роздати заламіновані фотокартки ознак певної ІПСШ або ж малюнки зі збудниками, які викликають ці інфекції. Це підвищить цікавість учасників до презентацій один одного.

Запитання для обговорення:

- Інформація про яку з інфекцій вас вразила найбільше?
- Які будуть наслідки, якщо не лікувати ІПСШ?
- Як часто варто перевірятися на наявність ІПСШ?
- Як захиститися від інфікування? Які основні висновки ви зробили?

7. Вправа «Безпечно – небезпечно»

Мета: сприяти аналізу власної поведінки та поведінки інших, а також визначенню рівня її ризику; акцентувати увагу на важливості дотримання особистої інтимної гігієни та утримання від статевого життя або ж правил безпечного його ведення.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки (Додаток 5.3).



Хід проведення:

Тренер роздає учасникам картки з різними ситуаціями, що можуть бути пов'язані з ризиком інфікування ІПСШ та ВІЛ, які вони мають прокоментувати щодо ступеня ризику та віднести до тієї чи іншої групи карток («Немає ризику інфікування» – «Високий ризик інфікування»).

Запитання для обговорення:

- Яка поведінка може бути небезпечною щодо інфікування ІПСШ, у тому числі – ВІЛ?
- Що необхідно робити, щоб уникнути ситуацій ризику?

До уваги тренера!

Важливо, щоб тренер корегував процес викладання карток у стовпчики «Безпечно-небезпечно». Якщо учасники не правильно пропонують покласти ту чи іншу карту, тренер повинен у процесі обговорення направити відповідь учасників у правильне русло.

8. Вправа «Давайте поміркуємо» (розгляд проблемних ситуацій)

Мета: на прикладі життєвої ситуації пояснити учасникам важливість безпечної поведінки та закріпити уявлення про можливі негативні наслідки ризикованої поведінки.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки з ситуаціями та запитаннями до ситуацій.

Хід проведення:

Тренер зачитує учасникам ситуації та аналізує їх спільно з групою за запитаннями, що запропоновані після ситуацій.

Ситуація № 1.

Вісімнадцятирічні Олена та Сергій зустрічаються протягом 8 місяців. Сергій до знайомства з Оленою мав досвід статевого життя з частою зміною партнерок. Олена також мала досвід статевого життя. Та відносно одне одного у пари плани були серйозними – вони хотіли побратися. Коли стало питання про статеві стосунки між ними, Олена наполягала пройти аналіз на основні ІПСШ та ВІЛ. Сергій категорично відмовився від таких аналізів, а натомість погрожував дівчині розривом їх стосунків. Олена бачила, що Сергій страждає. Побояючись розриву, вона майже погодилась із думкою коханого про неважливість «для справжніх стосунків якогось там тесту на вигадану інфекцію».

Проаналізуйте дану ситуацію:

- 1.1. Чи існують ризики стосовно інфікування на ІПСШ у цій ситуації? Для кого? Які саме?
- 1.2. Як ви вважаєте, у чому причина такої позиції Сергія?
- 1.3. Як би ви у подібній ситуації відреагували на відмову партнера пройти відповідні аналізи?
- 1.4. Порадьте Олені, які їй слід використати аргументи?
- 1.5. Назвіть п'ять аргументів «ЗА» утримання від статевих стосунків до шлюбу.



Ситуація № 2.

У розмові Олег розповів Андрію, що він вирішив встановити власний «рекорд»: за літо мати статеві стосунки з п'ятьма дівчатами, причому наголосив, що презерватив використовувати він не збирається. Олег запропонував Андрієві: «А чи не хочеш ти також встановити свій власний рекорд? Може влаштуємо змагання?»

Проаналізуйте дану ситуацію

- 2.1. Якщо Олег виконає свій задум, на які ризики він себе наражає?*
- 2.2. Як ви вважаєте, чому Олег не має жодних опасінь щодо такої моделі поведінки?*
- 2.3. Що би ви відповіли Олегові на місці Андрія, і чому?*
- 2.4. Порадьте Андрієві, які йому слід використати аргументи, щоб мотивувати свого друга на користь відмови від такої моделі поведінки?*
- 2.5. Назвіть не менше п'яти аргументів «ЗА» використання презерватива при будь-яких видах статевих контактів.*

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та розширити знання учасників щодо різних видів ІПСШ.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у групи, які мають обрати будь-яку інфекцію (крім тієї, яку детально розглядали під час заняття), записану під час «мозкового штурму», та на наступне заняття зробити плакат «Обережно: ІПСШ!», де мають розкрити всі пункти за табличкою Додатку 5.1.

«На сьогоднішньому занятті ми говорили про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), про те, які є різновиди цих інфекцій, шляхи інфікування та наслідки не лікування ІПСШ.

Будь ласка, користуючись Інтернетом або іншими джерелами, наприклад, буклетами, підготуйте більш докладну інформацію про якусь інфекцію, що передається статевим шляхом, про яку ми згадували сьогодні.



ні, або ж інформацію про ту інфекцію, яку ми не обговорювали на занятті, та зробить плакат «Обережно: ІПСШ!». Найкраще виконане домашнє завдання буде оцінено більшою кількістю балів».

Надалі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами за принципом, як описано на першому занятті.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- 1. Прояви різних ІПСШ можуть бути однаковими або і взагалі не проявлятися – багато інфекцій мають безсимптомний перебіг.*
- 2. Щоб напевно знати про наявність чи відсутність інфекції, необхідно пройти обстеження у лікаря та здати ряд аналізів, призначених у лікарні.*
- 3. Самолікування ІПСШ або ігнорування та не лікування інфекції може призвести до найнегативніших наслідків, таких як безпліддя, чи навіть летальний наслідок.*
- 4. При виявленні будь-якого виду ІПСШ необхідно консультуватися з лікарем та лікуватися винятково за схемою, яку він випише.*

Бажано б було, після цього заняття, відвести учасників у клініку, дружню до молоді, де вони б могли ознайомитись з послугами, що надає даний заклад для молодих людей у контексті профілактики та лікування ІПСШ, а також поспілкуватися з персоналом клініки.



Додаток 5.1.

Таблиця до вправи «Мозаїка»
(намальована на аркуші фліпчарту)

Назва інфекції				
Збудник інфекції	Прояви (симптоми)	Шляхи інфікування	Наслідки не лікування інфекції	Профілактика та лікування



Додаток 5.2.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (до вправи «Мозаїка»)



ГРУПА №1.



Що таке герпес та збудник цієї інфекції?

Генітальний герпес – це вірусне захворювання, що спричиняється вірусами герпеса, характеризується висипанням дрібних пухирців на шкірі, слизових оболонках.

З давньогрецької мови «герпес» перекладається як «повзучий» – тобто він дуже легко та швидко передається від людини до людини. Вірус простого герпесу спричиняє появу болючих дрібних пухирців на губах, слизових рота, очей (оральний герпес) або на статевих органах (статевий герпес).



Прояви (симптоми)

Прояви у жінок:

- В області статевих органів (як зовнішніх, так і внутрішніх) з'являються хворобливі сверблячі пухирці, які можуть утворювати гнійнички, ерозії та виразки.
- Хворобливі відчуття під час сечовипускання.
- Збільшення лімфатичних вузлів.
- Підвищення температури та головний біль.

Прояви у чоловіків:

- Хворобливі сверблячі пухирці на статевому члені, крайній плоті, мошонці.
- Свербіння та хворобливість під час сечовипускання.
- Збільшення лімфатичних вузлів.



Шляхи інфікування

- При всіх видах незахищених статевих контактів, тобто без використання презерватива (основний шлях).
- При дотиках до пошкоджених частин тіла.
- При поцілунках.
- Під час вагітності та пологів.



▲ Наслідки не лікування

Герпес небезпечний своїми ускладненнями. Якщо хворобу не лікувати, вона буде постійно проявлятися рецидивами – від одного разу в 2-3 роки до щомісячних проявів. Рецидивуючий (той, який постійно повторюється) герпес викликає безпліддя, невиношування вагітності, ураження плоду.

▲ Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому, у разі, якщо є підозри щодо наявності вірусу, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №2.



Що таке гонорея та збудник цієї інфекції?

Гонорея – це є ІПСШ, що характеризується ураженням слизових оболонок сечостатевого шляху та спричинюється *гонококом*. У народі гонорею можуть називати «трипер».

Симптоми захворювання з'являються через 2-10 днів після інфікування. Слід пам'ятати, що у більшості хворих жінок, а також приблизно в 1-2 з 10 чоловіків *симптоми можуть бути відсутніми*.



Прояви (симптоми)

Прояви у жінок:

- Зовнішні статеві органи набрякають, червоніють.
- Турбує печія, свербіння і біль при сечовипусканні.
- З'являються різні виділення із піхви: жовтого, жовто-зеленого кольору.
- З'являється біль внизу живота, підвищення температури.
- Біль різко посилюється при фізичних навантаженнях, статевому акті. Можуть з'являтися кровотечі, порушуватися строки менструації.
- Симптоми починають проявлятися через 3-5 днів після інфікування.

Прояви у чоловіків:

- Печія та свербіння в області сечівника.
- Почервоніння, набряклість, виділення при натиску блідо-жовтого або жовто-зеленого гною. Виділення незначні, слизисто-гнійні, у вигляді одиначної краплі.
- Біль при статевому акті та сечовипусканні.
- Кров та гній в спермі.
- Здавлюючий біль в області промежини, який віддає в задній прохід.
- Статевий член набрякає, стає хворобливим, шкіра машонки червоніє, яєчка збільшуються і мають хворобливі відчуття.



Шляхи інфікування

- При статевому контакті.
- При користуванні загальними з хворим предметами гігієни, білизною.
- Інфікування новонародженого під час пологів від хворої матері.



▲ Наслідки не лікування

Якщо вчасно не почати лікування, то гонорея може викликати серйозні ускладнення:

1. Хронічні захворювання статевих органів (хворобливі значні виділення, біль, підвищення температури). При наявності хронічних захворювань, зниженні імунітету, ВІЛ-інфекції, прийомі наркотиків та алкоголю ускладнення можуть мати важкі наслідки, можливе навіть гонококове зараження крові.
2. Набряклість та защемлення головки статевого члена і крайньої плоті у чоловіків.
3. Безпліддя, викидиші і кровотечі в період вагітності у жінок.
4. Не лікування гонореї може приводити до інфікування дитини під час пологів.

▲ Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів, – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому, у разі, якщо є підозри щодо наявності вірусу, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №3.



Що таке ВПЛ (вірус папіломи людини) та збудник інфекції?

Кондиломи (вірус папіломи людини – ВПЛ, або бородавки) – це інфекція, яка передається статевим шляхом, та збудником якої є *вірус папіломи*.

ВПЛ – це назва групи вірусів, до якої входять 70 різних типів. Деякі з них викликають появу бородавок на руках або ступнях, а інші – на статевих органах людини. Однак, в значній частині людей тривалий час немає видимих утворень, і вони навіть не здогадуються, що є інфікованими.



Прояви (симптоми)

Кондиломи (бородавки) **проявляються у жінок** у вигляді множинних наростів, потовщень шкіри в ділянці статевих губ, піхви, отвору прямої кишки, шийки матки, **а в чоловіків** – на статевому члені, промежині та стегнах. Вони бувають виступаючими або плоскими, одинарними або множинними, малими або великими.

Деякі з кондилом, зливаючись, нагадують за формою голівку кольорової капуста. Деколи зміни шкіри є настільки незначними («мікроскопічні бородавки»), що діагностувати їх може тільки лікар за допомогою спеціальних інструментів.

Дуже рідко наявність таких бородавок супроводжується такими симптомами, як свербіння, біль або кровоточивість.



Шляхи інфікування

- Основний шлях передачі – статевий (передача може відбутися під час вагінального, орального чи анального сексу).
- Через кров.
- Дитина може інфікуватись від матері під час пологів.



Наслідки не лікування

ВПЛ призводить до розростання бородавок, які можуть спричиняти дискомфорт, окрім того, цей вірус призводить до розвитку раку як у чоловіків, так і у жінок.



▲ Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберегає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності вірусу, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №4.



Що таке сифіліс та збудник цієї інфекції?

Сифіліс – це є ІПСШ, яка спричинюється блідою трепонемою і характеризується безсимптомним періодом тривалістю до кількох років.

Одне з найдревніших статевих захворювань, яке в даний час має характер епідемії в нашій країні. Збудником є мікроб – *бліда трепонема (спірохета)*.



Прояви (симптоми)

Як правило, з моменту інфікування до перших проявів хвороби проходить близько трьох тижнів.

Сифіліс проходить у три фази – *первинний, вторинний та третинний*.

Первинний сифіліс

- Перша ознака сифілісу – поява безболісної щільної язви з твердою основою, як правило, яка не кровоточить, округлої форми. Її називають *твердим шанкером*. Вона може з'явитися у будь-якому місці: на статевих органах, шкірі лобка, машинці, животі, в ротовій порожнині або губах, в анальній області, на шкірі рук або ніг. Розміри виразки бувають різними від 3 мм до 2-5 см.
- Через 8-14 днів після утворення виразки починають збільшуватись найближчі до неї лімфатичні вузли.
- Іноді виникає безсоння, перевтома, погане самопочуття, головний біль, підвищення температури.

Вторинний сифіліс. Настає зазвичай через 6-9 тижнів і, якщо не лікувати, може тривати протягом 3-5 років.

- З'являється специфічна плямиста висипка і вузлики на шкірі та слизових оболонках. Висипка є заразною.
- Пошкоджуються внутрішні органи, кістки, суглоби.
- Підвищення температури, озноби, болі в суглобах та м'язах, зміни на шкірі та слизових у вигляді різноманітних ерозій.
- Сифіліс може «маскуватись» під різні захворювання – ревматизм, гепатит, виразку шлунку, ішемічну хворобу серця, туберкульоз, інші інфекційні захворювання.

Третинний сифіліс. Якщо хворобу не лікувати, настає через 4-5 і більше років з моменту інфікування.

- Пошкодження внутрішніх органів (серцево-судинна система, печінка, нирки, кістки та суглоби).
- Виникають незворотні зміни в нервовій системі та психіці.
- Ураження мозку, судин, печінки, нирок, що призводить до смерті.



▲ Шляхи інфікування

- Основний шлях передачі – статевий. Також можливе інфікування через поцілунки.
- Через кров (наприклад, при ін'єкції або татуюванні).
- Побутовий зустрічається дуже рідко, у результаті контакту з окремими ерозіями та виразками, при близькому побутовому контакті з хворою людиною.
- Від хворої матері до дитини під час вагітності та при пологах (вроджений сифіліс).

▲ Наслідки не лікування

Якщо сифіліс не лікувати, відбувається ураження внутрішніх органів, нервової системи та кісток, що у результаті призводить до інвалідності та смерті. Вроджений сифіліс, який переданий від матері до дитини, може призводити до важких уражень або смерті дитини.

▲ Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №5.



Що таке трихомоніаз та збудник цієї інфекції?

Трихомоніаз – це поширена інфекція, що передається статевим шляхом і спричиняється дрібними мікроскопічними паразитами.

Це одна з найпоширеніших ІПСШ на земній кулі, яка викликається дрібними мікроскопічними паразитами (не мікробами) – *вагінальною трихомонадою*. Уражуються сечостатеві органи людини.



Прояви (симптоми)

Симптоми захворювання з'являються через 4 дні, а деколи через 3 тижні після статевого контакту.

Прояви у жінок:

- Запалення піхви.
- Печія, свербіж, почервоніння статевих органів та промежини.
- Тягуча біль низу живота.
- Болі під час статевого акту та при сечовипусканні.
- Виділення з піхви жовтого, сіро-зеленого кольору з неприємним запахом можуть бути надмірними і прозорими.

Прояви у чоловіків:

- Печія при сечовиділенні.
- Слизові і гнійні прозорі виділення з отвору статевого члена.
- Більшість чоловіків мають *мінімальні симптоми або їх не відчують взагалі*, тому є безсимптомними носіями і, не знаючи про це, інфікують своїх партнерок.



Шляхи інфікування

- При статевому контакті.
- Інфікування новонародженого під час пологів від хворої матері.
- Рідко, але зустрічається також побутове інфікування: під час носіння спідньої білизни іншої людини, використання особистих предметів гігієни, рушників тощо, оскільки трихомонада може тривалий час жити у вологому середовищі.



▲ **Наслідки не лікування**

Ускладнення трихомоніазу відбуваються лише у разі, якщо вчасно не звернути уваги на симптоми, тобто не надавати їм значення.

У жінок ускладнення трихомоніазу можуть проявитися у вигляді запалення внутрішніх статевих органів, що може закінчитися навіть видаленням матки та яєчників шляхом хірургічного втручання, а також безпліддя.

У чоловіків наслідком може бути швидкий розвиток простатиту, що також може призвести до безпліддя та імпотенції.

▲ **Профілактика**

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберегає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ **Лікування**

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №6.



Що таке хламідіоз та збудник цієї інфекції?

Хламідіоз – збудником є *хламідія*, яка ушкоджує слизові оболонки сечівника, піхви, шийки матки, прямої кишки, ротової порожнини.



Прояви (симптоми)

Прояви у жінок:

- Прозорі або сірувато-білі слизові вагінальні виділення (часто не дуже сильні).
- Болі в нижньому відділі живота, що можуть супроводжуватися жаром.

Прояви у чоловіків:

- Бліді виділення зі статевого члена.
- Печія та біль під час сечовипускання.



Шляхи інфікування

- Статевий (всі види незахищених статевих контактів).
- Під час вагітності та пологів.



Наслідки не лікування

- Призводить до різних ускладнень чоловічої та жіночої сечовивідної системи.
- Часто спричиняє безпліддя.
- Може виникати хвороба Рейтера, при якій ушкоджуються очі та суглоби.



Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.



Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



👉 **ГРУПА №7.**

📌 **Що таке кандидоз та збудник цієї інфекції?**

Кандидоз (відомий також як «молочниця») – це запальне захворювання слизових оболонок і шкірних покривів людини.

Збудником є дріжджоподібні гриби роду Кандиди – це мікроорганізми, які є у кожного (в роті, у шлунку або в сечівнику). Поки вони знаходяться в певному балансі з іншими бактеріями та грибами, що також присутні в організмі здорової людини, ніяких проблем не виникає. Але якщо рівновагу порушити – кандида починає розмножуватись і виникає молочниця.

📌 **Прояви (симптоми)**

Прояви у жінок

- Рясні або помірні творожні виділення білого або сірувато-жовтого кольору.
- Специфічний неприємний запах, що посилюється після статевого контакту.
- Печія, свербіння, що посилюються ближче до вечора та після водних процедур.

Прояви у чоловіків

- Білий наліт на головці статевого члена.
- Почервоніння статевого члена та крайньої плоті.
- Печія та свербіння.
- Дрібні висипи в області головки статевого члена та крайньої плоті.
- Хворобливість при статевому акті та сечовипусканні.

📌 **Шляхи інфікування**

- Передається статевим шляхом.

Може виникати також внаслідок ослаблення імунітету (у тому числі і ВІЛ-інфекція), хронічних інфекцій, прийомі наркотиків, самолікування антибіотиками, постійного прийому гормональних контрацептивів, сахарного діабету, вагітності.

📌 **Наслідки не лікування**

Вагінальний кандидоз є частою причиною хронічних захворювань та передчасних пологів.

📌 **Профілактика**

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберегає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

📌 **Лікування**

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



ГРУПА №8.



Що таке мікоплазмоз та уреоплазмоз, та збудник цієї інфекції?

Мікоплазмоз та уреоплазмоз – це запальне захворювання, яке спричиняють найменші мікроорганізми *мікоплазми* і *уреоплазми*. Ці захворювання дуже схожі за своїми клінічними ознаками. Також збудником захворювання є одного роду мікроорганізми. Саме тому їх розглядають майже завжди разом.



Прояви (симптоми)

- Світлі виділення із сечівника (у жінок із піхви).
- Біль при сечовипусканні.



Шляхи інфікування

- Статевий шлях.
- Внутрішньоутробне інфікування.



Наслідки не лікування

При відсутності лікування міко- та уреоплазмоз викликає запалення та спайки в маткових трубах жінки, а також запалення передміхурової залози (простатит) у чоловіків. Обидві інфекції можуть стати причиною безпліддя. Особливу небезпеку мікоплазми та уреоплазми становлять для вагітних жінок, так як викликають патології плоду, викидні і передчасні пологи, можуть стати причиною загибелі плоду.



Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом нескладно, – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.



Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



👉 ГРУПА №9.

▲ Що таке лобковий педикульоз («лобкові воші») та збудник цієї інфекції?

Лобкові воші – це найменші комахи, розміром 2-3 мм, сірувато-коричневого кольору.

Лобкових вошей частіше всього знаходять в лобковій області, машинці, в області промежини. Воші живуть у волоссі – вони можуть окупувати і голову, і брови.

Розмножуються паразити за допомогою яєць: крихітних білих точок (які називаються гниди), що кріпляться у основи лобкового волосся. Самі воші настільки маленькі, що побачити їх складно.

▲ Прояви (симптоми)

- Сильний свербіж в області геніталій.
- Іноді можна помітити червоні або синюваті прищипи або сип на шкірі.

▲ Шляхи інфікування

- Через статевий контакт.
- При тісних тілесних контактах.
- Через спільну білизну.

▲ Профілактика

Вберегтися від інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, нескладно – треба тільки завжди пам'ятати про прості правила, які допоможуть зберегти здоров'я:

- Презерватив варто використовувати при будь-якому виді статевих контактів – вагінальному, оральному або анальному.
- Використовувати презерватив навіть зі своїм постійним партнером. Це єдиний спосіб захисту, який вберігає не тільки від небажаної вагітності, але і захищає від більшості ІПСШ.
- Наявність ушкоджених слизових оболонок, наприклад, ерозії шийки матки, збільшує ризик інфікування. Обов'язково проходити консультацію у лікаря.
- Дотримуйтесь правил особистої гігієни, не можна носити чужу білизну.
- Обов'язково проходити діагностику ІПСШ і консультуватися з лікарем, якщо ви плануєте стати батьком чи матір'ю.

▲ Лікування

Лише лікар може призначити надійне та дієве лікування, тому у разі, якщо є підозри щодо наявності інфекції, необхідно звернутися до лікаря.



Додаток 5.3.

Картки з ситуаціями до вправи «Безпечно – небезпечно»
(для групи, в склад якої входять більше ніж 5 осіб,
картки мають бути формату А4)

**Немає ризику
інфікування**



Високий ризик інфікування



Ватінальний секс з презервативом



Оральний секс з презервативом



Анальний секс без презерватива



Груповий секс



Ватінальний секс без презерватива



Оральний секс без презерватива



Глибкий поцілунок



Дружній поцілунок



Масаж



Спільне втілювання ідей



Утримання



Користування мижком рушником



Заняття 6. Тестування на ВІЛ



Мета: надати інформацію щодо тестування на ВІЛ, наголосити на важливості цього тестування та мотивувати учасників заняття до його проходження у разі існування ризиків у поведінці; відпрацювати навички розпізнавання ризикованих ситуацій щодо інфікування ВІЛ та їх попередження.



Загальна тривалість: 2 год.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Вправа «Міфи та факти про тестування на ВІЛ» (20 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ» (15 хв.)
7. Вправа «Важливий тест у житті» (20 хв.)
8. Вправа «Непрості ситуації» (25 хв.)
9. Рефлексія заняття (5 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Привітання учасників, представлення тренерів, подача інформації щодо тренінгового заняття, його мети та завдань:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (уй) сьогодні вас всіх бачити. Дякую, що всі прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня тема присвячена тестуванню на ВІЛ. Ми будемо визначати



наскільки важливо проходити тест на ВІЛ, а також розглядати ситуації, які можуть спричинити інфікування ВІЛ, та спробуємо ідентифікувати свій досвід ризикованої поведінки».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Далі тренер просить учасників відповісти на ряд запитань, що стосуються теми минулого заняття, і учасники, за бажанням, дають відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

- Що таке ІПСШ?
- Які інфекції, що передаються статевим шляхом, ми розглядали на минулому занятті?
- Куди варто звертатися за допомогою, щоб дізнатися про наявність інфекцій в організмі та їх лікування?
- Які ви запам'ятали можливі наслідки для людини не лікування або самолікування ІПСШ?
- Яким чином можна найкраще захиститися від ІПСШ?

3. Повторення правил

Мета: повторити правила, які були прийняті на попередніх заняттях, та підкреслити їх важливість для успішної роботи групи.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер вивішує плакат з написаними правилами роботи, озвучує їх та питає в учасників, як вони розуміють значення кожного з правил. Далі тренер запитує в учасників чи є якісь доповнення, побажання або заперечення щодо правил, які діють у групі.



4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** вправи тренер просить учасників презентувати свої газети-плакати про ІПСШ та коротко висвітлити основні аспекти щодо тієї ІПСШ, яку розглядала група.

5. Вправа «Міфи та факти про тестування на ВІЛ».

Мета: перевірити рівень поінформованості учасників про тестування на ВІЛ.

Час: 20 хв.

Ресурси: картки з написами «Міф» та «Факт».

Хід проведення:

Тренер ще раз наголошує на тому, що під час сьогоdnішнього заняття мова йтиме про тестування на ВІЛ та важливість цієї процедури.

Тренер пропонує учасникам поміркувати над рядом тверджень, які він буде наводити. Тренер наклеює на двох протилежних стінах аудиторії таблички з написами «Міф» та «Факт». Якщо учасники вважають, що наведене тренером твердження правдиве, то вони стають під картку «Факт», якщо ж ні, то – «Міф». Після кожного твердження тренер аналізує відповіді учасників та озвучує правильний варіант, попередньо вислухавши аргументи учасників.

Доцільно запропонувати учасникам для обговорення такі твердження:

Твердження	Правильна відповідь
<i>Чи правда, що тестування на ВІЛ це болісна та тривала процедура?</i>	МІФ. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ – це звичайна процедура забору крові, що триває декілька хвилин.
<i>Чи правда, що будь-який громадянин України може пройти тест на ВІЛ безоплатно?</i>	ФАКТ. Так, згідно з Законом України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ», безоплатне тестування на ВІЛ в Україні може здійснюватися різними медичними закладами та службами соціальної підтримки. Зокрема, тест на ВІЛ безкоштовно можна пройти у клініках, дружніх до молоді, кабінетах довіри при СНІД-центрах тощо.



Твердження	Правильна відповідь
Чи правда, що тестування на ВІЛ вимагає попереднього обстеження всього організму?	МІФ. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ не стосується обстеження організму.
Чи правда, що тестування на ВІЛ є анонімним?	ФАКТ. Так, це правда. За бажанням клієнта процедура тестування може бути анонімною, жодних документів, які посвідчують особу, показувати не потрібно.
Чи правда, що тестування на ВІЛ важливе для збереження здоров'я людини?	ФАКТ. Так, це правда. Якщо результат тесту виявиться позитивним (тобто в організмі людини виявлено антитіла до ВІЛ), варто стати на облік до СНІД-центру, у разі потреби, отримувати відповідне лікування, вести здоровий спосіб життя, адже все це сприятиме збереженню здоров'я. Якщо ж результат тесту негативний, варто виключити в подальшому ситуації ризику та відповідальніше ставитися до свого майбутнього. Отже, людина, яка пройшла тест на ВІЛ, за будь-якого результату має переглянути свій спосіб життя та обрати безпечну поведінку, що сприятиме здоров'ю.
Чи правда, що людина, яка пройшла тестування на ВІЛ, зобов'язана повідомляти про його результати оточуючим?	МІФ. Ні, це неправда. Ця інформація є конфіденційною і розповсюджувати людина її має лише за власним бажанням.
Чи правда, що про результати тестування на ВІЛ можна дізнатись по телефону?	МІФ. Ні, це неправда. Ця інформація є конфіденційною і тому видається лише на руки тій людині, яка здавала аналіз на виявлення ВІЛ.
Чи правда, що тестування на ВІЛ примусове?	МІФ. Ні, це неправда. Тестування на ВІЛ є абсолютно добровільним. Лише у тому випадку, якщо людина хоче стати донором, вона проходить тест на ВІЛ в обов'язковому порядку.
Чи правда, що результат тесту на ВІЛ може бути неправильним?	ФАКТ. Так, це правда. Тому рекомендовано проходити тестування повторно.
Чи правда, що позитивний результат тесту на ВІЛ вказує на те, що людина хвора на СНІД?	МІФ. Ні, це неправда. Тест виявляє лише ВІЛ, а СНІД є останньою стадією ВІЛ-інфекції.



До уваги тренера!

В умовах, коли група учасників маленька (до 6-8 осіб), то можна кожному видати картки з написами «Міф» і «Факт» та пропонувати учасникам визначатись зі своєю позицією шляхом підняття відповідної картки вгору після зачитування тренером твердження.

Під час вправи варто надати учасникам можливість подискутувати, після чого переконливо зазначити про правильність чи хибність твердження. До тих тверджень, з якими учасники погоджуватимуться найдовше, варто повернутися ще раз на наступних етапах заняття.

6. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ»

Час: 15 хв.

Ресурси: проектор, смарт-дошка або фліпчарт, роздатковий матеріал, маркери (Додаток 6.1).

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Перш ніж розібратися «навіщо здавати тест?», давайте згадаємо стадії розвитку ВІЛ в організмі...».

Тренер презентує процес розвитку ВІЛ в організмі людини на великому аркуші паперу А3 або фліпчарті, малює графік та дає пояснення відповідно до інформаційного повідомлення, представленого у Додатку 6.1.

7. Вправа «Важливий тест у житті»¹⁹

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

Час: 20 хв.

Ресурси: фільм «Тест» (посилання: <http://www.youtube.com/watch?v=WMpshFC-978>).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер ставить учасникам запитання: *«Навіщо необхідно знати свій ВІЛ-статус якомога раніше?»*

На **другому етапі** учасникам пропонується для перегляду фільм «Тест», знятий Всеукраїнською мережею людей, які живуть з ВІЛ.

На **третьому етапі** вправи, після перегляду фільму «Тест», тренер пропонує учасникам висловити усі свої емоції та переживання щодо питання необхідності знати свій ВІЛ-статус.

Запитання для обговорення:

- Про що був фільм?
- Навіщо потрібно проходити тест на ВІЛ?

¹⁹ Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутич-працівників, практичних психологів / За наук.ред. проф. І.Д. Зверевої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К.: Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.



- Для чого важливо дізнатися раніше свій ВІЛ-позитивний статус?
- Які права мають ВІЛ-позитивні люди?
- Яке ставлення суспільства до ВІЛ-позитивних людей? Чому так відбувається?
- Що потрібно робити, щоб формувати толерантне ставлення до таких людей?
- Чи варто розповідати близьким про позитивний статус ВІЛ? Яким чином це краще зробити?
- Чи правда, що життя з ВІЛ є неповноцінним?
- Що потрібно робити для того, щоб завжди «залишатися людиною»?

До уваги тренера!

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.

8. Вправа «Непрості ситуації»

Мета:

Час: 25 хв.

Ресурси: картки з описаними ситуаціями (Додаток 6.2).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у три-шість груп (залежно від кількості учасників) та роздає їм картки, в яких описані різні життєві ситуації, що пов'язані з тестуванням на ВІЛ. Тренер пропонує уважно прочитати та дати відповіді на питання, що написані нижче під ситуацією.

На **другому етапі** вправи учасники презентують результати роботи над своїми ситуаціями.

Запитання для обговорення:

- Які правила можна запропонувати своїм одноліткам, аби попередити інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом?
- Чому важливо робити тест на ВІЛ, якщо ти мав ризики інфікування? Коли можна та доцільно робити такий тест?

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?



10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та визначити переваги та опасіння щодо тестування на ВІЛ.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників вдома розділити аркуш паперу на дві колонки та записати свої думки щодо наступних положень:

- у першій – «Переваги тестування на ВІЛ»,
- у другій – «Опасіння щодо тестування на ВІЛ».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі запитання, які в них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Даваймо нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо й поступово ставали все голоснішими!»

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

1. Тестування на ВІЛ – важливий крок за умови отримання будь-якого результату.
2. Тест робиться не для того, щоб про це всім розказати, а для того, щоб змінити свій спосіб життя та ставлення до власного здоров'я.
3. Роблячи тест, важливо пам'ятати, що існує «період вікна» – 3-6 місяців після вірогідного інфікування, коли у крові недостатньо антитіл, аби їх можна було визначити за допомогою тесту.

На цьому занятті тренеру важливо змотивувати учасників пройти тестування на ВІЛ та надати інформацію про ті заклади, де це можна зробити. За наявності буклетів про важливість тестування на ВІЛ, їх варто роздати учасникам.

Якщо у тренера є така можливість, то було б хорошим завершенням даного заняття супровід підлітків до клініки, дружньої до молоді, або громадської організації, яка надає послуги з тестування на ВІЛ.



Додаток 6.1.

Тестування на ВІЛ

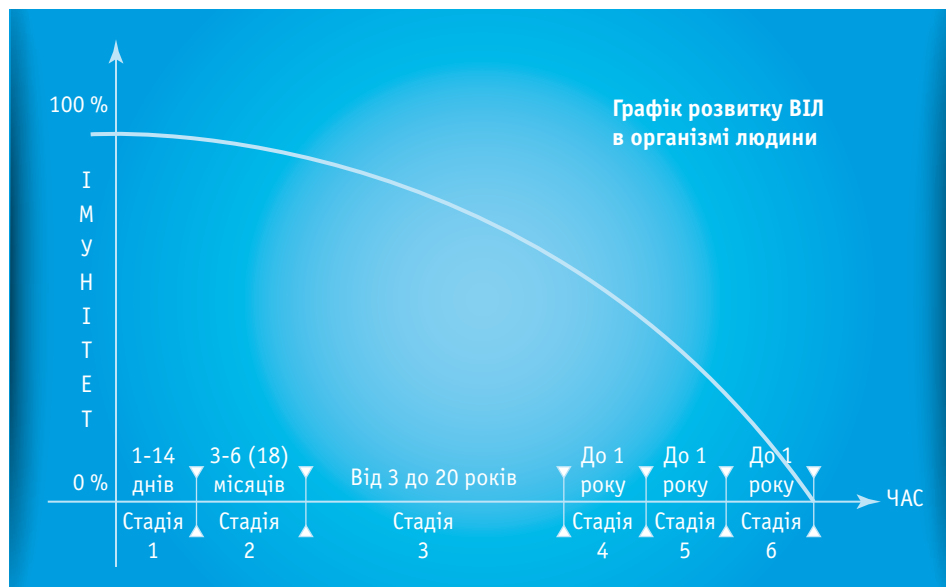


Рис. 2. Розвиток ВІЛ в організмі людини.

Тренер пояснює схему розвитку ВІЛ в організмі людини:

«Отже, давайте уявімо собі графік, в якому одна вісь («у» – вертикальна) – це імунітет людини, а друга («х» – горизонтальна) – це час, або ж роки життя.

Якщо людина має адекватну поведінку по відношенню до здоров'я, веде здоровий спосіб життя та не має ВІЛ-інфекції, то у віці 18-35 років її імунітет має бути на досить високому рівні, і становить, наприклад, 90%, приблизно з цієї точки і починається наша похила лінія на графіку.

Якщо раптом людина інфікується ВІЛ, і, відповідно, клітини цієї інфекції потрапляють в організм людини, то з часом людина втрачає клітини імунітету, а отже і здатність організму боротися з різноманітними інфекціями, бактеріями та хворобами, що починають до неї «чіплятися».

Ми вже з вами розглядали, що ВІЛ і СНІД відрізняються тим, що ВІЛ – це інфекція, а СНІД – це вже хвороба, і від моменту інфікування ВІЛ до моменту захворювання має пройти тривалий період, який залежить від імунітету і має декілька стадій.

Отже, давайте згадаємо та розглянемо детальніше кожну із стадій розвитку ВІЛ в організмі, щоб ми могли визначитись коли ж потрібно здавати тест на ВІЛ.

Стадія 1 називається **стадією первинного інфікування**. Ця стадія в середньому триває з перших днів інфікування і до двох-трьох тижнів. Вона характеризується підвищеною температурою, поганим самопочуттям, діареєю, запаленням лімфатичних вузлів. Зазвичай, на цьому етапі люди сприймають це як звичайну інфек-



цію, хворобу, подібну грипу чи харчове отруєння, адже через 2-3 тижні дані симптоми зникають. І, відповідно, людина переходить у другу стадію інфікування.

Стадія 2 називається «**періодом вікна**» і триває від трьох до вісімнадцяти місяців. «Період вікна» – це час від моменту інфікування ВІЛ до моменту можливості виявлення інфекції під час тестування. Тобто, в цей період інфекція вже є в організмі людини, вона активно розвивається, але виявити її за допомогою тестування неможливо, адже кількості антитіл, що виробляються, є недостатньо для діагностування наявності інфекції в організмі людини.

Стадія 3 – латентний період (*прихований або безсимптомний*). На даному етапі організм людини контролює ВІЛ-інфекцію, виробляючи антитіла до ВІЛ і підтримуючи відносно стабільний рівень клітин імунітету (CD4+). Ця стадія може тривати від 3 до 20 років, залежно від способу життя та якості імунітету.

Стадія 4 – лімфаденопатія. Клінічно ця стадія проявляється найчастіше стійким збільшенням лімфатичних вузлів (щільні, безболісні), підвищенням температури та хронічним виснаженням організму. Дані симптоми можуть тривати близько одного року.

Стадія 5 – «СНІД-асоційований комплекс» (*або стадія опортуністичних хвороб – хвороби, що «чіпляються» на слабкий імунітет*). Поступово відбувається виснаження імунної системи організму, зниження рівня CD4+ (клітин імунітету), і виникають опортуністичні інфекції, які у людей з нормальною (непошкодженою) імунною системою не викликають захворювання. Ця стадія також може тривати близько одного року.

Стадія 5 – термінальна стадія – СНІД. Характеризується значним підвищенням рівня ВІЛ в крові і пригніченням імунної системи, зниження CD4+ до менше 200 клітин/мкл, що призводить до розвитку таких захворювань, як запалення легень, туберкульоз, гепатит та ін.».

Після презентації стадій розвитку ВІЛ в організмі тренер ставить учасникам наступні **запитання для обговорення**:

1. Як ви вважаєте, коли потрібно здати тест на ВІЛ?
2. Чи потрібно здавати тест одразу після того, як відбувся ризик інфікування? Чому?
3. Що буде, якщо здати тест у «період вікна»?
4. Навіщо здавати тест на ВІЛ взагалі?
5. Яким чином знання свого статусу допоможе зберегти своє здоров'я?



Процедура тестування

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 тебе змушують проходити тест, не питаючи твоєї згоди).

В Україні існує добровільне та обов'язкове тестування на ВІЛ.



Як проходить тестування?

Процедура проведення аналізу на ВІЛ-інфекцію є однаковою незалежно від того, здається кров анонімно, чи ні. Спочатку заповнюється бланк (із зазначенням імені або без нього), потім відбувається звичайний забір крові з вени обсягом декілька мілілітрів за допомогою шприца чи спеціальної вакуумної помпи. Весь інструментарій, який використовується, є стерильним та одноразовим. Результати аналізів готові, здебільшого за 1-2 дні.

У нашій країні держава гарантує безкоштовне тестування разом із обов'язковим до- та після тестовим консультуванням.

Перед проведенням аналізу консультант допоможе вам оцінити ризик передачі ВІЛ, який ви мали, пояснить у чому суть аналізу і які результати можна отримати даним методом. Таким чином, мета дотестового консультування – дати людині зрозуміти, що саме і навіщо вона робить, а також усвідомити наслідки свого кроку. Якщо у вибраному вами кабінеті тестування є консультант, не нехтуйте його допомогою, який би результат аналізів ви не отримали.

Існують три варіанти результату тестування на ВІЛ:

1. Результат тесту негативний

- це означає, що в твоїй крові антитіла до ВІЛ не знайдені. Якщо за останні 3-6 місяців у тебе не було ризиків щодо інфікування (статевих актів без презерватива, вживання ін'єкційних наркотиків, татуювання у нестерильних умовах, контактів з інфікованою кров'ю), то можна бути впевненим в тому, що ви не інфіковані ВІЛ;
- але, якщо у вас були ризики щодо інфікування ВІЛ, варто почекати 3-6 місяців перед тим, як здати тест повторно. Для вироблення антитіл до ВІЛ організму потрібен час – цей строк називається «період вікна». Тестування в цей час може показати негативний результат навіть при наявності вірусу в організмі;
- якщо ти впевнений, що результат негативний, то варто вести такий спосіб життя, який не буде ризикованим щодо інфікування ВІЛ (мати лише захищені статеві стосунки, мати одного статевого партнера, утримуватися від випадкових статевих стосунків, не вживати наркотики, уникати контактів з інфікованою кров'ю).

2. Результат тесту позитивний

- це означає, що потрібно пройти повторний аналіз на ВІЛ;
- у разі, якщо другий тест виявиться позитивним, варто стати на облік у СНІД-центр, отримати консультації лікарів та психолога;
- це НЕ означає, що у людини СНІД чи вона обов'язково захворіє на СНІД (більшість ВІЛ-позитивних людей живуть багато років, не відчуваючи значних проблем зі здоров'ям, за умови вчасного відповідного лікування);
- це НЕ означає, що життя закінчено. Дотримуючись певного режиму, турбуючись про своє здоров'я й приймаючи необхідні ліки, люди живуть довге повноцінне життя, мають сім'ї та народжують ЗДОРОВИХ дітей;



- за призначенням лікаря, якщо є відповідні показання, приймати антиретровірусну терапію (ліки, що обмежують розмноження вірусу, відповідно – покращується імунітет, людина почуває себе краще);
- обрати таку поведінку, яка б сприяла збереженню здоров'я та імунітету (прогулянки на свіжому повітрі, здорове харчування, вірність одному статевому партнеру та захищені статеві стосунки – з використанням презерватива).

3. Результат тесту невизначений:

- це означає, що необхідно здати повторний тест на ВІЛ в період, який буде визначений лікарем.

До та післятестова консультація допомагає зрозуміти, який твій справжній ВІЛ-статус і як зробити свою поведінку менш ризикованою щодо передачі вірусу.

За вашим бажанням, у консультації можуть брати участь родичі, статевий партнер, друзі та ін. Дотестові консультації проводять спеціалісти різного профілю: працівники охорони здоров'я (лікарі, медсестри), волонтери та співробітники громадських організацій, які пройшли спеціальну підготовку, післятестові консультації – лише медичні працівники.



Додаток 6.2.

Картки з ситуаціями до розгляду учасникам

👉 Ситуація 1.

16-ти річна Настя кожні канікули проводить у селі. Там вже тривалий час вона зустрічалась із Сашком, який також приїжджав до своєї бабусі на відпочинок. Настя була закохана в Сашка до нестями, він був її першим хлопцем. Настя погодилась на статеві стосунки з Сашком, оскільки він обіцяв одружитися з нею. Ніякими засобами контрацепції закохані не користувались.

Через деякий Настя дізналась, що Сашко вживає ін'єкційні наркотики, вона була у розпачі, оскільки в майбутньому уявляла собі безтурботне життя зі своїм коханим. Настя десь чула, що всі, хто вживають наркотики через шприц, хворі на СНІД. Настя перелякалась і не знала, що їй робити далі...

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи могла Настя інфікуватись ВІЛ?
- Чи дійсно всі, хто вживають наркотики через шприц, хворі на СНІД?
- Які мають бути дії Насті надалі?
- До кого вона має звернутись за консультацією?
- Де Настя може пройти тест на ВІЛ?

👉 Ситуація 2

Після вечірки Марійка прокинулась в ліжку з незнайомим хлопцем. Вона намагалась згадати, що відбувалось останнього вечора, але так і не згадала. Таке з нею трапилося уперше. Здогадавшись, що між нею і цим хлопцем відбувся статевий контакт, Марійка почала нервувати, оскільки не знала, чи використовували вони презерватив. Дівчина добре знала, що статевим шляхом передаються різні хвороби, у тому числі і ВІЛ. Недобудившись цього хлопця та не з'ясувавши про факт використання презерватива, Марійка вирішила пройти тест на ВІЛ. Вона поїхала до Центру СНІДу, де пройшла тест, який виявився негативним.

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи могла Марійка інфікуватись ВІЛ?
- Чи варто було проходити Марійці тест на ВІЛ у цей же день?
- Чи може Марійка бути впевнена на 100%, що не є ВІЛ-інфікованою?
- Які запобіжні заходи мала б використовувати Марійка?
- Що потрібно робити, аби не потрапляти у такі ситуації?

👉 Ситуація 3

Хлопці домовились зробити татуювання на грудях, на якому вирішили зафіксувати власну групу крові та резус-фактор. Вони звернулись до друга свого однокласника, який приходив на шкільне подвір'я та «виконував замовлення» бажаючих прикрасити своє тіло.

Проаналізуйте ситуацію:

- Чи безпечно робити таке татуювання?
- Які наслідки можуть бути після такої процедури в цих умовах?
- Знаючи про шляхи передачі ВІЛ, що ви б порадили цим хлопцям?



Заняття 7. Профілактика правопорушень



Мета: сформувати в учасників свідоме ставлення до власної поведінки, сприяти розвитку розуміння причин та наслідків протиправної поведінки, навчитися правильно діяти в ситуаціях ризику.



Загальна тривалість: 2 год. 50 хв.



План:

1. Привітання учасників (3 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Вправа «Портрет підлітка» (40 хв.)
6. Вправа «Я хочу – я можу» (15 хв.)
7. Інформаційне повідомлення «Відповідальність неповнолітніх» (15 хв.)
8. Вправа «Зона особливої уваги» (35 хв.)
- 9.1. Вправа «Уникаючи ризику» (25 хв.)
- 9.2. Вправа «Як сказати «Ні» (25 хв., альтернативна вправа)
10. Рефлексія заняття (10 хв.)
11. Ритуал прощання «Оплески» (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Привітання учасників, представлення тренерів, подача інформації щодо тренінгового заняття, його мети та завдань:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (радий) сьогодні вас всіх бачити. Дякую, що всі прийшли без запізнення. Сьогодні на нас чекає тема, присвячена профілактиці правопорушень. Ми будемо визначати, наскільки важ-



ливо дотримуватись норм, прийнятих у суспільстві, а також розглядати ситуації, які можуть призвести до порушення законів».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, виявити ключові його моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- Що таке тестування на ВІЛ?
- Де можна пройти тест на ВІЛ?
- Хтось із вас коли-небудь здавав тест? Розкажіть про свої відчуття та враження від процедури? Чи боляче це було? Як тривав час очікування результату? Чи рекомендуєте ви іншим пройти тестування?

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику подумати та продовжити речення: «Якби не правила, то...».

Після завершення вправи тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила продовжують діяти, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

До уваги тренера!

Якщо на початку виконання вправи виникають труднощі, тренер може навести приклад виконання вправи «Якби не правила, то ми б не почули один одного». «Якби не правила, то ми б не були єдиною командою...».

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.



Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 Теми 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** вправи тренер розділяє аркуш фліпчарту на дві колонки, де одну підписує як «Переваги тестування на ВІЛ», а другу – «Опасіння щодо тестування на ВІЛ», та просить учасників, які виконали домашнє завдання, по колу називати по одному виписаному ними факту в одну та другу колонку таблички.

Після того, як всі відповіді будуть озвучені, тренер обговорює результати виконаного домашнього завдання з учасниками, спростовує опасіння учасників щодо тестування на ВІЛ та наголошує на тому, що знати свій статус завжди безпечніше, аніж жити в незнанні.

До уваги тренера!

Після обговорення з учасниками можна підвести підсумки, використавши матеріали Додатку 7.1.

5. Вправа «Портрет підлітка»

Мета: узагальнити характеристики сучасного підлітка та спроектувати перспективу правопорушника через 10 років.

Час: 40 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту та маркери.

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер за допомогою жеребкування об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожній групі видається аркуш фліпчарту та маркери, на якому за допомогою маркерів учасники зображують портрети:

Група № 1: сучасного підлітка, який вчиться в університеті, вчить іноземну мову, займається карате (або іншим видом спорту, на вибір підлітків. В учасників можна також запитати, якими ще характеристиками має володіти, на їх думку, успішний підліток).

Група № 2: підлітка, який вживає алкоголь та наркотики, кинув університет, має проблеми із законом, скоїв повторний злочин та чекає на вирок суду (в учасників можна також запитати, якими ще характеристиками має володіти, на їх думку, типовий підліток, який постійно має проблеми із законом).

До уваги тренера!

Під час виконання вправи необхідно стимулювати учасників до активності.

Важливо, щоб портрет мав такі характеристики: зовнішній вигляд (одяг, зачіска), символи, які характеризують проведення вільного часу (захоплення), мрії, ставлення до себе та оточуючих тощо.

На **другому етапі** вправи за командою тренера представники кожної групи по черзі презентують свої напрацювання, пояснюючи характеристики сучасного підліт-



ка. Після того, як обидві групи виступили, роботи кріпляться на стіні, а групи отримують наступне завдання:

Група №1: намалювати підлітка, який мав постійні проблеми з законом (портрет якого намалювала група № 2 на попередньому етапі), через 15 років. Яким чоловіком він став, з якими характеристиками?

Група №2: намалювати портрет успішного підлітка через 15 років. Яким чоловіком він став, з якими характеристиками?

Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання вправи?
- Які спільні риси були зображені на портретах? Що відмінного?
- Чи може підліток-правопорушник, зображений групою № 2 на першому етапі, стати успішним чоловіком, якого на другому етапі намалювала ця ж група? За яких умов?
- Чи може підліток, що був успішним, стати дорослим, якого на другому етапі намалювала група № 1? За яких умов?
- Що потрібно, щоб у дорослому житті бути успішним та здоровим?
- Для чого ми виконували цю вправу?

6. Вправа «Я хочу – я можу»

Мета: усвідомлення підлітками своїх реальних бажань та можливостей.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер запитує в учасників:

- Чому найчастіше підлітками скоюються правопорушення?
Можливими відповідями будуть: бажання мати якусь річ, якої не мав (телефон, гроші, цінні речі); бажання розважитися; бажання гарно провести час, але наслідки можуть бути неочікуваними, тощо.

На наступному етапі тренер просить підлітків поміркувати над такими трьома висловами:

- «Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, то треба робити те, чого ніколи не робив».
- «У великих людей є цілі, у інших – бажання» (Паоло Коельо).
- «Мої права закінчуються там, де починаються права іншої людини».

Запитання для обговорення:

- Чи можуть ваші дії, спрямовані на реалізацію певних бажань, погіршити життя інших людей? Як цього уникнути?
- Як ви відчуваєтесь, коли хтось порушує ваші права через свої бажання? Наведіть приклади.
- Чи вибачили б ви людину, яка образила вас через те, що прагнула задовольнити свої бажання (наприклад, вкрала у вас гроші)?
- Що таке правопорушення? Як можна порушити право?



7. Інформаційне повідомлення «Відповідальність неповнолітніх»

Мета: проінформувати підлітків з питань відповідальності за скоєння правопорушень.

Час: 15 хв.

Ресурси: проектор, смарт-дошка або фліпчарт, роздатковий матеріал, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер запитує в учасників:

- Що вам відомо про відповідальність неповнолітніх?
- Які види покарання і за які злочини можуть застосовуватися до неповнолітніх?

На **другому етапі** тренер подає учасникам інформацію щодо відповідальності неповнолітніх, тобто осіб, які не досягли 18-річного віку, яка передбачена, у першу чергу, кримінальним та адміністративним законодавством.

До уваги тренера!

У ході надання інформаційного повідомлення тренеру важливо підтримувати діалог з учасниками та отримувати зворотний зв'язок щодо того, як вони розуміють інформацію.

8. Вправа «Зона особливої уваги»

Мета: проаналізувати життєві ситуації головних героїв фільму, які призвели до скоєння злочинів, розглянути наслідки протиправної поведінки.

Час: 35 хв.

Ресурси: відеофільм «Зона особливої уваги».

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам заняття пригадати та обговорити ситуації із власного життя, які б могли призвести або призвели до скоєння злочину.

Запитання для обговорення:

- Чи належите ви до людей, які не підкоряються правилам, що існують у суспільстві?
- Як часто ви порушуєте норми, прийняті у суспільстві?
- Які причини сприяли порушенню вами законів?
- Чи могли б ви потратити до місць позбавлення волі?

До уваги тренера!

Під час вправи необхідно дати можливість висловитися всім учасникам.

Тренер має забезпечити позитивне сприйняття аудиторією висловлювань учасників.



На **другому етапі** вправи тренер пропонує учасникам переглянути фрагменти документальної стрічки «Зона особливої уваги».

На **третьому етапі** тренер стимулює обговорення фрагментів фільму:

«Щойно ми переглянули з вами фрагменти фільму «Зона особливої уваги». Головними героями цього фільму є неповнолітні засуджені, які відбувають покарання у спеціальних виховних установах. Давайте разом поміркуємо, що вплинуло на те, що ці хлопці потрапили до місць несвободи?»

Запитання для обговорення:

- Які причини сприяли порушенню підлітками законів?
- Чи змінилось життя підлітків після скоєного злочину?
- Як оцінюють власну поведінку головні герої фільму?
- Що потрібно робити для того, щоб не потрапити до місць позбавлення волі?

9.1. Вправа «Уникаючи ризику»

Мета: обговорити, як правильно діяти в ситуаціях ризику та уникати правопорушень.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту, поділений на 2 стовпчики, маркери.

Хід проведення:

Тренер просить підлітків декілька хвилин подумати та зазначити, які ситуації найчастіше є ризикованими щодо подальшого скоєння правопорушення (*наприклад, вживання алкоголю у певній компанії*), та записує відповіді підлітків на аркуші фліпчарту, у першому стовпчику.

Після того, як 5-6 ситуацій ризику буде зафіксовано, тренер просить підлітків подумати та сказати, яким чином можна уникнути ситуацій ризику, та записує їх відповіді у другому стовпчику на аркуші фліпчарту.

Запитання для обговорення:

- Чи просто уникнути ризикованих ситуацій?
- Що потрібно знати чи вміти, щоб легко уникати ситуацій ризику?
- Хто може допомогти в уникненні ризикованих ситуацій?

До уваги тренера!

Замість вправи 9.1. можна провести вправу 9.2. (на вибір тренера). Якщо дозволяє час, можна проводити обидві вправи.

9.2. Вправа «Як сказати «Ні» (альтернативна вправа)

Мета: відпрацювати навички відмови від небажаних дій.

Час: 25 хв.

Ресурси: картки з пропозиціями небажаної поведінки (Додаток 7.2).



Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер об'єднує учасників у пари. Учасник № 1 з пари витягає картку (які пропонує на вибір тренер), на якій зазначена певна пропозиція. Учаснику № 1 потрібно запропонувати іншому з пари, учаснику № 2, те, що зазначено на картці, а завдання Учасника № 2 дати чітку відмову. На наступному етапі учасники міняються місцями, і той, хто стає Учасником № 1, має витягнути іншу картку з іншою пропозицією.

Запитання для обговорення:

- Які ще пропозиції найчастіше можуть призвести до протиправних дій?
- Чи легко вам відмовляти? Кому відмовити найтяжче?
- Чи потрібно/чи можна відмовити найкращому другові?
- Як переконати друга не вдаватися до протиправних дій?

На другому етапі вправи тренер може записати всі способи відмови, які використовували підлітки, на аркуші фліпчарту.

До уваги тренера!

Якщо учасники є не дуже активними та ініціативними, тренер сам може зачитувати написи на картках та просити учасників шляхом «мозкового штурму» пропонувати варіанти відмови від небажаних дій.

10. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

1. Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
2. Що найбільше запам'яталось?

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Сьогодні ми з вами плідно попрацювали. Давайте нагородимо один одного аплодисментами, причому зробимо це так, щоб спочатку вони звучали тихо, а поступово ставали все голоснішими!»



ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- *Людина може змінити свою поведінку, стиль та спосіб життя будь-коли, але чим раніше вона визначиться, як саме хоче жити та чого досягти у житті, тим більшою є вірогідність, що вона досягне успіху у цьому.*
- *«Мої права закінчуються там, де починаються права іншої людини» – якщо ми хочемо, щоб поважали нас та нашу власність, нашу свободу, необхідно поважати інших.*
- *Лише від нас залежить наше життя. Важливо прогнозувати наслідки своїх вчинків та самотійно приймати рішення.*
- *Незнання законів не звільняє людину від відповідальності.*



Тестування на ВІЛ

Найтиповіші опасіння	Аргументи
Лікарі вимагатимуть присутності батьків або ж повідомлять їх після здачі тесту	Підлітки з 14 років мають право самостійно здавати аналізи, в тому числі і на ВІЛ. Тест на ВІЛ може бути зданий анонімно, та отримання цієї послуги має бути конфіденційним.
У самому Кабінеті довіри (пункті тестування) можна зустріти знайомих	Відвідування лікаря та здача подібного тесту свідчить лише про те, що ви турбуєтесь про своє здоров'я. До того ж ви можете попередньо зателефонувати в Кабінет довіри та дізнатись, коли там буває найменше людей.
А якщо інфікування відбудеться під час самої здачі тесту на ВІЛ?	Це абсолютно неможливо. Забір крові відбувається стерильним одноразовим інструментом. Ви самостійно зможете проконтролювати, як лікар при вас відкриє його.
А якщо тест виявиться позитивним? Життя скінчено?	Якщо у вашому організмі є ВІЛ-інфекція, то вона все одно рано чи пізно дасть про себе знати. Але чим пізніше буде поставлений діагноз, тим складніше буде зберегти твоє здоров'я і навіть життя! Тому вчасна здача тесту – запорука здорового майбутнього.



Додаток 7.2.

Картки з пропозиціями небажаної поведінки

Знайомий просить залишити у тебе вдома декілька пакунків з невідомим вмістом.

Однокласник просить відвезти невідомий пакунок знайомому в інший кінець міста, оскільки сам не може – змушений бути вдома.

Друг пропонує спробувати новий наркотик – якісь кольорові пігулки. Переконає, мовляв, це безпечно, і всі вже спробували.

Друг пропонує разом зі старшими товаришами піти «розібратися» з хлопцями з сусіднього двору.

Знайомий після завершення дискотеки пропонує поїхати разом з його друзями, погуляти в сусідньому районі та ще «догнатися» алкоголем.

Знайомий, який давно вживає наркотики, просить тебе піти з ним на важливу зустріч, просто постояти поруч, коли він буде спілкуватися «про справи» зі своїми приятелями.

Друг після вечірки, на якій вживали алкоголь, пропонує піти та «пошукати пригод» у парку.



Заняття 8. Безпечна поведінка та планування майбутнього



Мета: сприяти розумінню підлітками першочерговості власної ролі у плануванні свого майбутнього та досягненні своїх планів за умов дотримання правил безпечної поведінки.



Загальна тривалість: 2 год. 10 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Вправа «Цілі та плани» (20 хв.)
5. Перегляд фільму «Не помились з мрією» (25 хв.)
6. Вправа «Алгоритм реалізації цілей» (30 хв.)
7. Вправа «Лист до себе» (15 хв.)
8. Підведення підсумків та вручення сертифікатів (20 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоднішнього заняття:

«Ми підходимо до завершення нашої тренінгової Програми. Сьогодні ми будемо відпрацьовувати навички із побудови короткострокових та далекоглядних цілей та планів, а також розмірковувати про те, наскільки важливо дотримуватись правил безпечної поведінки для якнайкращого досягнення всього задуманого».



До уваги тренера!

Для тих учасників, які будуть продовжувати заняття у Програмі, тобто для лідерів, тренеру варто наголосити на тому, що закінчуються заняття, що стосуються саме проблематики попередження ВІЛ та ризикованої поведінки, і для них почнеться другий блок, де вони безпосередньо зможуть відпрацювати свої лідерські якості, волонтерські навички та тренерську майстерність.

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- На кому лежить відповідальність за вчинки, які здійснює у своєму житті людина?
- Якими правилами варто керуватися у житті, щоб уникнути вчинення протиправних дій?

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правила, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, перераховує всі записані та обговорює з учасниками роль правил у житті людини.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи допомагали нам правила у нашій роботі? Чим саме?
- Що трапилось би, якби ми не приймали правил взагалі?
- Чи потрібні правила на роботі, навчанні?
- Яку функцію виконують правила у повсякденному житті?
- Які правила є у вашому колективі?
- Чи допомагають вони вирішувати конфліктні ситуації?



4. Вправа «Цілі та плани»

Мета: спонукати учасників до усвідомлення впливу ризикованої поведінки на майбутнє та реалізацію життєвих цілей і планів.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу та ручки за кількістю учасників.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом десяти хвилин записати на аркушах паперу не менше 10 своїх перспективних короткострокових та довгострокових цілей та мрій.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками отримані результати:

- Яку кількість позицій ви записали?
- Чи було важко вам визначати свої цілі?
- Чим ціль відрізняється від плану (*план – це конкретні кроки для досягнення поставлених цілей*)?
- Чим ціль відрізняється від мрії (*ціль – більш конкретна та часто визначається, як більш досяжна у найближчий час, ніж мрія*)?
- Що, на вашу думку, впливає на досягнення поставлених цілей? Що може заважати їх досягненню? Що може вплинути на те, що план не буде реалізовано (*під час обговорення важливо навести учасників на думку про те, що ризикована поведінка та її наслідки можуть бути одним з факторів, що стане на перешкоді досягненню визначених людиною цілей*)?

На **третьому етапі** тренер просить назвати учасників, які дії людини, на їх думку, можуть бути визначені як *ризикована поведінка*, а які – як *безпечна поведінка*.

Відповіді учасників тренер записує на аркуші фліпчарту у дві колонки.

Після того, як списки буде складено, тренер ініціює обговорення у групі.

Запитання для обговорення:

- Отже, що таке ризикована поведінка? До яких наслідків вона може призвести?
- В чому сенс безпечної поведінки?
- Чим ризикована поведінка відрізняється від безпечної?
- Як ризикована поведінка впливає на реалізацію цілей, мрій, планів?
- Чи може людина, яка вже практикує ризиковану поведінку, змінити її на безпечну? Що для цього потрібно зробити?

До уваги тренера!

На *першому етапі* вправи тренеру і учасникам варто повернутися до заняття № 2 «Цінність здоров'я» та згадати про те, що на наше життя, досягнення певних цілей та планів більшою мірою впливає наш спосіб життя. Потім визначити, яка поведінка буде сприяти досягненню наших цілей, а яка навпаки – зруйнує їх.

Важливо зробити висновок про те, що:

- ▲ **Ризикована поведінка** – це дії людини, через які вона наражає себе на небезпеку, і наслідки яких можуть мати згубний вплив на її здоров'я та майбутнє в цілому.



- ▲ **Безпечна поведінка** – це дії людини, які базуються на відповідальному ставленні людини до свого здоров'я і життя, а також здоров'я та життя своїх близьких.

5. Перегляд фільму «Не помились з мрією»

Мета: розглянути можливі шляхи досягнення планів і мрій та вплив ризикованої поведінки на життя людини.

Час: 25 хв.

Ресурси: фільм «Не помились з мрією»
(посилання: <http://www.youtube.com/watch?v=4pH0L9qEMN4>).

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер обговорює з учасниками наступні питання:

- Як часто ви мрієте?
- Чи є у вас якісь найзаповітніші мрії?
- Що потрібно робити, щоб мрії збувалися?

На **другому етапі** вправи тренер пропонує учасникам переглянути фільм «Не помились з мрією».

На **третьому етапі** вправи тренер стимулює обговорення фільму:

«Щойно ми переглянули з вами фільм. І в мене до вас виникло декілька запитань...».

Запитання для обговорення:

- Скажіть, про що мріяли головні герої фільму?
- Чи притаманні такі мрії більшості людей?
- Що робили головні герої для досягнення своїх мрій?
- Які проблеми виникали у головних героїв?
- Яким чином можна було вирішити такі проблеми?
- Які висновки можна зробити після перегляду цього фільму?

6. Вправа «Алгоритм реалізації цілей»

Мета: навчити учасників планувати реалізацію своїх цілей.

Час: 30 хв.

Ресурси: бланки «Планування реалізації цілей» (Додаток 8.1.).

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам бланки «Планування реалізації цілей» (Додаток 7.1.) та просить протягом 5 хвилин обрати із раніше записаних цілей одну та дати відповіді на питання згідно з бланком.

«Зараз кожен із вас отримав бланк «Планування реалізації цілей», і у кожного з вас наразі є можливість спробувати ефективно запланувати своє найближче майбутнє. Тобто розписати певну ціль дуже конкретно, а отже – визначити основні кроки для досягнення мети, необхідні час та ре-



сурси для її виконання. Оберіть з попередньо вже написаних цілей одну та спробуйте розписати згідно з бланком.

Наприклад: мою ціллю є успішно закінчити ПТНЗ. Отже, для цього мені потрібно:

Ціль	Кроки по виконанню	Необхідні ресурси (як матеріальні, так і нематеріальні)	Кінцева дата виконання
Успішно закінчити ПТНЗ	Ходити на всі уроки; Виконувати домашні завдання; Читати більше фахової літератури; Пройти успішно практику; Здати екзамени та заліки мінімум на «добре»; Тощо...	Канцелярське приладдя (зошити, ручки, маркери, коректори і т.д., що будуть коштувати 300 грн на рік); Гроші на проїзд та обіди (вирахувати на місяць); Сила волі; Тощо...	... (місяць) ... (рік)

На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин».

Після того, як всі виконали завдання, тренер просить декількох учасників зачитати результати своєї роботи та ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було виконувати вправу?
- Скільки часу вам потрібно на реалізацію однієї цілі?
- Чи можна паралельно виконувати декілька цілей одночасно? Що для цього потрібно?
- Що значить, на вашу думку, ефективне планування?

7. Вправа «Лист до себе»

Мета: розвиток навичок далекоглядного планування.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам аркуші паперу і просить їх написати листа собі самому з майбутнього:

«Уявіть собі себе через десять років. Ви пишете собі листа, де розкажете про своє життя: де живете, про свою сім'ю, роботу, наслідки даної Програми для вашого життя...».

Після того, як всі учасники завершать роботу над листами, тренер пропонує їм, за бажанням, зачитати свої листи. У разі, якщо ніхто з учасників не захоче зачитувати свої листи, наполягати на цьому не варто.



8. Підведення підсумків та вручення сертифікатів

Мета: підвести підсумки всіх занять та вручити сертифікати учасникам Програми.

Час: 20 хв.

Ресурси: сертифікати.

Хід проведення:

Тренер обговорює з дітьми, що вони запам'ятали за всі проведені заняття, їх враження від Програми.

Після цього тренер вручає сертифікати учасникам, які взяли участь у більше, ніж половині занять за Програмою.

Запитання для обговорення:

- Які враження від Програми?
- Що запам'яталося найбільше?
- Чи готовий позбавитися якоїсь своєї шкідливої звички, починаючи із завтрашнього дня? Якщо так, то чому?

10. Домашнє завдання (завдання задається у разі, якщо учасники включені до лідерської Програми, і заняття з ними буде продовжено).

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк «Планування реалізації цілей» (Додаток 8.1).

Хід проведення:

Тренер просить учасників у бланку «Планування реалізації цілей» розписати всі десять цілей, які були визначені на початку заняття, за вже відомим алгоритмом.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

У ході рефлексії учасників варто спонукати до таких висновків:

- *Лише від нас залежить наше життя. Якщо ми обираємо безпечну поведінку, окреслюємо свої мрії, які потім перетворюються на цілі і реалізуються за допомогою планів, то ми обов'язково будемо досягати успіху.*
- *Якщо ж ми свідомо чи несвідомо обираємо ризиковану поведінку, то у житті виникає безліч проблем, пов'язаних з нашим ризиком, що відповідно впливає на наше здоров'я, тривалість життя та досягнення наших планів.*
- *Вчасне звернення за медико-соціальними послугами, у тому числі проходження тестування на ВІЛ, дасть змогу вчасно попередити ризики та змінити свою поведінку на більш безпечну та відповідальну.*



Додаток 8.1.

Бланк «Планування реалізації цілей»

№	Ціль	Кроки по виконанню	Необхідні ресурси (як матеріальні, так і нематеріальні)	Кінцева дата виконання
1.		- - - - -		
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				



Лідерські
заняття
до Програми





Заняття з лідерства 1. Волонтерство і лідерство як інструмент у подоланні ВІЛ-інфекції у молодіжному середовищі



Мета: розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень про волонтерство і лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін.



Загальна тривалість: 2 год.



План:

1. Привітання учасників (15 хв.)
2. Вправа на знайомство «Кому я допоміг» (10 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв.)
4. Повторення правил (10 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Волонтерство і лідерство» (10 хв.)
7. Вправа «Ромашка якостей» (15 хв.)
8. Вправа «Попередження ВІЛ-інфекції серед молоді» (20 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (5 хв.)
11. Ритуал прощання «Я дякую за роботу» (10 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 15 хв.

Ресурси: Зошити-конспекти лідера-волонтера для всіх учасників²⁰, аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

²⁰ Зошит-конспект лідера-волонтера, залученого до програм профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед молоді, розроблено ВГЦ «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Можна завантажити за посиланням: <http://elibrary.kubg.edu.ua/5013/>



Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття та будемо працювати разом вже у межах Програми, присвяченої підготовці лідерів. Сьогоднішня зустріч присвячена визначенню сутності понять «лідерство» і «волонтерство». Поговоримо про їх роль у профілактиці ВІЛ-інфекції серед підлітків та молоді.

Крім того, кожен із вас у подарунок зараз отримає зошит-конспект для лідера-волонтера. З цим зошитом ми будемо працювати протягом наших занять. Він вам буде потрібен для того, щоб детальніше ознайомитись з питаннями лідерства та волонтерства у сфері профілактики ВІЛ/СНІДу, а також зорієнтуватися у ваших можливостях у ролі лідера. Зошит складається із декількох розділів:

- 1. Звернення до лідера-волонтера (тренер коротко передає зміст цього звернення учасникам – стор. 1).*
- 2. Мета зошита-конспекта – є... (тренер коротко передає сутність мети – стор. 2)».*
- 3. Коротка інформація про ВІЛ. Тут розглянуті питання ВІЛ/СНІДу, які ми з вами вивчали протягом попередніх занять. Вона подана для того, щоб, у разі необхідності, ви могли її передивитися та отримати відповіді на питання, що можуть виникнути у вас чи у ваших однолітків (стор. 6–11).*
- 4. Алгоритм початку діяльності лідера-волонтера. У цій частині розписано, що необхідно робити вам, щоб створити волонтерську команду у своєму навчальному закладі (стор. 14–16).*
- 5. Приклади заходів. Цей розділ присвячений заходам, різноманітним курсам, квестам, брейн-рингам щодо проблеми ВІЛ, які можна провести у навчальному закладі (стор. 20–37).*
- 6. Твій захід. Ця сторіночка розроблена для того, якщо у вас виникнуть ідеї власного заходу, його потрібно буде записати на ній, а потім втілити у життя та надіслати нам опис заходу та фотографії до нього, щоб отримати винагороду (стор. 39).*
- 7. Інформаційні заняття. У цій частині розписані основні заняття щодо питань ВІЛ, які ми розглядали на попередніх наших зустрічах, і які ви можете проводити серед своїх однолітків (стор. 42–84).*
- 8. Як співпрацювати. Тут вказані організації, до яких можна звертатися у разі, якщо вам потрібна допомога в організації заходу, або запрошенні спеціалісти в тій чи іншій сфері, або ви просто можете переадресувати своїх однолітків для отримання допомоги (стор. 85–87).*



Крім того, у зошиті-конспекті є сторіночки для ваших нотатків, які ви будете робити впродовж наших занять.

Отже, цей зошит має допомогти вам на шляху становлення як лідера-волонтера, і його потрібно брати на кожне заняття».

2. Вправа на знайомство «Кому я допоміг»

Мета: сприяти знайомству учасників.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер просить учасників по колу по черзі називати своє ім'я, згадати і розповісти всім про якусь добру справу, яку зробив (ла) коли-небудь у житті. Наприклад:

«Мене звали Артем. Декілька днів (тижнів, місяців) тому я допоміг жінці похилого віку піднести до її будинку важкі валізи».

До уваги тренера!

Часто учасники не можуть назвати хорошу справу: «Я нічого доброго не робив», це пов'язано з низькою самооцінкою або бажанням не втратити імідж «поганого» хлопця, тому тренеру варто наголошувати, що справа може бути абсолютно дрібною, навіть на перший погляд непомітною, але такою, що принесла хоча б мінімальну користь.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: актуалізувати досвід, набутий учасниками попереднього заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: маркери, папір формату А4.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер пропонує учасникам пригадати те, що було на попередніх заняттях, та об'єднує їх у пари за методом «сусід напроти» для обговорення наступних запитань:

- Як працювала група?
- Які завдання і в якій послідовності ми виконували?
- Які висновки нам вдалося зробити?

На **другому етапі** вправи тренер просить учасників повернутися у велике коло та обговорити вищезазначені запитання у групі.

Запитання для обговорення:

- Що корисного ви дізналися на минулому занятті?
- Які питання для вас залишилися ще не розкритими?
- Чи можете ви з впевненістю сказати, що знаєте «все про ВІЛ»? Якщо так, то що саме ви знаєте?



4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (плакат з правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, повторює та наголошує на їх важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила продовжують діяти, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

Запитання для обговорення:

- Яке правило ви, з огляду на досвід попереднього заняття, можете відзначити як найголовніше (*бажано дійти висновку, що всі правила рівнозначно важливі*)?
- Із дотриманням яких правил у нашої групи не виникало проблем?
- Дотримання якого правила/правил варто покращити?
- Чи важко дотримуватися правил? Чому?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам прописати всі десять цілей?
- Що було прописувати найскладніше?
- Яку ціль ви плануєте досягти найшвидше?
- А яка ціль найвіддаленіша у часі?
- Що необхідно, щоб реалізувались всі ваші цілі?

6. Інформаційне повідомлення «Волонтерство і лідерство»

Мета: надати інформацію учасникам щодо понять волонтерства і лідерства.

Час: 10 хв.

Ресурси: мультимедійна презентація, проектор, комп'ютер.



Хід проведення:

Тренер доносить учасникам в інформаційному повідомленні сутність понять «волонтерство» та «лідерство»:

«Поняття «волонтерство» та «лідерство» важко визначити одним чи декількома реченнями. Однак спробуємо зараз розібратися в цих поняттях.

Волонтерство – це добровільна діяльність, яка здійснюється на безоплатній основі і передбачає різні види допомоги іншим особам, тваринам, суспільству і державі в цілому.

Волонтер (від лат. «voluntarius» – воля, бажання, від англ. «voluntary» – добровільний, доброволець, йти добровільно) – це особа, яка за власним бажанням допомагає іншим.

*Як ви думаєте, які можуть бути **причини, за яких люди вирішують волонтерувати?***

Так, ви праві, вони абсолютно різні, ось декілька з них:

- *це цікаво – незвичайні зустрічі та цікаві люди, незвична робота, несподівані відкриття, нове розуміння устрою світу навколо і пізнання себе;*
- *в твоїх силах реально допомогти нужденним;*
- *у тебе з'явиться відчуття власної сили змінити життя навколо;*
- *ти отримаєш нові навички та знання, які зможеш застосувати, як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті (наприклад, подолання конфліктних ситуацій у колективі, розвиток ораторських здібностей, позитивне спілкування, критична оцінка ситуації, вміння шукати виходи з будь-якої ситуації);*
- *ти будеш робити щось справжнє, самостійне, не пов'язане з дозволами, навчанням і домашніми обов'язками;*
- *ти розшириш своє коло спілкування, знайдеш однодумців і нових друзів;*
- *у тебе є можливість отримати реальний результат, корисний не тільки для себе, але і для інших людей.*

А як ви вважаєте, які риси волонтера є найважливішими?»

Після всіх відповідей учасників, тренер підсумовує все вищесказане:

*«Так, ви абсолютно праві, **одними з найважливіших рис волонтерства є:***

- *турбота про людей;*
- *толерантність, тобто терпимість до інших;*
- *співчутливість та доброта;*
- *чесність та відвертість;*
- *власний позитивний приклад;*
- *пунктуальність, тобто вміння виконувати все вчасно;*
- *самостійність;*
- *відповідальність;*
- *наполегливість та багато інших позитивних якостей особистості.*

Отже, ми з вами визначились із поняттям волонтерства, зазначили, чому саме для вас є актуальна така діяльність, і розглянули якості, що притаманні волонтерам, власне, я впевнена (ий), що більшість цих якостей стосується і вас.



*Однією з невід'ємних рис волонтерської діяльності є **лідерство**. Тобто, вміння самостійно та ініціативно вирішувати певні питання, організовувати навколо цього процесу інших людей та вміти їх повести за собою і прийняти вашу позицію.*

Як ви вважаєте, якими якостями має володіти лідер?

Так, ваші думки є цікавими і в більшості випадків правильними – це і впевненість у собі, і енергійність, і творчий підхід до справ, здатність розуміти і впливати на людей, управлінські здібності, чесність, емоційна стійкість тощо.

Власне, порівнюючи якості волонтера і лідера, можемо перекоонатися, що ці два поняття дуже тісно пов'язані, і часто вони не можуть існувати один без одного, адже ініціативний волонтер і може вважатися лідером у певному виді волонтерської діяльності».

Запитання для обговорення:

- Чи важко бути лідером та волонтером?
- Як ви вважаєте, що вам потрібно, щоб покращити рівень ваших позитивних якостей?
- В якому виді волонтерської діяльності ви хотіли б себе спробувати?

7. Вправа «Ромашка якостей»

Мета: сприяти аналізу власних якостей.

Час: 15 хв.

Ресурси: фліпчарт з намальованою ромашкою, стікери, табличка «лідер + волонтер».

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом 5 хв. написати на 3-х стікерах свої три позитивні якості.

На **другому етапі** вправи тренер просить кожного учасника озвучити свої написані якості та прикріпити їх на заздалегідь намальовану ромашку. Якщо якості учасників повторюються, то такі стікери можна клеїти один на один.

На **третьому етапі** вправи, після того, як всі учасники презентують свої якості, тренер клеїть всередину ромашки слова «лідер + волонтер» та наголошує:

«З огляду на виконану вправу, я можу вже точно сказати, що всі ви володієте необхідними якостями лідера та волонтера для здійснення успішної діяльності та, можливо, кар'єрного зростання».

Після цього тренер з учасниками проводить обговорення виконаної вправи.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи приємно вам усвідомлювати себе у ролі лідера та волонтера?
- Щоб ви зробили в першу чергу після того, як вам вручили б посвідчення волонтера?
- Що ви готові робити взагалі, щоб закріпитися на позиції лідера?



8. Вправа «Моя роль у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді»

Мета: визначити роль волонтерства і лідерства у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді.

Час: 20 хв.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у парну кількість підгруп (2, 4 або 6, в залежності від кількості учасників). Кожна підгрупа отримує аркуш формату А3 та маркери.

Група № 1 продумовує та коротко занотує відповідь на запитання: «*Які ризики для молоді несе у собі проблема ВІЛ/СНІДу?*».

Група № 2 має продумати та занотувати відповідь на запитання: «*Які шляхи попередження ВІЛ/СНІДу ви можете запропонувати як волонтер та лідер?*».

Якщо кількість груп більша, то група № 3 дає відповідь також на перше питання, а група № 4 – на друге питання; групи № 5 і 6 – відповідно.

По завершенню роботи у підгрупах учасники презентують свої напрацювання (групи, які мали однакові завдання, презентують свої результати, не повторюючи відповіді попередніх груп).

На **другому етапі** вправи тренер підбиває підсумки та має прокоментувати, яку роль відіграє кожен із учасників у попередженні ВІЛ-інфекції серед молоді:

«Отже, я хочу сказати, що вже протягом багатьох занять ми розглядаємо проблему ВІЛ/СНІДу серед молоді, і можу з впевненістю стверджувати, що ви є цінним джерелом інформації для своїх однолітків, одногрупників, товаришів.»

Адже, з ваших вуст інформація завжди буде звучати правдивіше, ніж від старших людей, наприклад, від викладачів. Тож, від вас певною мірою залежить стан подолання проблеми ВІЛ в Україні, через донесення інформації та мотивацію ваших друзів проходити тест на ВІЛ».

Запитання для обговорення:

- Чи готові ви доносити інформацію щодо ВІЛ до своїх однолітків?
- Які опасіння ви маєте?
- Як скоро ви будете готові проводити подібні заняття у вашому навчальному закладі?

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.



Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк «Мої хороші справи» (Додаток Л1)

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам бланк «Мої хороші справи» (Додаток Л1) та просить вдома протягом всього тижня записувати туди будь-які корисні та добрі справи, які зробив учасник:

«На цьому тижні у вас дуже цікаве домашнє завдання. Вам прийдеться добряче попрацювати. Протягом всього тижня вам потрібно записати якомога більше добрих та корисних справ, які ви зробите. Переможе той, в кого таких справ виявиться найбільше».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникнуть.

11. Ритуал прощання «Я дякую за роботу...»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує кожному учаснику, по колу, висловити своє враження від заняття, починаючи фразу наступним висловом: «Я дякую за роботу групі, за те, що ...», наприклад, «сьогодні усвідомив (ла), які риси мені потрібно розвивати, щоб стати успішним волонтером», або... «за те, що дізнався (лася), яка моя роль у профілактиці ВІЛ серед молоді...» та ін. Після того, як всі учасники розкажуть свої враження від занять, тренер дякує всім за участь та пропонує підтримати результат оплесками.

ВИСНОВКИ ДО ЗАНЯТТЯ

Дане заняття спрямоване на:

- усвідомлення учасниками понять волонтерство та лідерство, якостей, якими мають володіти лідери та волонтери;
- ідентифікацію учасниками себе як лідерів-волонтерів;
- усвідомлення важливості власної ролі у подоланні епідемії ВІЛ серед однолітків.

Основним завданням тренера на цьому занятті є сформувати в учасників мотивацію займатися волонтерською діяльністю у їх навчальному закладі.



«Мої хороші справи»

День тижня	Добра справа



Заняття з лідерства 2. Основи тренерської майстерності та метод «рівний-рівному»



Мета: надати інформацію щодо особливостей тренерської майстерності, наголосити на якостях, які мають бути у тренера, відпрацювати навички проведення підлітками занять з однолітками.



Загальна тривалість: 2 год.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Рефлексія минулого заняття (5 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
5. Інформаційне повідомлення «Метод «рівний-рівному». Особистість тренера та тренерська майстерність» (10 хв.)
6. Вправа «Ідеальний тренер» (20 хв.)
7. Робота в групах «Практиканти» (50 хв.)
8. Рефлексія заняття (10 хв.)
9. Домашнє завдання (3 хв.)
10. Ритуал прощання (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про мету та структуру сьогоdnішнього заняття:

«Доброго дня всім! Ми раді вас знову бачити на нашому занятті. Сьогодні ми хочемо вам запропонувати спробувати себе в ролі тренера. Наше заняття спрямоване на те, щоб ви дізнались про метод «рівний-рівному»,



про вміння, якими володіє тренер, а також про особливості тренерської майстерності».

2. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- Що таке волонтерство та лідерство? Чим відрізняються і чим схожі ці поняття?
- Які якості волонтера та лідера ви можете виокремити як найголовніші?
- Що ви, як лідери-волонтери, можете робити у своєму навчальному закладі з метою профілактики ВІЛ серед молоді?

3. Повторення правил

Мета: сприяти «включеності» у заняття та актуалізувати важливість дотримання прийнятих групою правил.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із записаними на першому занятті правилами.

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на аркуш, де зафіксовані обрані групою правила, та просить учасників по черзі зачитати кожне правило. Надалі тренер пропонує кожному з учасників висловити свою думку щодо зачитаного правила.

До уваги тренера!

Якщо висловлені думки учасника є негативними по відношенню до правила, тренер має наголосити на важливості кожного правила та підвести учасника до висловлювання позитивного відгуку щодо цього правила.

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою.



Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам виконати домашнє завдання?
- Скільки корисних вправ у кожного з вас було зроблено?
- Які саме корисні та добрі справи ви робили?
- Чи складно допомагати іншим? Що для цього потрібно?
- Що ви відчували, допомагаючи іншим людям?

5. Інформаційне повідомлення «Метод «рівний-рівному». Особистість тренера та тренерська майстерність»

Мета: ознайомити учасників з сутністю методу «рівний-рівному», типовими вимогами до особистості тренера; сформувати уявлення про цілісний образ ефективного тренера.

Час: 10 хв.

Ресурси: роздрукований матеріал (Додаток Л2) або смарт-дошка, проектор, комп'ютер та презентація.

Хід проведення:

Тренер під час інформаційного повідомлення ознайомлює учасників із інформаційним повідомленням «Метод «рівний-рівному». Особистість тренера та тренерська майстерність», розміщеним у Додатку Л2 (за допомогою слайдів або роздрукованої презентації PowerPoint).

У ході інформаційного повідомлення тренер пропонує учасникам висловити свої думки стосовно визначених питань.

Запитання для обговорення:

- Які переваги та недоліки методу «рівний-рівному»?
- Якими якостями має володіти тренер?
- Які з рекомендацій тренера ви вважаєте найважливішими?
- Які труднощі можуть виникати під час проведення тренінгу? Чому?
- Які шляхи їх вирішення?

До уваги тренера!

У Додатку Л2 міститься повний варіант інформаційного повідомлення, за необхідності тренер може варіювати зміст, який подається учасникам тренінгу залежно від цільової групи учасників, наявності часу тощо.



6. Вправа «Ідеальний тренер»

Мета: визначити індивідуальні риси та якості, які повинні бути притаманні ефективному тренеру; сприяти усвідомленню їх важливості для налагодження сприятливого соціально-психологічного мікроклімату у колективі; активізувати учасників на подальшу роботу.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у малі групи, роздає кожній групі по одному аркушу фліпчарту і маркери та просить їх намалювати ідеального тренера:

«Зараз кожна підгрупка отримала аркуші фліпчарту та маркери. Вам потрібно на аркуші схематично зобразити людину (її силует). Від силуету цієї людини вам потрібно накреслити 10 стрілочок в різні сторони, кожна з яких необхідно підписати певною рисою, навичкою, якістю, уміннями, якими має володіти, на вашу думку, ідеальний тренер».

На **другому етапі** вправи учасники презентують свої напрацювання. По закінченню презентацій, тренер обговорює з учасниками напрацьовані результати.

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, чи всі названі риси є вичерпними щодо особистості ідеального тренера? Чи можна продовжити цей список? Щоб ви ще хотіли додати?
- Які три якості, на вашу думку, є найважливішими?

До уваги тренера!

Якщо учасникам важко визначити, яким має бути ідеальний тренер, тренеру варто нагадати їм про інформаційне повідомлення, де обговорювались характеристики тренера.

7. Робота в групах «Практиканти»

Мета: відпрацювати навички тренерської майстерності.

Час: 40 хв.

Ресурси: вправи з Програми (Додаток ЛЗ), маркери, папір.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у 3-4 групи по 3-4 учасники та просить учасників підготуватися протягом 10 хв. та продемонструвати проведення однієї з вправ, які розглядали на попередніх заняттях, для групи:

«Зараз кожна група має завдання продемонструвати одну із тих вправ, що ми проходили впродовж заняття. Вам потрібно протягом десяти хвилин розподілити ролі та провести вправу для всіх інших учасників та для мене. На презентацію кожна група має 7 хвилин. Отже:



- Група № 1 розкриває зошити-конспекти на сторінці 47 та готує вправу 4 Мозковий штурм «Що таке загальнолюдські цінності?»;
- група № 2 – сторінка 50, вправа 6 «Фактори впливу на здоров'я»;
- група № 3 – сторінка 56, вправа 6 «Шляхи передачі ВІЛ»;
- група № 4 – сторінка 62, вправа 5 «Міфи та факти про тестування на ВІЛ».

На **другому етапі** вправи учасники презентують результати своєї роботи та обговорюють їх з тренером.

На **третьому етапі** вправи, після обговорення, тренер роздає учасникам «Рекомендації тренеру» (Додаток ЛЗ).

Запитання для обговорення:

- Для чого ми виконували дану вправу?
- Які емоції виникали у вас під час роботи в групах?
- Як ви себе почували у ролі тренера?
- Чи складно було керувати групою?
- Як ви вважаєте, чи вийшло у вас стати справжнім тренером?
- Що потрібно робити, щоб вдосконалити свою тренерську майстерність?

До уваги тренера!

Робота в групах передбачає активність учасників та взаємодію між ними, вироблення власних ідей та розвиток творчості. Для забезпечення ефективності організації роботи груп доцільно мати двох тренерів: вони зможуть приділити більше часу – надати допомогу кожній групі та певним учасникам.

8. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття та відпрацювати навички подолання проблем, які можуть виникнути під час роботи тренера.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки з надрукованою табличкою (Додаток Л4).



Хід проведення:

Тренер роздає учасникам бланки та пояснює суть домашнього завдання.

«Сьогодні ми з вами дізнались про роботу тренера, про його риси та якості, вміння та навички. Я пропоную вам поміркувати, які можуть виникнути проблеми у тренера під час роботи, та визначити шляхи подолання цих проблем, свої результати зафіксувати у даній таблиці».

Надалі тренер пересвідчується, що всі зрозуміли домашнє завдання.

10. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали все голоснішими.

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

Головне завдання тренера на даному занятті – сформуванати в учасників уявлення про тренерську роботу, відпрацювати навички проведення занять та змотивувати їх активно включатися у діяльність у своєму навчальному закладі.



Інформаційне повідомлення «Метод «рівний-рівному». Особистість тренера та тренерська майстерність»

👉 Метод «рівний-рівному»

Метод «рівний-рівному» – це спосіб надання та поширення достовірної інформації шляхом довірливого спілкування ровесників в межах організованої діяльності (акції, тренінги) та неформальної роботи (спонтанне спілкування), яку проводять спеціально підготовлені підлітки та молоді люди.

Переваги цього методу полягають у тому, що:

- молоді люди знаходяться серед однолітків постійно, а дорослі-професіонали – лише тимчасово;
- молоді люди розуміють, що означає бути молодим, а дорослі «намагаються зрозуміти», пригадуючи себе в такому віці;
- молоді люди спілкуються за допомогою специфічних вербальних (сленг) та невербальних засобів і тому не завжди сприймають форми спілкування дорослих.

Серед слабких сторін цього методу можна виокремити спотворення інформації під час її передачі іншим, недостатній життєвий досвід підлітків, обмеженість знань підлітків з певних питань, які цікавлять однолітків.

Метод «рівний-рівному» здебільшого розглядається як навчання молодих людей молодими, підлітків – підлітками. Молоді люди при цьому обмінюються інформацією, спростовують помилкові твердження, міфи щодо вживання психоактивних речовин, ризикованої поведінки щодо інфікування ВІЛ тощо.

👉 Ефективний тренер

Тренер – це не вчитель у традиційному розумінні. Його роль, у першу чергу, полягає в тому, щоб полегшити процес навчання, бути посередником між новими знаннями, ідеями та групою учасників. Тренерська робота накладає на людину певні зобов'язання, оскільки він повинен будувати свої взаємовідносини з людьми під час тренінгу. Він спілкується з учасниками на рівних: він – такий самий, як і всі, він – частина групи. Рівність і повага між усіма членами групи є обов'язковою умовою ефективного засвоєння нових знань та поглядів.

📌 Якими ж є риси ефективного тренера?

- Володіє необхідною, цікавою і достовірною інформацією.
- Знає основи ефективного спілкування.
- Має навички роботи з групою – вміє використовувати різні вправи та техніки для донесення важливої інформації.

Ефективному тренерові притаманна низка особистих якостей, що полегшують засвоєння навчального матеріалу учасниками тренінгу.

Це, по-перше, хороші навички міжособистісного спілкування: здатність легко, невимушено поводитися з іншими людьми, демонструвати їм власну відкритість, дружнє ставлення, ентузіазм, терплячість, почуття гумору. Такий стиль спілкування з боку тренера заохочує учасників тренінгу до адекватної поведінки у відповідь: так само бути відкритими до навчання, зберігати інтерес, проявляти ак-



тивність, ставити запитання тощо. Навпаки, нечутливі, зарозумілі, психологічно негнучкі особи не в змозі стати добрими тренерами. Частіше їхній стиль ведення занять ускладнює процес навчання (як правило, такі тренери не усвідомлюють негативного впливу своєї поведінки на ефективність навчання).

Звичайно ж добрі навички міжособистісного спілкування не замінюють інших необхідних якостей ефективного тренера: ґрунтового знання предмета, навчання та уміння пояснити його доступним і цікавим для учасників способом, який дає змогу утримати їхню увагу протягом тривалого часу.

➡ Що означає бути ведучим тренінгової групи

Ведучий групи (тренер) – це професіонал, який знає предмет навчання й уміє успішно викладати його, але водночас він залишається людиною з усіма людськими якостями (далеко неідеальними) та особливостями приватного життя, що впливають на настрій і поведінку. Тобто кожний тренер має свій стиль ведення тренінгу і цього стилю не можна набути лише шляхом теоретичного навчання. Він формується на практиці, і той, хто бажає опанувати на професійному рівні навички ведучого групи, має бути готовим до того, що власний тренерський стиль, який не суперечитиме особистості, можна розвинути лише методом спроб та помилок у ході практичного ведення тренінгів. Але існують певні правила, які допомагають успішно вести тренінгові групи і при цьому залишатися самим собою. Зокрема ведучий повинен навчитися:

- прислуховуватися до своїх відчуттів, автоматичних реакцій власного організму, який часто швидше реагує на ситуацію, ніж її можна усвідомити, і здатен про щось повідомити, попередити, щось приховати;
- пам'ятати про задоволення власних емоційних потреб, адже ведення тренінгу вимагає великих психофізіологічних витрат, які потрібно вміти вчасно поповнити;
- бути для себе доброзичливим критиком, а також залучити кількох колег, які могли б надавати професійні поради, спостерігаючи за роботою тренера збоку.

➡ Завдання та функції ведучого групи

Тренер повинен не лише бути ефективним ведучим, який формує групу та допомагає пройти стадії групового розвитку, він має ще й задовольнити потреби учасників стосовно отримання знань та інформації, розвитку навичок тощо. Це передбачає застосування різних стилів та тренерських ролей, значний простір для творчості. Але при цьому важливо утримувати роботу групи на рівні реальної ситуації, яка розгортається на території навчання і в навчальний час (за принципом «тут і зараз», який є одним з основних принципів тренінгу).

➡ Тренер групи повинен:

- стримувати розвиток напруги в групі (дозволити учасникам шукати конструктивні шляхи зменшення напруги, створювати в групі розуміння цих шляхів);
- швидко створювати сприятливу для роботи атмосферу групової довіри та співпраці;
- забезпечувати шанобливе ставлення учасників один до одного;
- підводити групу до вирішення поставлених завдань тренінгу;
- закінчити роботу групи на позитивній ноті.



Рекомендації тренеру

- Будьте самим собою – спроби наслідувати когось іншого виглядатимуть нещирими або штучними.
- Застосовуйте кращі методи викладання, запозичені в інших, але застосовуйте їх у своєму власному стилі.
- Створіть атмосферу взаємоповаги.
- Підтверджуйте цінність знань і досвіду слухачів та їхній можливий внесок у заняття.
- Намагайтесь персоналізувати свої стосунки з людьми, знайомлячись з ними ближче.
- Звертайтеся до людей по іменах, вказаних на бейджиках.
- Звертайтеся до них по імені, вітаючись зранку, а також спілкуйтеся з ними під час перерви.
- Реагуйте на невербальні сигнали своїх слухачів – чи не свідчить їхній вираз обличчя про нерозуміння або незгоду? Якщо так, вирішуйте проблему, звертаючись безпосередньо до людини, яка чогось не розуміє (або до всієї групи, якщо кілька учасників потребують пояснень чи мають запитання). Можливо, люди втомилися і потребують перерви?
- Діагностуйте цю ситуацію. Якщо так, повідомте, що заняття буде закінчено за п'ять хвилин (якщо це відповідає регламенту), або зробіть коротку перерву; проведіть кілька вправ, аби люди могли відпочити і переключитися.
- Знайдіть час для запитань і поставтеся до них з належною повагою.
- Якщо ви відповідатимете різко, поглядаючи на годинник і вживаючи зауваження на зразок «Я не знаю, як це сказати простіше», «Як я уже казав» тощо, тим самим руйнується позитивне навчальне середовище.
- Якщо додаткові пояснення потрібні лише одному-двом учасникам, запропонуйте їм зустрітися пізніше.
- Уникайте ненормативної лексики і жартів.
- Намагайтесь заздалегідь визначити потенційно делікатні моменти і, за можливості, уникайте їх.
- Говоріть змістовно, гендерно нейтральною мовою.
- Ніколи не сперечайтесь зі слухачами, оскільки невдоволення одного з них може поширитися й на інших.
- Існує декілька корисних фраз, що допомагають у потрібний момент розрядити ситуацію, наприклад, «Як показує мій досвід» (з особистим досвідом важко сперечатися), «Я так розумію, що це – ваша особиста думка», «Я згоден, що можуть існувати винятки, наприклад,...» тощо.
- Запропонуйте обговорити суперечливі моменти у приватній розмові з учасником, який намагається вам заперечити.



- Будьте дипломатичним, реагуючи на поведінку, яка викликає у вас невдоволення. Наприклад, якщо один з учасників намагається нав'язати свою думку іншим, можна запросити людей висловлювати свої думки.
- Учасникові, який відхиляється від теми обговорення, можна сказати «Даруйте, що перериваю, але мені здається, ми відхилилися від теми. Ми ще не завершили обговорення» тощо.
- У деяких випадках, якщо поведінка надто деструктивна або неадекватна, необхідно поговорити з людьми особисто.
- Виявляйте професіоналізм, будьте добре підготовлені, приходьте на заняття вчасно, проводьте їх організовано, використовуючи необхідні матеріали.
- Будьте відкритим у спілкуванні зі слухачами під час занять у складі малих груп, у особистих розмовах під час перерв, перед початком та після завершення занять.
- Реагуйте на зауваження та запитання.
- Зберігайте почуття гумору, виявляйте терплячість, гнучкість та винахідливість.



Додаток Л4

Проблеми, що можуть виникнути у тренера під час роботи, та шляхи їх подолання

Проблеми	Шляхи їх подолання
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.



Заняття з лідерства 3. Алгоритм початку діяльності лідера-волонтера



Мета: розглянути особливості початку діяльності лідера-волонтера та визначити заходи, які можна проводити у навчальному закладі щодо профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки.



Загальна тривалість: 2 год.



План

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Хто це?» (20 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв.)
4. Повторення правил (5 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв.)
6. Інформаційне повідомлення «Алгоритм початку діяльності лідера-волонтера у навчальному закладі» (10 хв.)
7. Робота в групах «Оголошення» (30 хв.)
8. Робота в групах «Банк ідей» (20 хв.)
9. Рефлексія заняття (10 хв.)
10. Домашнє завдання (3 хв.)
11. Ритуал прощання (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу у групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Привітання учасників, представлення тренерів, подача інформації щодо тренінгового заняття, його мети та завдань:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (радий) сьогодні вас всіх бачити. Дякую, що всі прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня тема присвячена розгляду алгоритму початку діяльності лі-



дера-волонтера та визначенню заходів, які можна проводити у навчальному закладі щодо профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки молоді».

2. Вправа на знайомство «Хто це?»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу у групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Час: 20 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу і просить їх підписати та написати про себе 4 факти, про які мало хто знає, наприклад:

«У мене є собака і папуга.

Я люблю грати в шахи.

Я дуже хочу купити комп'ютер.

У мене 10 хороших друзів».

На **другому етапі** вправи тренер збирає в усіх учасників аркуші паперу з виконаним завданням, зачитує їх, а учасники мають відгадати, про кого йде мова.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- Що означає метод «рівний-рівному»?
- Хто такий тренер, чим він відрізняється від вчителя?
- Якими якостями має володіти тренер?
- Як ви вважаєте, чи є необхідні тренерські якості у вас? Що потрібно робити, щоб вдосконалювати їх?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер просить одного з учасників оголосити усі правила, після чого просить пригадати учасників, як вони приймали ці правила на першому занятті. Далі відбувається обговорення.



Запитання для обговорення:

- Навіщо потрібні правила?
- Що дає прийняття правил?
- Які функції виконують правила у тренінгу?

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, інформаційні матеріали «Основні труднощі, які зустрічаються в ході проведення тренінгу та шляхи їх подолання» (Додаток Л5).

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання.

Після закінчення обговорення доцільно роздати учасникам інформаційні матеріали «Основні труднощі, які зустрічаються в ході проведення тренінгу, та шляхи їх подолання» (Додаток Л5)

Запитання для обговорення:

- Скільки труднощів ви нарахували?
- Які є шляхи подолання вищезазначених труднощів?

6. Інформаційне повідомлення «Алгоритм початку діяльності лідера-волонтера»

Мета: проінформувати учасників про особливості алгоритму початку діяльності лідера-волонтера у навчальному закладі.

Час: 10 хв.

Ресурси: зошит-конспект.

Хід проведення:

Тренер коротко розповідає учасникам про алгоритм початку діяльності лідера-волонтера та створення волонтерських груп у навчальному закладі.

До уваги тренера!

Для підготовки інформаційного повідомлення варто використовувати зошит-конспект для лідера-волонтера (сторінки 14–16) та запропонувати підліткам слідкувати за повідомленням, також використовуючи конспект.

7. Вправа «Оголошення»

Мета: відпрацювати навички створення реклами волонтерської діяльності у навчальному закладі.

Час: 30 хв.



Ресурси: маркери, папір А3.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у декілька груп та пропонує протягом 10 хв. на аркушах паперу А3 та за допомогою маркерів створити оголошення-рекламу, в якій би запрошували учнів навчального закладу приєднатися до волонтерської команди. У оголошенні мають бути зазначені: слоган, час та місце зустрічі, цільова група, умови вступу у команду.

На **другому етапі** учасники презентують свої напрацювання у групі, а тренер вказує на переваги та недоліки оголошення.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було створювати оголошення? Що було найскладнішим?
- Як ви вважаєте, що варто враховувати при створенні реклами для підлітків?

8. Робота в групах «Банк ідей»

Мета: напрацювати «банк ідей» щодо заходів, які можна реалізовувати у навчальному закладі стосовно профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки.

Час: 20 хв.

Ресурси: папір А3, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у декілька груп (або вони можуть залишитися працювати у тих же групах, що і у попередній вправі) та просить учасників дати відповідь на запитання:

«Які заходи можна провести у вашому ПТНЗ (або на базі нашої організації, або у нашому мікрорайоні тощо), щоб поширити інформацію щодо ВІЛ та здорового способу життя?»

Відповіді необхідно записати на аркушах А3.

На **другому етапі** вправи учасники презентують свої напрацювання у групі.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, які із заходів будуть найефективнішими?
- Оберіть на перше, друге та третє місце ті заходи, які, на вашу думку, будуть найцікавішими.

До уваги тренера!

Якщо в учасників виникають труднощі із можливими заходами, тренер може їм допомогти та настановити на ідеї.

Можливий перелік заходів:

- ▶ Цикл тренінгів
- ▶ Тиждень «Дізнайся про ВІЛ більше» до 1 грудня
- ▶ Акція «Розкажи другу правду»
- ▶ Форум-театри
- ▶ Конкурс плакатів
- ▶ Флешмоб

інше.



9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаним висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити тему заняття, відпрацювати отримані навички.

Час: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до групи:

«Зараз вам потрібно обрати один із заходів, з яким ви би хотіли попрацювати. На наступне заняття у ваших міні-групах вам необхідно розробити зміст цього заходу за наступною схемою:

- написати мету заходу;
- цільову групу (з ким ви хочете провести цей захід);
- орієнтовну дату проведення;
- короткий зміст (що буде відбуватися на заході);
- необхідні ресурси (матеріальні, нематеріальні, людські та ін.).

▲ Наприклад: **«Тиждень «Дізнайся про ВІЛ більше» до 1 грудня.**

Мета: розширити знання учнів про ВІЛ.

Зміст: понеділок – підготовка стінгазет за тематикою; вівторок – проведення акції «Дізнайся про ВІЛ більше» (роздача інформаційних матеріалів); середа-четвер – організація форум-театру для молодших курсів; п'ятниця – флешмоб.

Необхідні ресурси: канцтовари, учні ПТНЗ, презервативи, інформаційні матеріали та ін.

Час і дата: 25.11–29.11 з 8.30 до 16.00».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на всі запитання, які в них виникають.



11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за роботу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

Головною метою тренера на даному занятті є розробити орієнтовний перелік заходів, які можна б було впроваджувати силами лідерів-волонтерів на базі навчального закладу, та відпрацювати навички створення профілактичних заходів силами лідерів-волонтерів.



**Основні труднощі, які зустрічаються в ході проведення тренінгу,
та шляхи їх подолання**

Труднощі	Шляхи їх подолання
Пасивність учасників	Задавати питання, звертаючись до конкретних учасників, відзначати їх активність
Конфронтація в групі окремих учасників; агресивна поведінка одного з учасників	Повернутися до обговорення мети тренінгу, запропонувати висловитися на тему, що у поведінці учасників заважає продуктивній роботі; надати можливість групі дати зворотний зв'язок учаснику (ам), які демонструють погану поведінку
Негативна думка одного з учасників про заняття	З'ясувати, чи є ця думка загальною. З'ясувати, що варто покращити на наступний раз
Один з учасників монополізує право голосу	Попросити висловитися вголос, щоб уся група могла обговорити проблему, що виникла
Несправність відеотехніки	Продовжити заняття без відеотехніки, під час перерви спробувати її полагодити
Група вам не подобається	Це свідчить про те, що ще до початку тренінгу ви вже сформували певний образ майбутньої групи. Але справжнє задоволення ви можете отримати під час роботи з реальною групою. З метою профілактики рекомендується не конкретизувати заздалегідь свої очікування. Чим більше вони деталізовані, тим більше буде ваше розчарування
Ви хвилюєтесь перед групою	Не розцінюйте це як слабкість і не приховуйте свого хвилювання. Якщо ми намагаємося придушити емоції, вони лише посилюються, а якщо не боїмося їх проявити, то це призводить до їх «розрядки» та зникнення. Скажіть про своє хвилювання усім вголос. Це додасть вам щирості та впевненості. Так варто робити й з іншими почуттями, які непокоїть вас (страх, втома, злість)
Учасники розмовляють і не звертають на вас уваги	Найгірша дія в цій ситуації – кричати: «Послухайте мене!». Більш ефективною буде звернення до групи зі словами: «Подивіться, що я зараз буду робити!». Це повинно супроводжуватися складними рухами рук над головою. Рухайте руками до настання повної тиші. Подякуйте учасникам за увагу і скажіть те, що збиралися сказати



Труднощі	Шляхи їх подолання
Ви втратили орієнтацію і не знаєте, що робити далі	Не метушіться і не нервуйте. Якщо ви не знаєте, що робити, то й не треба нічого робити. Посидьте, помовчіть разом з учасниками. Розкажіть, як ви любите тишу у групі, які важливі процеси в цей час відбуваються. Може бути, на вашому тренінгу дійсно стане тихо та спокійно
Задуманий вами сценарій тренінгу не виходить	Спробуйте бути гнучким, з'ясуйте, які питання (у контексті теми) цікавлять учасників найбільше та ініціюйте їх обговорення
Ви не знаєте, як відповісти на запитання, задане учасником	Якщо запитання лежить в контексті теми, і ви наразі не знаєте правильної відповіді, скажіть про це чесно (ви не є експертом з теми і не зобов'язані знати все), пообіцяйте до наступної зустрічі підготувати відповідь та надати її учасникам (і обов'язково зробіть це, якщо пообіцяли). Якщо запитання лежить не в контексті теми, скажіть про це учаснику і запропонуйте самостійно знайти відповідь на нього (наприклад, скориставшись мережею Інтернет)



Заняття з лідерства 4. Організація та проведення профілактичних заходів



Мета: відпрацювання навичок щодо організації проведення заходів з питань попередження ВІЛ, які необхідно реалізувати у рамках проекту.



Загальна тривалість: 1 год. 35 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Я лідер тому, що...» (10 хв.)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв.)
4. Повторення правил (5 хв.)
5. Перевірка домашнього завдання (20 хв.)
6. Робота у групах з зошитом-конспектом (30 хв.)
7. Рефлексія заняття (10 хв.)
8. Домашнє завдання (3 хв.)
9. Ритуал прощання (2 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою сьогоднішнього заняття, роблячи невеликий анонс зустрічі:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (ий) сьогодні всіх бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, сьогоднішня зустріч передостання і присвячена вона плануванню нашої спільної роботи на найближчий час».



2. Вправа на знайомство «Я лідер тому, що...»

Мета: сприяти знайомству учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: не потрібні.

Хід проведення:

Тренер просить учасників по колу, по черзі, називати своє ім'я та продовжити фразу «Я лідер тому, що...». Наприклад: «Мене звуть Катя. Я лідер тому, що вмію самостійно приймати рішення», або «Мене звуть Вася. Я лідер тому, що я можу вести людей за собою».

Відповіді учасників не мають повторюватись.

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні ключові моменти заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер проводить рефлексію минулого заняття у формі обговорення:

«Зараз мені б хотілося поговорити з вами про те, як пройшли ваші дні від минулого заняття до цього часу, що відбулось цікавого з вами, чи знадобилися вам знання, отримані на минулих заняттях».

Учасники дають відповіді на запитання за бажанням.

Запитання для обговорення:

- Що необхідно зробити, щоб організувати групу лідерів-волонтерів у своєму закладі?
- Як складові реклами у наборі волонтерів є найголовнішими?
- Які заходи будуть найбільш ефективними у профілактиці ВІЛ та ризикованої поведінки серед молоді?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер нагадує учасникам усі правила, які були прийняті на першому занятті, та яких дотримувались протягом усього часу участі у Програмі.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 25 хв.



Ресурси: аркуш фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою.

Хід проведення:

Перший етап вправи відбувається за схемою, яка описана у занятті 2 відповідної вправи.

На **другому етапі** тренер обговорює з учасниками результати домашнього завдання та результати міні-групи щодо змісту заходів, які були обрані ними на попередньому занятті.

Запитання для обговорення:

- Який захід ви обрали?
- Що вдалося прописати у заході?
- З чим виникали труднощі?
- Яка цільова група заходу та які необхідні ресурси для його реалізації?
- Як ви гадаєте, чи реально провести ці заходи?
- Яка допомога вам потрібна?
- Коли почнемо готуватися до реалізації заходів?

7. Робота у групах із зошитом-конспектом

Мета: розглянути заходи, які представлені у зошиті-конспекті, для лідера-волонтера.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А3 за кількістю міні-груп, маркери.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у п'ять міні-груп та просить протягом 10 хв. розглянути кожній із груп по одному заходу, що описані у зошиті-конспекті на сторінці 20–37. Потім продумати план реалізації даного їм заходу у навчальному закладі, визначити відповідальних та орієнтовну дату проведення заходу.

На **другому етапі** вправи групи презентують отримані заходи та план їх реалізації, що був напрацьований.

На **третьому етапі** вправи учасники презентують свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, чи реально провести ці заходи?
- Яка допомога вам потрібна?
- Коли будемо реалізовувати перший захід?

9. Рефлексія заняття

Мета: підвести підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.



Хід проведення:

Тренер задає учасникам запитання та пропонує бажаючим висловитися з приводу заняття.

Запитання для обговорення:

- Що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити результат, досягнутий у ході заняття.

Час: 3 хв.

Ресурси:

Хід проведення:

Тренер просить учасників повторити на наступному занятті все, що вивчили протягом усіх попередніх занять:

«Вашим домашнім завданням на наступне заняття буде повторити весь пройдений матеріал за дванадцять занять. За результатами оцінювання ви отримаєте сертифікати лідера-волонтера, що будуть давати вам право проводити подібні заняття та брати участь у заходах для лідерів».

Далі тренер пересвідчується, наскільки учасники зрозуміли завдання та відповідає на усі запитання, які у них виникають.

11. Ритуал прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 2 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами так, щоб спочатку вони звучали тихо, а потім ставали все голоснішими.

ВИСНОВОК ДО ЗАНЯТТЯ

Головною метою тренера на даному занятті є відпрацювати навички роботи з зошитом-конспектом лідера-волонтера, ознайомитися із запропонованими заходами у даному зошиті та спланувати проведення заходів у навчальному закладі.



Заняття з лідерства 5. Контроль знань та вручення сертифікатів



Мета: перевірити знання учасників щодо вивченого курсу занять та вручити сертифікати участі в Програмі.



Загальна тривалість: 2 год. 20 хв.



План:

1. Привітання учасників (5 хв.)
2. Вправа на знайомство «Відгадай правду» (10 хв.)
3. Повторення правил (5 хв.)
4. Рефлексія попередніх зустрічей «Пригадаймо» (20 хв.)
5. Мозковий штурм «Як це було?» (10 хв.)
6. Вправа «Творчий проект наших зустрічей» (35 хв.)
7. Вправа «Гарячий стілець» (40 хв.)
8. Підведення підсумків роботи та вручення сертифікатів (10 хв.)
9. Ритуал прощання «Щоб нам завжди всім щастило» (5 хв.)



Хід проведення заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту з написаною темою заняття.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їх увагу на аркуш фліпчарту з темою заняття та розповідає про зміст та структуру сьогоdnішнього заняття:

«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада (уй) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. От ми і підійшли до завершення нашої тренінгової Програми. Сьогодні ми пригадаємо всі ті цікаві завдання, які були на минулих заняттях, та найактивніші наші учасники отримують сертифікати. Вони надають вам можливість, в разі вашого бажання, допомагати нам у проведенні занять для ваших друзів та отримувати нові знання і тренерські навички».



2. Вправа на знайомство «Відгадай правду»

Мета: дати можливість учасникам, які вже знайомі і були разом упродовж певного часу, дізнатися один про одного щось нове.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам по одному стікеру та просить їх записати на них чотири твердження. Три з них – правдиві факти про себе, одне – неправдиве твердження (бажано, щоб твердження стосувалися досвіду, вподобань, але не особистісних характеристик учасників. Наприклад: «люблю поспати», «маю 4 коти», «вмію швидко плавати», а не «я забудькуватий», «я розумна»).

Після цього всі учасники мають рухатися по кімнаті, підійти якомога до більшої кількості людей та спробувати вгадати про них правду та неправду. По закінченню вправи можна поаплодувати один одному за гарний настрій та цікаву інформацію та запитати, хто та що саме дізнався один про одного.

3. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватись під час занять.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер акцентує увагу учасників на правилах, яких всі дотримувались протягом часу реалізації Програми, перераховує всі записані та обговорює з учасниками роль правил у житті людини.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи допомагали нам правила у нашій роботі? Чим саме?
- Що трапилось би, якби ми не приймали правил взагалі?

4. Рефлексія попередніх зустрічей «Пригадаймо»

Мета: забезпечити зворотний зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту (дошка), маркери, аркуші А4 за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер демонструє учасникам записані на фліпчарті 4-5 незавершених речень, наприклад: «Я дізнався, що...», «Мене здивувало, що...», «Мені сподобалося, що...», «Можливо, було б краще, якби...» тощо; пропонує кожному учаснику подумати та записати свої відповіді на аркушах паперу А4. Після цього тренер просить учасників по колу дати відповіді на ці запитання.

Запитання для обговорення:

- Чи важко було виконувати завдання?
- Чи вдалося вам узагальнити отриману протягом тренінгу інформацію?
- Чи згадали ви більше, ніж очікували?

До уваги тренера!

Якщо часу на роботу обмаль, можна попросити учасників здати свої аркуші тренеру.



5. Мозковий штурм «Як це було?»

Мета: перевірити знання учасників стосовно пройденого матеріалу; пригадати ключові питання з кожного заняття.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш фліпчарту (дошка), маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам пригадати всі попередні зустрічі та теми занять, які на них розглядалися:

«Зараз я пропоную вам по черзі називати тему заняття та те головне або цікаве, що вам запам'яталось. Я буду все нотувати на аркуші, а потім ми разом підведемо підсумки згаданої інформації та узагальнимо її: що запам'яталося найбільше, що найбільше вразило, які завдання були цікавими, які не дуже».

Після чого тренер записує на аркуші фліпчарту теми попередніх занять та до кожного заняття по декілька основних моментів, що найкраще запам'ятали учасники.

До уваги тренера!

Тренер може ставити запитання, які б допомогли кожному з учасників самостійно узагальнити та усвідомити важливість кожного заняття.

6. Вправа «Творчий проект наших зустрічей»

Мета: визначити успішність реалізації Програми та підвести підсумки занять.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші А3, маркери, олівці, фломастери, кольоровий папір, ножиці (будь-які канцтовари, які є у тренера для розробки творчого проекту (колажу)).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у міні-групи, роздає канцелярське приладдя та просить їх за 15 хвилин створити творчий проект, давши відповідь на запитання: «Чому мені сподобалось брати участь у Програмі?»

По закінченню роботи учасники презентують свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась вам Програма?
- Що ви хотіли б змінити?
- Якщо б час повернути назад, чи взяли б ви участь у Програмі знову?

7. Вправа «Гарячий стілець»

Мета: сформувати в учасників позитивний образ «Я».

Час: 45 хв.

Хід проведення:

На **першому етапі** вправи тренер просить учасників протягом 10 хвилин записати на аркуші паперу позитивні характеристики всіх учасників у трьох фразах.



Наприклад: «Андрій – гарний товариш, надзвичайно відповідальний, прагне досягти своїх цілей».

На **другому етапі** вправи тренер виставляє посередині кола стілець і запрошує по черзі всіх, починаючи з першого, хто бажає. Інші учасники по колу починають розповідати, що саме вони записали про конкретну людину. Один учасник справа від того, хто сидить в середині кола, записує всі характеристики на окремому аркуші і потім вручає його господареві (тому, хто сидить в колі).

До уваги тренера!

Дана вправа допоможе закріпити позитивний образ «Я» в учасників.

Тренеру варто слідкувати і наголошувати на тому, що характеристики мають бути лише позитивними, щоб висловлювання на адресу когось з учасників не спровокувало конфліктної ситуації.

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Чи було складно записувати характеристики для кожного учасника?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?

8. Підведення підсумків роботи та вручення сертифікатів

Мета: підвести підсумки всіх занять та вручити сертифікати учасникам Програми.

Час: 10 хв.

Ресурси: сертифікати.

Хід проведення:

Тренер дякує всім учасникам за плідну співпрацю, підводить підсумки спільної роботи та вручає всім сертифікати.

9. Ритуал прощання «Щоб нам завжди всім щастило»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та говорить:

«Ми з вами плідно працювали протягом всіх занять. Давайте побажаємо один одному щастя, адже це так важливо бути щасливими».

Далі учасники стають в коло, тримаючи один одного за талію, витягнувши праву ногу вперед та стрибаючи на ній тричі: «Щоб нам завжди всім щастило» (3 рази). В кінці, хто найвище стрибне та найголосніше скаже «Ура», тому найбільше пощастить!

До уваги тренера!

Важливо наголосити учасникам, що всі рухи мають відтворюватись максимально синхронно та рівномірно.

Авторський колектив:
Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л.,
Сергєєва К.В., Спіріна Т.П., Тимошенко Н.Є.

Загальна редакція:
Журавель Т.В.

Рецензенти:
Лазаренко О.О., Янчук О.Б.

Художник:
Анастасія Шкуренко.

**Профілактика ВІЛ
та ризикованої поведінки
серед неповнолітніх,
які перебувають
у конфлікті із законом**

Підписано до друку ??.??.2015.
Формат 50х70/16.
Папір крейдяний матовий. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 8,87. Обл. вид. арк. 10,1.
Тираж 2000 екз.

ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ»