

МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»

# ШАГ ЗА ШАГОМ

*Тренинговый модуль по подготовке волонтеров из числа осужденных*

Киев–2011



Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

**Шаг за шагом. Тренинговый модуль по подготовке волонтеров из числа осужденных.** Методическое пособие. — К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011. — 224 с.

**Авторский коллектив:**

Герман Е.В., Лапшина В.А., Чуприна Е.В., Желвакова И.А., Моспан И.Я., Алиева А.О., Елесина О.С. (НООМД «Пенитенциарная инициатива»)

**Рецензент:** Кульчинский Юрий Олегович, заместитель начальника Управления охраны здоровья и медико-санитарного обеспечения Государственного Департамента Украины по вопросам исполнения наказаний.

Рекомендовано неправительственным организациям для работы в учреждениях Государственного департамента Украины по вопросам исполнения наказаний.

© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011

Адрес: ул. Димитрова, 5, корпус 10А, 9-й этаж  
03680, г. Киев, Украина  
Тел.: (+380 44) 490-54-85, 490-54-86, 490-54-87, 490-54-88  
Факс: (+380 44) 490-54-89  
E-mail: [office@aidsalliance.org.ua](mailto:office@aidsalliance.org.ua)  
Web: [www.aidsalliance.org.ua](http://www.aidsalliance.org.ua)

Распространяется бесплатно.  
Тираж: 1 000 экз.

Редактор: *Мирослава Андрущенко*  
Верстка: *Лариса Конончук*

*Публикация подготовлена и издана в рамках программы «Поддержка профилактики ВИЧ и СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.*

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Данное методическое пособие предназначено для обучения волонтеров в пенитенциарной системе. Надеемся, что издание станет верным и надежным помощником в вашей работе. Хотя не стоит забывать — это всего лишь рекомендации, по которым вы можете построить свои занятия. С учетом особенностей и умений ваших специалистов и специфики тех учреждений исполнения наказаний, в которых вы работаете.

Пособие является логическим продолжением публикации «Шаг за шагом. Профилактическая работа общественных организаций в учреждениях исполнения наказаний Украины» и разработано специалистами НООМД «Пенитенциарная инициатива». Этот цикл тренингов апробирован в работе с осужденными как в колониях, так и в следственном изоляторе, поэтому больше всего мы благодарны нашим волонтерам, обучая которых, учились и сами.

В первую очередь, мы хотим сказать спасибо волонтерам-осужденным Николаевской области за их терпение и согласие экспериментировать.

Доработка и апробация происходила в рамках «Летней школы по работе с волонтерами в пенитенциарной системе» (Одесса, июль 2010 г.), за что авторы и тренера искренне благодарят всех участников.

Коллектив НООМД «Пенитенциарная инициатива» выражает огромную благодарность всем, кто оказывал помощь и поддержку в создании данного тренингового модуля.

Искренне благодарим МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» за оказанную помощь и поддержку, что и сделало возможным создание данного модуля — нашего очередного совместного достижения.

Уважаемые коллеги! Ваше ответственное отношение к своей работе, высокий профессионализм, постоянное стремление достигать поставленной цели, умение работать с людьми достойны особого уважения! Всем Вам мы выражаем искреннюю признательность и в дальнейшем рассчитываем на долгое и плодотворное сотрудничество.

*С искренними пожеланиями удачи,  
авторы — волонтеры и специалисты  
НООМД «Пенитенциарная инициатива»*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Кто, зачем и почему? .....	7
Глава 2. Как готовиться к тренингу .....	13
Глава 3. Проведение тренингов .....	16
<i>Занятие 1: Волонтерское движение — добровольный выбор</i> .....	20
<i>Занятие 1-А: Волонтерское движение — добровольный выбор</i> .....	37
<i>Занятие 2: Формирование команды</i> .....	43
<i>Занятие 3: Формы и методы работы волонтеров с осужденными</i> .....	62
<i>Занятие 4: Профилактика ВИЧ/СПИДа</i> .....	70
<i>Занятие 5: Инфекции, передающиеся половым путем</i> .....	82
<i>Занятие 6: Методы профилактики ИППП, безопасное сексуальное поведение</i> ..	100
<i>Занятие 7: Вирусные гепатиты. Профилактика</i> .....	112
<i>Занятие 8: Профилактика туберкулеза</i> .....	121
<i>Занятие 9: Виды зависимостей. Программа «Снижения Вреда»</i> .....	130
<i>Занятие 10: Позитивная профилактика</i> .....	142
<i>Занятие 11: Общение. Конфликты и пути их преодоления</i> .....	153
<i>Занятие 12: Основы консультирования по принципу «равный-равному»</i> .....	166
<i>Занятие 13: Социальная адаптация</i> .....	177
<i>Занятие 13-А: Социальная адаптация (второй вариант)</i> .....	186
<i>Занятие 14: Профилактика стресса и депрессий</i> .....	195
<i>Занятие 15: Контроль уровня знаний и работы волонтеров</i> .....	206
<i>Занятие 16: Подведение итогов, заключительный этап обучения волонтеров из числа осужденных</i> .....	213

# ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем непосредственно перейти к тренингам, нужно четко представлять целевую аудиторию и людей, которые будут вести занятия, а также непосредственный поиск обучающихся и учителей.

Если вы уже читали наше первое методическое пособие «Шаг за шагом. Профилактическая работа общественных организаций в учреждениях исполнения наказаний Украины», то вам будет немного легче, поскольку в нем мы уже рассматривали основные проблемы привлечения и мотивации волонтеров из числа осужденных. Если же еще не успели прочитать, то найти эту книгу можно в Ресурсных Центрах МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» или скачать по ссылке:

<http://www.aidsalliance.org.ua/cgi-bin/index.cgi?url=/ua/library/our/stepbystep/index.htm>

Итак, для кого же, в первую очередь, предназначено это пособие? Конечно же, для специалистов неправительственных организаций, которые реализуют профилактические проекты в пенитенциарной системе. Что же это за специалисты и кто может проводить эти тренинги?

**Психологи НПО/проектов** — люди, имеющие образование психолога и навыки проведения тренингов. Сразу же предупреждаем, что осужденные — весьма сложная целевая группа, они не всегда быстро идут на контакт, подвержены влиянию тюремной субкультуры и требуют от вас высокого уровня подготовки и толерантности.

**Социальные работники** — это, в первую очередь, люди с дипломом бакалавра или специалиста по специальности «социальный работник» (не путать с «социальным рабочим»).

**Социальные рабочие** — люди, не имеющие профильного образования, но обученные общественной организацией специфике работы. В идеале — прошедшие тренинг для тренеров (ToT).

**Консультанты, работающие по методу «равный-равному»** — в первую очередь, необходимо отметить то, что принцип «равный-равному» (*peer-to-peer education*) предполагает метод обучения, при котором источником знаний для ученика служит не профессиональный преподаватель, а такой же ученик, уже обучившийся предмету. Наиболее простой пример — ученик помогает своему однокласснику, который пропустил тему по болезни.

Метод «равный-равному» дает возможность распространять знания и навыки в закрытых и стигматизированных группах населения (национальные меньшинства, секс-работники, люди, употребляющие наркотики, нищие, мигранты из других стран, сексуальные меньшинства). Такие группы зачастую боятся пользоваться официальными источниками информации (врачи, чиновники), поэтому могут не получать важных навыков.

В нашем случае консультантами по принципу «равный-равному» могут быть бывшие осужденные, опять-таки, обученные вашей организацией и имеющие навыки тренера. Этим сотрудникам не рекомендовано работать в тех колониях, где они сами непосредственно отбывали наказание.

Однозначно советуем всем сотрудникам предварительно обучаться на тренинге для тренеров и как можно больше участвовать в тренингах до начала самостоятельной работы. С чем же это связано? Дело в том, что во время тренинга вам придется удерживать в фокусе

вашего внимания массу факторов и компонентов: как чувствует себя группа; темпы групповой динамики; кто из участников «выпадает» из тренингового процесса; а кого необходимо «выключать»; кто «оттягивает» внимание на себя; как проходит упражнение и на что необходимо будет обратить внимание в конце занятия. Задача сложная, но преодолимая при наличии определенных навыков. Поэтому в различных тренинговых школах перед началом занятий рекомендуют — не менее трехсот часов самому «прожить» в тренинге. Понаблюдать за разными тренерами, их сильными и слабыми сторонами, учиться наблюдать за группой, и, наконец, самому наиграться в тренинговые игрушки и упражнения. Тогда у вас будет и опыт, и определенный запас приемов, которые вы сможете использовать в любой момент тренинга.

Кроме того, хотим напомнить, что все сотрудники вашей организации, которые имеют доступ в учреждения исполнения наказаний, должны регулярно проходить инструктаж по правилам поведения и технике безопасности в местах лишения свободы. Но опять-таки, необходимо понимать специфику — это пособие можно использовать как для работы в колониях, так и в следственных изоляторах.

### **В чем же особенности работы в СИЗО (следственный изолятор)?**

По законодательству мы можем работать только с осужденными, уже получившими приговор и ожидающими перевода в учреждение исполнения наказаний.

Следует обратить внимание на то, что:

- вывести их на занятия могут только целой камерой, а это значит, что выбора участников у вас нет;
- максимальный срок их обучения составит три недели, а это значит, что, даже занимаясь с ними 2 раза в неделю, вы успеете им дать материал не больше, чем в течение 6 занятий;
- для работы в следственном изоляторе мы рекомендуем использовать не тренинги, а информационные занятия;
- начинать работу с осужденными в следственном изоляторе стоит только тогда, если вы уверены, что большинство из них будут переведены в те колонии, в которых вы уже работаете, и где эти люди смогут пополнить ряды ваших волонтеров;
- у вас мало времени на обретение у них авторитета, — поэтому действовать нужно очень быстро;
- по окончании цикла занятий сертификаты можно вручать осужденным, но лучше передать администрации для того, чтобы их вложили в личное дело.

В этом случае вам необходимо избирательно подходить к материалам тренингов. Рекомендуем перед занятиями посоветоваться с психологом следственного изолятора.

Работа с волонтерами в колонии предполагает и большее количество времени, и больший простор для вашего творчества. Поэтому данное тренинговое пособие рассчитано, в первую очередь, на обучение волонтеров в колониях.

# ГЛАВА 1. КТО, ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ?

*(по материалам методического пособия «Шаг за шагом. Профилактическая работа общественных организаций в учреждениях исполнения наказаний Украины»)*

Если вы уже читали это пособие и у вас есть сформированная группа волонтеров, принцип построения и развития которой вы не хотите менять — смело переходите к следующей главе (предварительно просмотрев эту — вдруг вы что-то пропустили?). Остальным же рекомендуем задержаться на этих страницах.

Итак — вы реализуете профилактический проект в учреждениях исполнения наказаний Украины (не путать с направлением по уходу и поддержке для ВИЧ-позитивных людей. Для работы этих проектов также можно опираться на эти тренинги, но в таком случае следует переставить в них смысловые акценты).

Нужны ли вам волонтеры? Конечно, да! Причин несколько:

- вы не можете приезжать в колонию каждый день;
- более доходчиво, чем осужденный осужденному, не объяснит ни путей передачи ВИЧ, ни мер профилактики, в том числе и программу снижения вреда;
- осужденные-волонтеры имеют лучший доступ к другим осужденным, которые будут клиентами ваших проектов.

Иначе говоря, для того, чтобы организовать постоянную (практически круглосуточную) профилактическую работу в колонии, вам необходимы люди, которые находятся там постоянно, обладают базовыми знаниями по профилактике ВИЧ и других инфекций, могут доступно, но грамотно изъясняться и найти подход к труднодоступным для вас слоям тюремного населения. Конечно же, вам будет гораздо легче, если вы привлечете к своей деятельности и представителей администрации — медиков, психологов, начальников отделений, но не следует забывать о том, что они, в первую очередь, обязаны выполнять свои функциональные обязанности, а уж потом, если позволит время, заниматься профилактической деятельностью. Поэтому мы согласимся с тем, что для эффективной реализации проекта нам необходимы волонтеры из числа осужденных.

Где же найти таких добровольцев и как привлечь их к работе?

## КТО?

Существует множество методов привлечения осужденных к волонтерской деятельности. Для того, чтобы определиться, какой из них будет наиболее эффективным, необходимо как можно больше знать о колонии.

## Привлечение через завхозов

**Методика:** на самое первое проводимое вами занятие пригласите завхозов отделений. Почему именно их? Это осужденные, которые пользуются определенным доверием у администрации. Кроме того, они знают всех в своих отделениях и смогут найти самый рацио-

нальный подход. На первом занятии с завхозами рекомендуется говорить о том, что такое здоровье, почему его сохранение необходимо (особенно в колонии). Если вы заинтересуете их важностью и необходимостью вашей деятельности, считайте, половину группы вы уже набрали. Понятно, что сами завхозы слишком заняты, чтобы участвовать в волонтерском движении (хотя есть и удачные исключения), зато они могут подобрать вам в своих отделениях людей способных, желающих работать и равнодушных к проблеме. Именно на них вы сможете опираться в начале своей деятельности, остальные желающие не заставят себя долго ждать.

### **Достоинства метода:**

1. О вас, ваших целях и задачах вся колония будет знать в течение часа, максимум двух. Каждый завхоз в своем отделении расскажет, где он был, что ему говорили, и информированность всей колонии о деятельности проекта вам обеспечена.
2. Рассчитывайте на то, что завхозы подберут для вас достойнейших из достойных на роль волонтера.
3. Когда ваш волонтер придет к завхозу и начнет рассказывать о том, что надо сделать информационный уголок, стенд, стенгазету, выставить команду на футбольный матч или поучаствовать в конкурсе плакатов, завхоз четко будет понимать, зачем и с какой целью это делается. И, возможно, будет даже помогать.

### **Недостатки метода:**

1. Будьте готовы к тому, что группа будет формироваться достаточно долго. Причин этому может быть множество: нерегулярное посещение занятий, низкий уровень знаний осужденных, изначальная заинтересованность в поощрениях и т. д.
2. Никто не гарантирует достоверность передаваемой информации. А так как осужденные особенно отличаются склонностью к фантазированию, можете быть уверены в том, что вам обязательно припишут что-то лишнее.
3. Завхоз все равно будет искать свою выгоду.

## **Привлечение через лекции**

**Методика:** в каждом отделении существует комната психологической разгрузки, где обычно стоит телевизор и может собраться достаточно большое количество людей. В эту комнату приглашаются все желающие из одного-двух отделений. Вы рассказываете им о вашей организации, почему решили здесь работать, и в чем будет заключаться ваша деятельность. Рекомендуем также рассказать о том, кто такие волонтеры и в чем заключается их роль. Желательно подкрепить эту небольшую лекцию показом видеофильма на профилактическую тему. В конце лекции объявить о наборе всех желающих в группу волонтеров и попросить подойти и записаться тут же. Потом такая же лекция читается для другого отделения и т. д.

### **Достоинства метода:**

1. Вся информация о вас будет попадать к осужденным «из первых рук».
2. Большой охват потенциальных клиентов вашего проекта.
3. Желающих может оказаться даже больше, чем вы предполагали.



### ***Недостатки метода:***

1. Неудобства для администрации колонии — необходимо большое количество охраны.
2. Нужен опыт публичных выступлений (категория слушателей — одна из самых сложных). При этом будьте готовы (особенно девушки) отвечать на лишние, с вашей точки зрения, вопросы, как-то: сколько вам лет, замужем ли вы, а не могли бы вы позвонить или передать, а что мне за это будет и т. д.
3. Списки желающих необходимо утверждать у администрации, в первую очередь, ради вашей же безопасности.

## **Привлечение через персонал учреждения**

**Методика:** вы приходите и начинаете заниматься с уже готовой группой, отобранной психологом, медиком или начальниками отделения. Но, как показывает практика, используется этот метод достаточно редко, хотя и доказывает свою эффективность.

### ***Достоинства метода:***

1. Группа формируется без лишних усилий с вашей стороны.
2. В группу войдут «благонадежные» осужденные, с которыми, скорее всего, не возникнет лишних проблем.
3. Сотрудник, ответственный за группу (например, психолог), будет поддерживать ее начинания и помогать волонтерам собираться и в ваше отсутствие.
4. Можно изначально обсуждать принцип отбора осужденных, например, по 2 человека из каждого отделения.

### ***Недостатки метода:***

1. Группа формируется без вашего участия, и вы не можете влиять на этот процесс.
2. Не соблюдается принцип добровольности, некоторые могут и не хотеть принимать участие в работе группы, однако не могут отказать администрации.
3. Может наблюдаться недоверие со стороны других осужденных к группе (она ведь формируется администрацией).

## **Объявления**

**Методика:** в этом случае вы разрабатываете текст объявления о наборе желающих в группу волонтеров, согласовываете его с администрацией, указываете место и время первого сбора и размещаете объявление. Начальники отделений или завхозы помогают вам развесить объявления на специальных досках в каждом отделении, а также в медсанчасти, клубе и столовой. После этого в назначенный день и час для всех собравшихся вы проводите первое занятие, естественно, часть желающих отсеется, а с оставшимися вы будете заниматься дальше.

### ***Достоинства метода:***

1. К вашей работе уже будут причастны персонал и завхозы.

2. Поскольку объявления расклеиваются в наиболее посещаемых местах, на первое занятие может прийти довольно много осужденных, и у вас будет возможность выбора.

3. Скорее всего, на первое собрание придут осужденные практически из всех отделений, так что быстрое информирование всей колонии о вашей работе вам обеспечено.

### **Недостатки метода:**

1. Невозможность структурировать группу — из одного отделения может прийти один желающий, а из другого — несколько.

2. Необходимо согласовывать список будущих волонтеров с администрацией.

3. Желающие поучаствовать в вашей работе могут оказаться из несочетаемых между собой ступеней тюремной иерархической лестницы, что существенно затруднит формирование группы.

4. Затрудненное передвижение осужденных по колонии: без разрешения сотрудников, ни одного из желающих не выпустят из локального сектора, поэтому есть риск того, что на первую встречу не придет никто.

### **Формирование волонтерской команды из числа «отверженных от общей массы» (метод, прошедший недавнюю апробацию)**

Необходимо понимать, что тюремная иерархия насчитывает несколько ступеней, и далеко не все осужденные, нуждающиеся в помощи, могут войти в вашу волонтерскую группу.

Одна из групп осужденных — это «отверженные от общей массы». В их числе могут быть провинившиеся, наказанные, а также те осужденные, которые предоставляют сексуальные услуги за вознаграждение, то есть группа МСМ.

**Методика:** для распространения профилактической информации среди этих осужденных, в числе которых — немало нуждающихся и потерявших социальные связи, можно создавать отдельную группу. В этом случае на первое занятие осужденных приглашает либо врач, либо психолог колонии, у которого эта категория состоит на учете, в дальнейшем же группа может формироваться самостоятельно.

### **Достоинства метода:**

1. Вы сразу же получаете доступ к самой нуждающейся категории.

2. Зачастую эти люди обделены вниманием, поэтому тщательно готовятся к каждому вашему приходу.

3. Так как эта категория стоит на особом учете, администрация колонии будет очень благодарна вам за проводимую работу.

### **Недостатки метода:**

1. Практически нереально внедрить в начале проекта, рекомендуется начинать не раньше, чем на втором году реализации проекта.

2. Нельзя создавать эту группу вместо обычной, доступ ваши волонтеры будут иметь только к таким же отверженным, все остальные их даже слушать не станут.

3. Не рекомендуется проводить в том же помещении, где и тренинговые занятия для остальных осужденных. Лучше всего с этой группой заниматься в медчасти или в кабинете психолога.
4. Необходима специальная подготовка для ваших сотрудников — тренинги по особенностям работы с МСМ.
5. Помимо стандартного набора расходных материалов необходимы лубриканты.

Итак, «кто» — мы с вами разобрались и даже проанализировали, где и как можно найти осужденных для вовлечения их в волонтерскую деятельность. Теперь же давайте определимся — **ЗАЧЕМ?**

Фактически, мы сейчас говорим о функциональных задачах волонтера. Таковых мы определили три:

1. Обучение.
2. Проведение профилактической работы с осужденными.
3. Посильная помощь в вашей проектной работе.

Рассмотрим эти функции более подробно.

**Обучение.** Прежде, чем вы не удостоверитесь в качестве знаний волонтера, рекомендуйте ему воздержаться от массовых лекций и больше раздавать буклетов, чем высказывать собственные домыслы. Что касается обучения, то первичны, конечно, занятия по профилактике. Из опыта нашей работы можно поделиться тем, что сертификаты о прохождении обучающего курса волонтерских занятий наши ребята получают минимум через 3 месяца занятий, пройдя предварительное тестирование. Не прошедшие его, сертификатов не получают. Но они могут пройти дополнительное обучение и попробовать сдать тест в следующий раз.

**Проведение профилактической работы с осужденными.** В эту функцию входит несколько моментов. Во-первых, консультативно-лекционная работа. Конечно, никто не ждет, что, придя в отделение, ваш волонтер посадит вокруг себя сто человек и начнет вещать. Нереально, да и неэффективно. Объясните, что если он, придя с занятием, за чашкой чая расскажет двум-трем своим знакомым о том, чему вы их научили и почему надо пользоваться презервативами, это и есть работа. Сегодня с двумя, завтра еще с тремя, так постепенно о профилактике ВИЧ будет знать все отделение.

Во-вторых, проведение массовых мероприятий. Как вариант — это могут быть видеолекции. Точно так же, в отделении собираются все желающие, волонтер рассказывает о профилактике, завершая лекцию показом видеофильма. В идеале, если лекцию волонтер будет читать в тандеме с медиком или с вами.

**Распространение средств защиты и личной гигиены.** Конечно, то, что вы будете выдавать волонтерам для распространения в отделении (презервативы, бритвенные станки, зубные щетки и т. д.), частично будет оставаться у них для личного пользования, но все остальное должно быть распределено среди нуждающихся и осужденных, практикующих рискованное к ВИЧ поведение. Критерии для отбора клиентов желательно обсудить вместе с волонтерами, однако, понятно, что это должны быть люди малоимущие, не способные обеспечить себя самостоятельно. Раздача расходных материалов может проводиться как в

отделениях, так и в комнате свиданий, и обязательно должна сопровождаться беседой. Все консультации и расходные материалы следует фиксировать в ведомостях и журналах.

## Дополнительные функции волонтеров

Деятельность, гарантирующая право волонтеров на самостоятельность и в то же время облегчающая ваш труд, состоит в следующем:

- подбор материалов для буклетов;
- написание статей, стихов, рассказов в вашу газету;
- организация конкурса плакатов по отделениям;
- формирование футбольной команды для матча «Спорт против СПИДа»;
- составление сценария проведения акции ко Дню волонтера;
- написание сценария для волонтерского театра;
- наставничество над новичками;
- разъяснение вашего домашнего задания;
- фото- и видеосъемка мероприятий;
- работа с техникой для музыкальной группы и театра;
- формирование на личном примере мотивации других осужденных к изменению рискованного поведения на безопасное, используя принцип просвещения по принципу «равный-равному»;
- привлечение в проект новых клиентов;
- мобилизация сообщества.

Конечно, это далеко не все. Остальные функции волонтеров могут добавляться и варьироваться в зависимости от вашей деятельности.

## Ну и последний вопрос этого раздела — ПОЧЕМУ?

Действительно, почему осужденные, отбывающие свое наказание в колонии, вдруг должны начать ходить к вам на тренинги и помогать вам в вашей деятельности? Как мотивировать этих людей?

Вариантов здесь может быть множество (достаточно вспомнить ту же пирамиду Маслоу), однако самой важной мотивацией должно стать сохранение собственного здоровья и здоровья своей семьи.

Дополнительной (но скорее первой по значению для осужденных) — это перспектива условно-досрочного освобождения, которая может предоставляться им за хорошее поведение и активное участие в программах дифференцированного влияния, утвержденных Департаментом.

В свою очередь, не последней мотивацией оказывается доступ к средствам защиты и личной гигиены, которые вы будете распространять в колонии. А чьей-то мотивацией может быть расширение круга общения. Также, в качестве мотива может выступать желание волонтера работать в вашей организации после освобождения.

Самое главное для вас, как для тренера — понимать, какова мотивация ваших волонтеров (а ведь она будет у всех разная) и стимулировать их к активной деятельности.

## ГЛАВА 2. КАК ГОТОВИТЬСЯ К ТРЕНИНГУ

Конечно же, в первую очередь, необходимо иметь программу тренинга. Здесь мы облегчаем вашу задачу и в данном пособии публикуем примеры уже разработанных тренингов для волонтеров. Но это, к сожалению, еще не значит, что вы отработаете ее целиком «от и до». Непременно, ваша группа, да и вы сами внесете в нее свое видение и свои коррективы. Поэтому сначала дадим вам несколько рекомендаций по самой программе:

1. Первоначальный цикл из обязательных занятий должен включать базовые темы: что такое волонтерство, ВИЧ, ИППП, туберкулез, гепатиты, снижение вреда, консультирование. Остальные темы могут дополнять вашу программу и вводиться в соответствии с потребностями волонтеров и задач проекта.

2. В конце этого цикла обязательно подведите итоги — проведите тестирование волонтеров по уровню их знаний. Тем волонтерам, которые успешно пройдут тестирование знаний и продемонстрируют умение передавать их другим осужденным, вручите сертификаты.

3. Если по окончании цикла вы не распускаете группу, а продолжаете с ней работать (группа полного цикла, то есть до освобождения ее участников) — включайте дополнительные темы: формирование команды, конфликты, характер, дружба, семейные ценности и т.д. Но в этом случае обязательно (рекомендуется каждые полгода) повторяйте с волонтерами занятия краткого цикла, возвращаясь к базовым темам. Для того, чтобы это не было скучным — углубляйте темы (АРВ-терапия, позитивная профилактика и т.д.). Подведение итогов и тестирование в таком случае можно проводить в занимательной форме — «Брейн-ринг», «Самый умный» и т.д.

Это то, что касается самого цикла занятий. Относительно же подготовки и проведения тренингов, то ниже предлагаем разного рода рекомендации.

### Рекомендации к вводным занятиям

Для более успешного налаживания совместной деятельности с осужденными в начале тренинговой работы необходимо:

- установить контакт с участниками, для этого необходимо преподносить ту информацию, которая не вызовет негативную реакцию у слушателей. Избегайте оценочных суждений;
- стремиться осуществлять поиск общих интересов (предварительное анкетирование или индивидуальная беседа) — это создаст основу для дальнейшего общения и работы, поможет приспособить к этим интересам жизненно важные проблемы тренинга;
- обозначить «правила» общения и взаимосвязи в группе, так как после формирования определенного взаимопонимания у участников возникает потребность определить принципы последующего общения.

Таким образом, воспитание доверия у осужденных требует от тренера не только умения общаться, но и умения налаживать общую с ними деятельность, при этом понимать его, видеть в каждом личность, которая живет и развивается по определенным законам.

## Рекомендации по постановке целей

При проведении каждого тренингового занятия необходимо стремиться сделать цель занятия целью участников тренинга:

- предлагать участникам объяснять значение целей или формулировать их;
- если осужденные не понимают целей работы, то они не могут привести примеры;
- объяснять важность темы для них;
- напоминать о целях и задачах тренинга.

Формулируя цели, важно ориентироваться на нужды и интересы участников:

- концентрироваться на знаниях и представлениях, соответствующих интересам и потребностям осужденных;
- использовать ролевые игры, фильмы и демонстрации;
- использовать опросы, результаты анкетирования.

На каждом этапе занятия, при выполнении любого упражнения следует формулировать конкретную образовательную цель:

- ставить целью формирование конкретных навыков и знаний, которые должны приобрести участники группы;
- избегать «магии слова» — фраз, которые звучат красиво, но значат мало.

## Рекомендации по формированию мотивации

Для повышения мотивации осужденных во время занятий необходимо:

- использовать все возможности информационного материала для того, чтобы заинтересовать участников, ставить проблемы, развивать, активизировать самостоятельное мышление;
- организовывать сотрудничество во время работы, позитивное отношение группы к предмету темы и к тренинговой работе в целом;
- видеть индивидуальность каждого члена тренинговой группы, мотивировать каждого, опираясь на уже имеющиеся у участников мотивы;
- самому тренеру правильно строить отношения с группой, быть заинтересованным в ее успехах;
- для развития мотива достижения ориентировать участников на самооценку деятельности, и, спрашивая: «Удовлетворены ли вы результатом?», проводить обсуждение достижений и промахов.

## **Рекомендации по отбору материала**

При проведении занятий крайне важно связывать учебную информацию с жизненным опытом осужденных:

- в процессе изучения тех или иных вопросов и проблем необходимо спрашивать членов тренинговой группы, что они знают в связи с вышеизложенным, что они слышали или читали по предложенной теме, какие идеи и ассоциации у них возникают и т.п.;
- информации необходимо придавать форму проблемы или проблемного вопроса, для чего можно представлять различные точки зрения, касающиеся рассматриваемого вопроса, рассказывать о сомнениях и неясностях, с которыми сопряжено освещение отдельных аспектов темы.

В процессе обсуждения и нахождения решений той или иной проблемы необходимо учитывать и использовать идеи и суждения участников тренинга:

- поощрять догадки, вопросы, критику;
- позволять доказывать и проверять даже явно ложные идеи;
- учить конструктивно спорить друг с другом и опровергать имеющиеся версии.

## **Рекомендации по рефлексии обсуждаемой информации, событий, анализу и обобщению приобретенных знаний**

Этот этап включает мысли и чувства группы во время выполнения упражнений, заданий. Данный процесс очень важен для участников и тренеров, поскольку создает простор для формирования обратной связи. За этим должно следовать обобщение группового опыта относительно проблемы зависимостей и других аспектов, которые являются предметом обсуждения в ходе тренинга.

## ГЛАВА 3. ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ

Принцип построения тренинга для осужденных ничуть не отличается от тренинга для ваших сотрудников и имеет те же этапы. В этой главе мы хотели бы напомнить вам об их особенностях.

### Стандартный ход тренинга

**1. Приветствие/знакомство.** Для вашей группы это упражнение может стать своеобразным ритуалом, традицией: несмотря на то, что все давным-давно друг друга знают, каждое занятие можно начинать со слов: «Здравствуйте, меня зовут...». К имени можно добавлять различные моменты, которые настроят участников на тему занятия (имя + мой друг — это..., к тренингу о дружбе) или просто поднимут настроение вам и участникам (имя + цвет настроения, имя + подарок пантомимой соседу слева).

**2. Определение правил работы группы** (особенно, если это группа постоянная и будет долго работать в одном и том же составе).

Правила — это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга. Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, обсуждаемое на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Существует несколько основных правил, которые помогают обеспечить атмосферу доверия:

- конфиденциальность (личные истории участников тренинга должны оставаться в тренинговом зале);
- взаимоуважение;
- инициативность;
- правило поднятой руки;
- не повышать голос;
- не перебивать, говорить по очереди.

**3. Энерджайзер, ледокол, игра на «разогрев».** Все по-разному называют эти упражнения. Однако цель их одна — установить атмосферу доверия и непринужденности в группе. Обратите внимание на то, что упражнения, предполагающие физический контакт между участниками, нежелательно давать в начале формирования группы. Существует большое количество предубеждений и внутренних правил тюрьмы, и вам необходимо с ними ознакомиться, прежде чем предлагать какие-то игры.

Для примера: замечательная и забавная игра «Дракон, Принцесса, Самурай» не пойдет не только на первых занятиях, но, возможно, даже и через год работы. «Паутинка» — через



3–4 месяца (и то, смотрите по степени готовности группы), в начале хорошо идут упражнения на развитие интеллекта и групповой сплоченности (типа «Тонущей яхты»). Примеры энерджайзеров и других упражнений вы найдете на последних страницах пособия. Необходимо внимательно относиться не только к самим упражнениям, но и к тому, как и в каких выражениях вы объясняете задания или делите участников на группы. Ни для кого не секрет, что в тюремном жаргоне, «фене», совершенно обычные слова имеют другие значения. Поэтому никогда не называйте расстроенного участника группы «обиженным», и не пытайтесь делить группу на «петухов, гусей и индюков». Иногда даже безобидное «капуста» может вызвать бурю протеста: «Я не буду в этой группе», ведь само слово ассоциируется с известным венерологическим заболеванием.

**4. Информационный блок.** Знать полезную для участников информацию — это только полдела, необходимо качественно донести ее до аудитории. Поэтому при подготовке теоретического материала помните об особенностях вашей группы. Действительно ли для них важна сегодняшняя тема, где и как участники смогут применить полученные знания. Помните о чувстве юмора и о том, что вы — тоже человек и не можете знать все ответы на все вопросы.

**5. Методы, используемые в тренинге: мозговой штурм, дискуссия, работа в малых группах и т.д.**

Методы тренинга:

**Лекция.** В широком ее понимании — это вербальное представление информации лектором, тренером или выступающим.

**Ролевая игра** — это способ расширения опыта участников, путем предъявления им неожиданной ситуаций, в которой предлагается принять роль кого-либо из участников и выработать способ, позволяющий привести ситуацию к завершению.

**Мозговой штурм** — наиболее свободная форма дискуссии. Его главной функцией является обеспечение генерации идей, но не анализ и обсуждение предлагаемых участниками решений.

**Метод кейсов**, где каждый кейс — это проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

**Дискуссия** — свободный вербальный обмен знаниями, идеями или мнениями между тренером и участниками.

Используйте как можно больше методов, в таком случае ваш теоретический материал гораздо лучше будет усвоен участниками тренинга, если дать им возможность самим обработать и структурировать его. Подумайте, в каком виде будет эта проработка: может быть, вы разделите участников на группы и «лютики» будут думать, каковы права волонтеров, а «фиалки» — каковы обязанности. А может быть — это будет общий мозговой штурм на тему «Чем чувства отличаются от эмоций?», в результате которого вы вместе выведете определения.

Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, если в первое время участники вашей группы будут по большей степени молчать, а работа в малой группе будет заключаться в том, что один будет думать и писать, а все остальные — смотреть на его труды. Еще раз объясните группе, что вы от нее хотите, если не получается — сядьте рядом и помогайте, вовлекайте участников в разговор.

В подобных ситуациях помните, что у вас сейчас группа, но пока не команда, поэтому используйте больше упражнений на формирование и развитие команды, помогите участникам почувствовать себя единым целым.

**6. Отработка полученных знаний на практике.** Внимательно подбирайте упражнения, уделяйте внимание взаимодействию участников. Есть много упражнений для пар, для малых групп, используйте их.

**7. Подведение итогов.** Точно так же, как и приветствие, подведение итогов может стать традицией группы. Как вариант — опрос по кругу: что самого ценного / интересного / нового было сегодня на тренинге; где я применю полученные знания; с кем я поделюсь приобретенными навыками; ваши мысли, чувства, впечатления и т. д. Как вариант — лист со стикерами (если в начале тренинга вы прорабатываете ожидания участников, узнайте, насколько они оправдались).

А для того, чтобы ваша работа была как можно более продуктивна, вы, как тренер должны обладать следующими навыками:

- Умение относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих. Это послужит стимулом к самораскрытию и самовыражению участников.
- Умение внимательно выслушать и понять собеседника. Умение слушать — очень ценное качество, которое помогает расположить собеседника к себе, заинтересовать не только одного человека, но и группу. Это умение помогает в проведении различных дискуссий, спорных обсуждений. Если вы дадите возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и сосредоточитесь на его словах, то сможете многое узнать о мыслях и чувствах этого человека.
- Умение наблюдать за каждым участником и за группой в целом. Информация, полученная таким образом, очень ценна. Наблюдая за участниками, можно понять, насколько их интересует происходящее в группе, какие отношения складываются в группе, насколько эффективно действует ведущий и др. Это поможет вовремя изменить что-либо в своих действиях или в программе тренинга.

## «Золотые» правила тренера

- Готовьтесь к тренингам заранее. Написать модуль тренинга за 20 минут по пути в колонию — это, конечно, показатель высокого уровня квалификации, но только в том случае, если у вас громадный опыт работы как тренера, великолепные знания теоретического материала и большой набор тренинговых упражнений.
- Помните о чувстве юмора.
- Будьте честными. Если вы не знаете ответа на вопрос участника тренинга, то честно скажите: «Я не знаю...», «Я не владею этой информацией...». Но к следующей встрече обязательно попытайтесь найти ответ или укажите источник, которым участники могут воспользоваться (реально воспользоваться в данный момент, а не дать им ссылку в интернете).
- Не перегружайте свою речь терминами и определениями. Используйте общеизвестную лексику. Для полуторачасового тренинга достаточно одного-двух новых понятий или определений.
- Если вы оказались в сложной ситуации (спор, конфликт, нерабочая обстановка) и не знаете, что делать с группой — начинайте групповую работу. Это поможет группе сосредоточиться, а вам даст время, чтобы собраться с мыслями.
- «Если бы у рыб была шерсть, у них были бы блохи». Ваши любимые игры и упражнения обязательно подойдут к теме тренинга, нужно только придумать обоснования и предпосылки для их использования.

- Не бойтесь признавать свои ошибки, это не сделает вас слабее. Помните, что открыто признаться в своих промахах может только сильный человек.
- Проверяйте новые упражнения на своей команде. Ваши сотрудники — это именно те люди, которые подскажут, как сделать тренинг интереснее, а упражнения — эффективнее.
- Не забывать подводить итог/резюме сессий и обсуждений.
- Не теряйте контакта — на протяжении всего тренинга смотрите в глаза участникам. Это повышает уровень доверия.
- Помните, что руководитель группы — это вы. Контролируйте ситуацию.
- Установите доверительные (но без заигрываний) отношения с участниками группы. Помните: люди могут забыть то, о чем ты говорил, но никогда не забудут твоего отношения к ним.
- Уважайте свою группу, гордитесь ею и каждым из ее участников. Для них участие в волонтерском движении — это серьезный и решительный шаг.

Участники Летней школы дополнили наши правила следующими:

- толерантность;
- чувство группы;
- информирование;
- не выбирать любимчиков;
- открытость;
- креативность, творческие задатки;
- конфиденциальность;
- преподносить только проверенную информацию;
- дать возможность высказаться всем;
- умение слышать и слушать;
- иметь четкий подготовленный план;
- иметь конструктивное поведение;
- пунктуальность;
- держать рамки и границы;
- чувство юмора;
- регламент;
- не обещать попусту;
- быть индивидуальной личностью.

Ну что ж, надеемся, что эти рекомендации вы не только прочитаете, но и будете им следовать. В таком случае (мы уверены!) успех вашей работы будет обеспечен, а ваша волонтерская группа будет эффективной и стабильной. Перейдем к обзору конкретных занятий.

## Занятие 1: Волонтерское движение — добровольный выбор

### Информация для тренера:

Работа волонтера по профилактике — один из способов, позволяющих превратить обучение по вопросам ВИЧ-инфекции в нечто большее, чем просто предоставление информации. Это попытка изменить отношение к проблеме и побудить людей пересмотреть рискованное поведение. Это также может способствовать устранению некоторых социальных барьеров, осужденный-волонтер может оказаться единственным, кто способен откровенно поговорить с другими осужденными о способах распространения ВИЧ-инфекции и других заболеваний. Результат такого обучения — изменение поведения людей, их привычек, приводящих к риску для здоровья. И данный тренинг направлен, в первую очередь, на то, чтобы сформировать у осужденных правильное представление о волонтерской деятельности.

**Основная ВАША цель на занятии** — это мотивация осужденных к работе волонтера.

Обучение должно быть направлено на то, чтобы волонтеры понимали, что конкретно от них требуется, и чувствовали, насколько важна и ценна их вовлеченность в работу программы.

Мотивы могут быть следующие:

- приобретение и распространение опыта относительно формирования практических навыков, необходимых для сохранения как собственного здоровья, так и здоровья значимых людей, социального окружения;
- самореализация, самосовершенствование, развитие собственных организаторских, коммуникативных способностей;
- определенная система поощрений;
- возможность использования приобретенных знаний и навыков на практике.

**Цель:** информирование участников занятия о волонтерской деятельности, целях и задачах волонтерского движения, мотивация их к безопасному поведению.

#### **Задачи:**

- познакомить участников ближе друг с другом и тренерами, настроить на свободное обсуждение проблем, которые будут рассматриваться на тренинге;
- предоставить потенциальным волонтерам информацию для изложения другим осужденным содержания курса.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 4–5 листов бумаги формата А4, бланки упражнений по числу участников, демонстрационные материалы, ручки, стикеры.

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 130 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Введение	5
2.	Знакомство: Упражнение «Снежный ком»	10
3.	Притча «Морская звезда»	10
4.	Методика «Волонтер»	15

№	Содержание	Ориентировочная продолжительность, мин.
5.	Групповая работа «Принятие правил работы группы»	10
6.	Разминка «Общий ритм»	5
7.	Мозговой штурм «Что такое здоровье?»	15
8.	Упражнение «Что формирует здоровье?»	15
9.	Игра «Уроки жизни»	35
10.	Подведение итогов: упражнение «Шпаргалка»	10

Конспект занятия

## Сессия 1. Введение

**Цель:** ознакомить участников с целями и задачами тренинга и тренингового курса.

**Ход:**

1. Если вы впервые работаете с этой группой осужденных, вначале представьтесь им: расскажите об организации, ее миссии и целях, о реализуемом проекте — основные направления деятельности и сроки реализации.
2. Сообщите основные сведения о предлагаемом тренинговом курсе, а именно:
  - цели и задачи обучающего курса;
  - практическая значимость работы в данном тренинге для участников;
  - периодичность встреч;
  - время проведения занятий;
  - условия участия в занятиях.

## Сессия 2. Знакомство: Упражнение «Снежный ком»

**Цель:**

Упражнение дает возможность участникам познакомиться друг с другом, создает позитивную, и одновременно с этим рабочую атмосферу.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать знакомство с фразы: «Здравствуйте, меня зовут...».
2. Каждый последующий перечисляет имена всех предыдущих представившихся участников, а в конце сообщает свое.

Например:

1-й участник — Здравствуйте, меня зовут Андрей!

2-й участник — Андрей, меня зовут Петр!

3-й участник — Андрей, Петр, меня зовут Максим!

И так далее, упражнение продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

### Сессия 3. Притча «Морская звезда»

**Цель:** помочь участникам осознать значимость работы волонтера в таком глобальном деле, как борьба с распространением ВИЧ-инфекции.

**Ход:**

1. Расскажите участникам притчу.

*Однажды один человек шел вдоль берега моря. Он заметил, что за ночь на берег выкинуло огромное количество морских раковин и звезд. С радостью, наслаждаясь утренним солнцем, человек отмерял миллю за миллей по песку.*

*Вдалеке он увидел, как кто-то танцует на пляже. Удивленный тем, что кто-то радуется жизни таким странным способом, он подошел ближе.*

*Когда он приблизился, стало очевидным, что Фигурка не танцует, а старательно повторяет какое-то действие. Подойдя еще ближе к маленькой Фигурке, человек увидел, что это ребенок. Маленькая девочка старательно собирала на берегу морских звезд и бросала их в море. От удивления человек остановился на мгновение, а потом спросил:*

*«Зачем ты бросаешь в море морских звезд?»*

*«Если я оставлю их на берегу», — ответила девочка, — «Солнце высушит их, они умрут. Я бросаю их в море потому, что хочу, чтобы они жили».*

*Человек задумался на мгновение, пораженный словами девочки, но затем, вспомнив, сколько миль морского побережья он прошел, сказал: «Да их, этих звезд, здесь на берегу миллионы! Что ты можешь изменить?»*

*Девочка на минутку задумалась над словами человека, а потом медленно наклонилась, подняла еще одну звезду и бросила ее в море.*

*Затем повернулась к человеку, улыбнулась и сказала:*

*«Возможно, Вы и правы, — сказала она, — но именно для этой звезды я изменила жизнь!».*

2. Задайте участникам вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вызывает у вас эта притча?
- Какие выводы вы можете сделать, прослушав ее?
- Как можно применить услышанное к нашей работе?

### Сессия 4. Методика «Волонтер»

**Цель:** ознакомить участников с понятиями «волонтер», «волонтерская деятельность».

**Ход:**

1. Задайте участникам вопросы:

- Знаете ли вы/как вы думаете, «Волонтер» — кто это?
- Какой деятельностью может заниматься волонтер?

2. Выслушав все ответы участников, дайте одно из определений данного понятия.

**ВОЛОНТЕР** — (от франц. *volontaire* — доброволец) человек, который хочет и старается решить не только свои внутренние проблемы, но и помочь в решении различных проблем другим людям; человек, дающий совет, распространяющий информацию, которая может помочь окружающим в дальнейшем. Необходимо помнить, что у каждого свой путь и, помогая другим, не надо назидать или учить, можно лишь предлагать на выбор разные варианты, или натолкнуть человека на ту или иную мысль. А выбор в любом случае остается за самим человеком.

**Волонтер** – человек несущий добро, помощь.

Движение зародилось в США, где уже в XIX веке волонтеры обеспечивали функционирование различных некоммерческих организаций.

В Европе международное волонтерское движение появилось в 20-х годах прошлого века по инициативе молодых людей, полных энергии и желания помочь в восстановлении разрушенного первой мировой войной народного хозяйства.

**Волонтерство** — это работа, которая не нуждается в оплате, потому что сама является наградой. Ведь не получать денег — не значит не получать ничего. (Волонтеры работают бесплатно, но не безвозмездно).

3. Расскажите о наиболее известных в мире волонтерах и их деятельности — Анджелина Джоли, Брэд Питт, Дэвид Бекхэм, Шакира, Андре Агасси, Эдвард Боно, Рикки Мартин, Дэниел Крейг, Джеки Чан, Уилл Смит, Шэрон Стоун.

4. Предоставьте участникам возможность задать вопросы.

### **Вниманию тренера!**

Если позволяет техническое оборудование кабинета, после этого упражнения мы рекомендуем вам показать группе видео о работе волонтеров в других колониях. Именно это зачастую является очень мощной движущей силой группы (быть не хуже, чем соседняя колония!).

## **Сессия 5. Групповая работа «Принятие правил работы группы»**

**Цель:** выработать правила работы, приемлемые именно для данной группы.

**Ход:**

1. Предложите каждому из участников, опираясь на его предыдущий опыт, описать, какое поведение помогает, а какое — мешает активной и плодотворной работе во время общения в группе.

2. Объедините участников в 2-3 группы (в зависимости от количества присутствующих) и дайте задание: выработать общие условия/правила, которые будут оказывать содействие активной и плодотворной работе во время тренинга.

### **Вниманию тренера!**

В группы участников можно объединить, например, по принципу «любимый фрукт»: яблоко — груша — апельсин и т.д.

3. Предоставьте участникам возможность презентовать групповые наработки. Зафиксируйте результаты.
4. Проранжируйте полученные правила, выделяя подобные.
5. Предложите на основе представленных идей выработать общие правила работы в группе (не больше 10-ти).

### ***Вниманию тренера!***

Приблизительными правилами могут быть следующие:

- 1) толерантность;
  - 2) соблюдение регламента;
  - 3) правило поднятой руки;
  - 4) правило двух рук (если хотя бы одному человеку в круге шумно, то он имеет право поднять две руки, заявляя таким образом: «Мне шумно, опомнитесь!», а другие, в свою очередь, должны также поднять руки, при этом прекратив разговор);
  - 5) здесь и сейчас;
  - 6) работа в группе от начала и до конца;
  - 7) обсуждать не человека, а проблему;
  - 8) каждая мысль имеет право на существование;
  - 9) чувство юмора и доброжелательность в жизни;
  - 10) слушать и слышать.
6. Предложите участникам внести свои правки и проголосовать за принятие правил. Повесьте правила на стену/на доску и обязательно зафиксируйте, что эти правила участники выработали и приняли сами, тем самым обязуясь их соблюдать.

### ***Вниманию тренера!***

Первое время необходимо вывешивать правила на каждое занятие для того, чтобы вы и участники могли периодически обращаться к ним.

## **Сессия 6. Разминка «Общий ритм»**

**Цель:** дать возможность участникам переключиться, а также потренировать реакцию и внимание.

**Ход:**

1. Хлопая в ладоши, задайте участникам определенный темп.
2. После того, как вся группа начнет хлопать синхронно вместе с вами — резко поменяйте темп. Участники должны постараться быстро подстроиться под новый темп.
3. Сделайте несколько смен темпов до тех пор, пока группа не будет хлопать синхронно и научится быстро реагировать на меняющиеся ритмы.



## **Сессия 7. Мозговой штурм «Что такое здоровье?»** **(Методика «Мозговой штурм» см. Приложение №2)**

**Цель:** дать участникам определение понятия «здоровье».

**Ход:**

1. Объедините участников на 2–3 группы (либо можно продолжать работать в уже объединенных группах), дайте задание: сформулировать как можно больше определений понятию «здоровье» и «здоровый образ жизни». Дайте на работу 5–7 минут.
2. Предложите группам зачитать получившиеся определения.
3. Проанализируйте предложенные определения, с помощью групп выберите наиболее полный и удачный вариант, затем предложите определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

**ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (ВОЗ, 1976).**

4. Найдите схожие моменты в определениях участников и определении ВООЗ.

## **Сессия 8. Упражнение «Что формирует здоровье?»**

**Цель:** предоставить участникам возможность определить и систематизировать факторы, губительно сказывающиеся на здоровье человека, а также способы его сохранения.

**Ход:**

1. Продолжайте работать с уже объединенными группами, либо перемешайте их. Задание для групп: определить и написать на листе в два столбика, что помогает человеку быть здоровым, а также, что, по их мнению, может угрожать здоровью, то есть положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека. Дайте группам 7 минут на выполнение этой работы.
2. Дайте возможность каждой группе представить свои наработки.
3. Поблагодарите группы за работу и прокомментируйте факторы, которые выделили участники.
4. Зачитайте участникам факторы, предложенные ВОЗ (см. Приложение №4), и проанализируйте вместе с группой, какие факторы совпали, какие оказались новыми.

## **Сессия 9. Игра «Уроки жизни»** **(Адаптировано по материалам «Уроки жизни», Гари Стенли, 1995 год)**

**Цель:** помочь слушателям понять влияние тех решений, которые человек принимает на протяжении всей жизни. Если нужно изменить варианты выбора в соответствии с социально-культурными особенностями, не сомневаясь, сделайте это.

**Ход:**

1. Обратитесь к участникам с вопросами: Как Вы хотите прожить жизнь? Что для Вас важно? Как Вы принимаете жизненно важные решения? Внимательно выслушайте ответы участников. Расскажите им, что сегодня вы будете играть в игру «Уроки жизни», которая поможет Вам ответить на эти вопросы.

2. Раздайте бланки (**см. Приложение №5**) игры каждому участнику.

*Текст для тренера:* Каждый из кружков — это часть Вас — Ваше время, силы, ресурсы, интересы, личность. Вот эти 10 кружков в целом — это Вы.

Сейчас Вам предоставляется возможность «потратить» или «экономить». Ваши кружки означают, что Вы тратите или экономите часть себя в зависимости от ситуации. Определенные пары предложений будут выставлены на распродажу. Вы можете купить что-то одно или ничего, но нельзя купить оба предложения. Когда у Вас кончатся кружки, Вы больше не сможете ничего купить. Это все, что мы можем сказать об игре, и, пожалуйста, больше не задавайте вопросов.

Пожалуйста, не задавайте вопросов во время проведения этой игры. Все готовы?

***Вот и первая пара на продажу:***

*Новый дом (1 кружок)*

*или*

*новая машина (1 кружок)*

Если Вы хотели бы купить один из предложенных товаров, будьте добры, поставьте значок «X» в одном из кружков. Напишите название того предмета, который Вы только что купили. По мере того как Вы покупаете все новые и новые вещи, пожалуйста, записывайте их названия где-нибудь на бумаге.

***Наша следующая пара:***

*Полностью оплаченный отпуск для вас и для одного из ваших друзей (2 кружка)*

*или*

*Гарантия, что человек, которого Вы любите, скоро вступит с Вами в брак (2 кружка)*

***Следующая пара:***

*Самый популярный человек (1 кружок)*

*или*

*Один настоящий друг (2 кружка)*

***Следующая пара:***

*Прибыльное дело (2 кружка)*

*или*

*Хорошее образование (2 кружка)*

***Следующая пара:***

*Счастливая семья (3 кружка)*

*или*

*Мировая слава (3 кружка)*

Все сделали свой выбор? Если Вы выбрали счастливую семью, мы возвращаем Вам два кружка! Просто дорисуйте два дополнительных кружка на своем листке. Давайте продолжим...

**Следующая пара:**

*Возможность поменять что-то в Вашей внешности (2 кружка)*

*или*

*Чувство удовлетворения на протяжении всей жизни (2 кружка)*

**Следующая пара:**

*На протяжении пяти лет делать что угодно и когда угодно (2 кружка)*

*или*

*Уважение и любовь самых дорогих Вам людей (1 кружок)*

В этом случае, те, кто решил выбрать 5 лет удовольствий, должны заплатить еще один кружок (если у них такой остался).

**Следующая пара:**

*Чистая совесть (2 кружка)*

*или*

*Возможность преуспеть в том, в чем Вам хочется (2 кружка)*

**Следующая пара:**

*Чудо для того, кого Вы любите (2 кружка)*

*или*

*Возможность повторить или пережить какое-либо событие Вашей жизни (2 кружка)*

**Следующая пара:**

*Дополнительных 7 лет жизни (3 кружка)*

*или*

*Безболезненная смерть, когда придет время (3 кружка)*

У кого-то остались неиспользованные кружки? К сожалению, у нас больше ничего нет, что мы могли бы Вам продать, и поэтому те кружки, которые у вас остались, теперь ничего не стоят. Будьте добры, напишите на каждом из них значок «X».

3. *Обсуждение.* Объедините участников в группы по 3–5 человек для того, чтобы обсудить приобретенные товары, давая ответ на следующие вопросы: Сожалеете ли Вы о своих «покупках»? Какие аспекты игры разочаровали вас? Какие правила игры Вы бы хотели изменить и почему?

4. Спустя несколько минут обратитесь к группам и попросите их поделиться своими ответами на поставленные вопросы. Запишите пожелания на чистом листе, но не делайте своих замечаний до тех пор, пока список не будет полным. Он, например, может быть таким:

- «Сообщите нам все варианты выбора для того, чтобы мы могли сделать правильный выбор».
- «Дайте возможность изменить уже сделанный выбор».
- «Дайте нам больше кружков».
- «Не вынуждайте нас делать выбор между двумя одинаково привлекательными предложениями».
- «Не изменяйте количество кружков, необходимых для приобретения какого-то товара после того, как это уже стало фактом».

Если подобные ответы не прозвучали, тогда спросите следующее: «Как Вы думаете, было бы справедливым то, что...?» для того, чтобы натолкнуть их на подобные размышления.

5. Скажите следующее:

*Поскольку игра называется «Как распорядиться своей жизнью», давайте посмотрим, насколько те вещи, которые Вы бы хотели изменить, совпадают с реальной жизнью. Как Вы считаете? Можно ли внести подобные поправки в игру под названием «жизнь»? Выслушайте несколько ответов, а потом продолжите.*

Хотя предложенные изменения могли бы облегчить игру и сделать так, чтобы она казалась «справедливой», на самом деле в жизни так не бывает. В реальной жизни (**см. Приложение №6**):

- нельзя повторить уже сделанный Выбор или отменить решение, принятое в прошлом;
- нельзя приобрести абсолютно все, полностью использовать каждую возможность;
- нельзя предугадать все ситуации, которые жизнь предложит Вам в будущем;
- человеку всегда будет не хватать ресурсов, времени, вариантов выбора, денег и заинтересованности;
- вы всегда должны расплачиваться за свой выбор — и эта плата часто превышает ваши ожидания;
- мы не знаем, как долго проживем. Если мы не будем тратить свое время и свои силы в правильном направлении, то покинем этот мир, так и не использовав полностью свой потенциал.

Это была просто игра, **но то, как Вы на самом деле тратите свое время и ресурсы, является хорошим показателем того, что Вы действительно цените больше всего.** Другими словами, даже если Вы не всегда останавливаетесь для того, чтобы проанализировать свои действия, то, как Вы ведете себя и тот выбор, который Вы делаете, показывают то, кем Вы являетесь и то, что Вы цените. А выбор, даже если он кажется малым или незначительным, оказывает огромное влияние как на ваше настоящее, так и на будущее.

6. Обсудите с участниками следующие вопросы:

1) Если бы кто-то другой взглянул на список вещей, которые Вы выбрали, как Вы считаете, что бы они подумали о ваших ценностях? Что бы они сказали о тех вещах, которые Вы цените больше всего? Помочь вашим размышлениям может приведенный ниже список общечеловеческих ценностей, которые могли быть упомянуты во время этой игры:

- что другие думают о вас;
- забота о благополучии других;
- ваши собственные желания;
- материальные ценности;
- цели/планы на будущее;
- безопасность;
- понимание смысла жизни;
- ощущение спокойствия и удовлетворения.

2) Как решения, которые Вы принимаете в своей жизни на данный момент, отображают ваши жизненные ценности?

Дайте участникам несколько минут на то, чтобы они могли подумать над этими вопросами. Коротко обсудите их со слушателями, если они имеют желание поделиться своим мнением и если позволяет время. Поощрите их продолжить размышление над этими вопросами наедине. Продолжите работу с помощью следующего вопроса:

Как Вы считаете, каков «правильный» и «неправильный» варианты выбора? Почему? Какое определение можно дать слову «правильный»?

## **Сессия 10. Подведение итогов: Упражнение «Шпаргалка»**

**Цель:** подвести итоги проведенному занятию и дать возможность высказаться всем участникам, без исключения.

### ***Вниманию тренера!***

Обратите внимание на то, чтобы высказались все присутствующие. Это особенно важно, потому что позволяет получить обратную связь даже от участников, которые в течение всего тренинга вели себя пассивно.

#### ***Ход:***

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что ваше первое занятие подошло к концу, и вы надеетесь на то, что каждый из участников что-то взял для себя.
2. Раздайте участникам стикеры и предложите написать на них:
  - упражнения, которые больше всего понравились/заинтересовали;
  - упражнения, которые были, на их взгляд, наименее важны;
  - свои пожелания, относительно дальнейшей работы.
3. Предложите участникам выйти по очереди и, зачитывая записи, прикрепить стикеры на лист бумаги (на листе нарисуйте: для понравившегося упражнения — копилку, для неважного — мусорную корзину, для пожеланий — цветок или солнышко).
4. Поделитесь с участниками своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга, попрощайтесь с группой.

## Материалы для занятия 1

### Приложение 1

#### Упражнения для объединения участников в несколько подгрупп

Деление на подгруппы — это хорошая возможность дополнительного влияния на динамику тренинга. Иногда даже способ деления может быть сам по себе упражнением и предполагать некую содержательность и возможность для обсуждения.

1. **Деление на «первый-второй»** и т.д., в зависимости от того, сколько требуется групп. Способ можно сделать разнообразнее, если деление происходит на времена года, овощи, животных и т.п. Тут важно не перепутать: расчет нужно делать исходя из нужного количества групп, а не из количества участников в каждой группе.

2. **Деление по какому-то признаку.** Вызывается один участник, которому дается задание разделить группу на заданное количество подгрупп по какому-либо признаку. Причем он может и не называть принципы, по которым он делил группу.

3. **Жеребьевка.** Если вам предстоит игра с прописанными ролями, то можно эти роли распределить жеребьевкой.

4. **Выбор лидера.** Вызовите участников по числу нужных вам команд. Они становятся, что-то типа капитанов и начинают по-очереди набирать себе членов команды. Т.е. один выбирает одного участника, затем — второй, третий и т.д. После этого первый капитан выбирает себе второго участника, затем второй капитан выбирает себе второго участника и т.д.

5. **Нити.** Чтобы образовались пары, ведущий держит в кулаке шерстяные нити или веревочки длиной до одного метра (на половину количества участников) так, что концы свешиваются справа и слева. Каждый из участников хватается за конец нитки (веревки) и, не выпуская его, отыскивает свою пару.

6. **Кто на новенького?** Этот способ предполагает передачу инициативы по созданию подгрупп самим участникам. Ведущий просто предлагает каждому выбрать того, с кем в процессе тренинговой работы он взаимодействовал меньше всего, пообщаться с ним глазами, невербально договориться и подойти друг к другу.

## Приложение 2

### Методика «Мозговой штурм»

**Brainstorming (брейнсторминг, «мозговой штурм», «мозговая атака»)** — способ решения задач посредством процедуры группового креативного мышления, при котором сначала за короткий промежуток времени придумывается много вариантов решения поставленной задачи (как логичных, так и абсурдных) без каких-либо ограничений, и лишь затем из большого числа идей отбираются наиболее удачные — всего лишь 10–15%, которые могут быть использованы на практике.

Существует красивая и поучительная легенда о торпедной атаке, связанная с автором этого метода коллективного мышления. Эта легенда придает методу наряду с красивым названием еще некий героический шарм.

*В разгар Второй мировой войны морской офицер США Алекс Осборн был капитаном торгового судна, которое совершало рейсы между Америкой и Европой, переправляя из Америки военную технику и продукты питания. Однажды в Атлантическом океане, когда судно оказалось без охраны, пришла радиограмма, предупреждавшая о возможной атаке немецкой подводной лодки. Для вооруженной до зубов субмарины судно служило беззащитной мишенью для учебной стрельбы. По традиции, сложившейся во времена Великих географических открытий, Осборн собрал всю команду на палубе и объявил о том, что скоро они могут стать пищей для акул. Что делать?*

*Один из членов экипажа предложил «гениальную» идею: когда экипаж увидит пенный след торпеды, устремившейся к судну, надо всем морякам встать у борта и дружно дунуть на торпеду, и она, как воздушный шарик, отвернет от судна. (Известно, что торпеда пробивает обшивку торговых судов и взрывается внутри.) К счастью, рейс закончился благополучно, но бредовая идея лихого матроса дала свои плоды. Осборн поставил по бортам своего судна мощные водяные насосы и однажды действительно «отогнал» сильной струей воды торпеду, чем спас судно и жизнь команде и себе. Осборн задумался: бредовая идея спасла жизни, что-то здесь есть! Может быть, в любой идее есть рациональное зерно?*

#### Методика проведения (4 этапа)

1. Постановка задачи. Необходима правильная формулировка задач на входе. Для этого за пятнадцать минут участников вводят в проблему и четко формулируют рабочие цели для группы.
2. Выдвижение идей или собственно штурм, задача которого — получить как можно больше идей. Здесь вводится основное правило: приветствуются любые, самые безумные, явно ошибочные идеи, а критика категорически запрещена (даже в виде скептических улыбок!). Наоборот, любая высказанная мысль поощряется.
3. Обсуждение идей. Когда некое количество идей получено, предстоит выбрать самые многообещающие, перспективные идеи, которые можно будет развить. В каждой из них необходимо попытаться найти конструктивное зерно.
4. Принятие решения. Формируется итоговый список наиболее сильных идей и решений. Опыт показывает, что практически всегда находятся такие идеи, которые раньше никому из участников не приходили в голову.

## Приложение 3

### Основные понятия

**ВОЛОНТЕР** — (от франц. *volontaire* — доброволец) человек, который хочет и старается решить не только свои внутренние проблемы, но и помочь в решении различных проблем другим людям, человек дающий совет; распространяющий информацию, которая может помочь в дальнейшем окружающим.

**ВОЛОНТЕРСТВО** — это работа, которая не нуждается в оплате, поскольку сама является наградой. Ведь не получать денег — не значит не получать ничего. (Волонтеры работают бесплатно, но не безвозмездно).

**ЗДОРОВЬЕ** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (ВОЗ, 1976).

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



## Приложение 4

### Факторы здоровья

#### Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье:

1. Условия и образ жизни — 50 %.
2. Генетика и наследственность — 20 %.
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %.
4. Здоровоохранение — 10 %.

#### На здоровье также влияют:

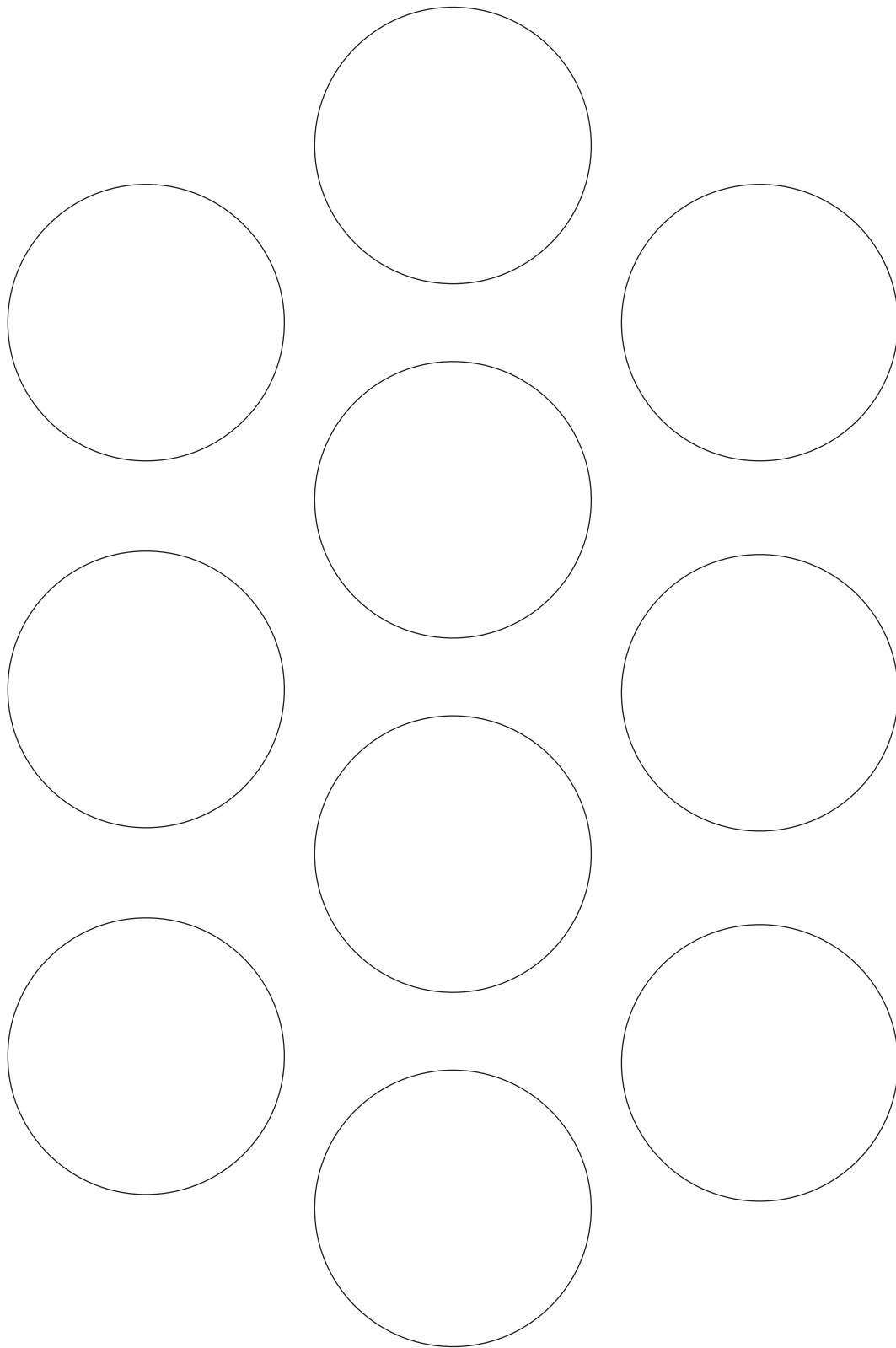
- питание;
- качество окружающей среды;
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка).

#### Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс;
- болезни;
- загрязнение окружающей среды;
- курение;
- алкоголь;
- наркотики;
- старение.

## Приложение 5

### Бланк для упражнения «Уроки жизни»



## Приложение 6

### Уроки жизни

- Нельзя повторить уже сделанный выбор или отменить решения, принятые в прошлом.
- Нельзя сделать абсолютно все, полностью использовать каждую возможность.
- Нельзя предвидеть те ситуации, которые жизнь предложит Вам в будущем.
- Всегда будет не хватать ресурсов, времени, вариантов выбора, денег и заинтересованности.
- Вы всегда должны расплачиваться за свой выбор — и эта плата, зачастую, превышает ваши ожидания.

## Приложение 7

### Опросник

#### 1. Волонтер — это:

- а) доброволец;
- б) учитель;
- в) назидатель.

#### 2. Какие мотивы волонтерской деятельности?

- а) желание помочь другим;
- б) получение льгот;
- в) организация досуга.

#### 3. Волонтером может стать человек:

- а) только с высшим образованием;
- б) только молодые люди до 20 лет;
- в) любой, кто хочет помогать другим.

#### 4. Здоровье — это:

- а) только отсутствие болезней;
- б) красивая фигура;
- в) физическое, психическое и социальное благополучие.

#### 5. Как Вы думаете, здоровьем можно управлять?

- а) можно;
- б) можно, но не на 100%;
- в) нельзя, это дается от рождения.

*Еще один вариант занятия 1 с волонтерами, на примере работы Черкасского Благотворительного Фонда «Инсайт». Автор занятия – А.Вуйцик.*

## **Занятие 1-А: Волонтерское движение – добровольный выбор (второй вариант)**

**Цель:** информирование участников занятия о волонтерской деятельности, целях и задачах волонтерского движения, мотивация их к безопасному поведению.

**Задачи:**

- познакомить участников ближе друг с другом и тренерами, настроить на свободное обсуждение проблем, которые будут рассматриваться на тренинге;
- предоставить потенциальным волонтерам информацию для изложения другим осужденным содержания курса.

**Материалы:** 2 ватмана, 4–5 листов бумаги формата А4, бланки упражнений по числу участников, анкеты для опроса, демонстрационные материалы, ручки, стикеры.

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 160 мин.

Краткое содержание занятия

<b>№</b>	<b>Перечень сессий</b>	<b>Ориентировочная продолжительность, мин.</b>
1.	Введение	5
2.	Знакомство: Упражнение «Меня зовут... Я пришел...»	10
3.	Групповая работа «Принятие правил группы»	15
4.	Краткая информация о деятельности фонда	10
5.	Притча «Три работника»	5
6.	Методика «Волонтер»	35
7.	Презентация волонтерской деятельности	15
8.	Разминка «Пожелание»	10
9.	Упражнение «Распределение ролей»	35
10.	Мониторинг знаний участников (анкетирование)	10
11.	Подведение итогов: Упражнение «Шпаргалка»	10

## Сессия 1. Введение

**Цель:** ознакомить участников с целями и задачами тренинга и тренингового курса.

**Ход:**

Сообщение основных сведений о тренинговом курсе, а именно:

- цели и задачи обучающего курса;
- практическая значимость работы в данном тренинге для участников;
- периодичность встреч;
- время проведения занятий;
- условия участия в занятиях.

## Сессия 2. Знакомство: Упражнение «Меня зовут... Я пришел...»

**Цель:** познакомить участников друг с другом, создать позитивную, и одновременно с этим рабочую атмосферу, предоставить возможность увидеть мотивацию, лежащую в основе посещения занятий, и ожидания.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать знакомство с фразы: «Здравствуйте, меня зовут... Я пришел сюда (причина прихода, цель)...».

И так далее, упражнение продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

Начать упражнение может желающий из группы или же тренер, показав пример приветствия.

## Сессия 3. Групповая работа «Принятие правил группы»

**Цель:** выработать правила работы, приемлемые именно для данной группы.

**Ход:**

1. Проговорите о том, что работа будет проходить в группе, поэтому следует принять определенные правила, способные обеспечить эффективность работы.

2. Предложите каждому из участников, исходя из его предыдущего опыта, описать, какое поведение помогает, а какое — мешает активной и плодотворной работе во время общения в группе.

3. Объедините участников в 2–3 группы (в зависимости от количества присутствующих) и дайте задание: выработать общие условия/правила, которые сделают работу во время тренинга активной и плодотворной.

4. Предоставьте участникам возможность презентовать групповые наработки. Зафиксируйте результаты.

5. Проранжируйте полученные правила, выделяя подобные.

6. Предложите на основе представленных идей выработать общие правила работы в группе (не больше 10-ти).

7. Предложите участникам внести свои правки и проголосовать за принятие правил. Повесьте правила на стену/на доску и обязательно зафиксируйте, что эти правила участники выработали и приняли сами, тем самым обязуясь их соблюдать.

## **Сессия 4. Краткая информация о деятельности фонда**

**Цель:** познакомить участников занятия с направлениями работы фонда.

**Ход:**

А) Рассказ о работе благотворительного фонда.

*Деятельность:*

Деятельность фонда в рамках программы Уменьшения вреда распространяется на г. Черкассы и Черкасскую область, где охвачено три города (Канев, Ватутино, Звенигородка).

Профилактика ВИЧ/СПИД среди уязвимых групп населения в Черкасской области:

Работа с потребителями инъекционных наркотиков (ПИН), женщинами секс-бизнеса (ЖСБ)

**1. Информационно-консультативная помощь.**

**2. Работа консультативных пунктов, пунктов обмена шприцев (ПОШ):**

- обмен шприцев, выдача презервативов, дезсредств, пакетов помощи, инфоматериалов;
- аутрич-маршруты;
- экспресс-консультирование и тестирование на ВИЧ, сифилис участников проекта;
- консультации по вопросам ВИЧ/СПИДа, профилактики;
- организация волонтерского движения по принципу «равный-равному», работает школа волонтеров;
- проведение групповых занятий по профилактической тематике для аутрич-работников и волонтеров;
- патронаж тяжелобольных на дому;
- предоставление медицинских препаратов, витаминов, перевязочного материала для тяжелобольных и ВИЧ-инфицированных участников проекта (при наличии).

**3. Аптечные интервенции:**

- Выдача шприцев, презервативов, спиртовых салфеток в аптеках;
- Предоставление консультаций.

**4. Работа в исправительных учреждениях области среди осужденных:**

- информационно-профилактическая работа в учреждениях исполнения наказаний г. Черкассы среди осужденных (групповые занятия, индивидуальная работа, радиолекции, проведение тематических акций, организация ячейки волонтеров среди осужденных, организация групп здоровья, личного развития);

- обеспечение средствами личной гигиены, презервативами;
- распространение информационных материалов;
- предоставление консультативной медпомощи (инфекционист, гинеколог, нарколог) по необходимости.

## 5. Информационно-просветительская работа

- создание информационных материалов по вопросам безопасного поведения для молодежи;
- проведение лекций, семинаров для работников милиции;
- проведение занятий, лекций для молодежи;
- участие в проведении исследований;

Б) Ответы на возникшие вопросы участников.

## Сессия 5. Притча «Три работника»

**Цель:** помочь участникам осознать значимость работы волонтера в таком глобальном деле, как борьба с распространением ВИЧ-инфекции.

**Ход:**

1. Расскажите участникам притчу:

*Три человека работали на стройке. Все они делали одну и ту же работу, в одном и том же месте, все были равны в своих обязанностях. Но когда каждого спросили о том, что же он делает, ответы были разными. Первый сказал: «Я разбиваю камень», второй проговорил: «Я зарабатываю на жизнь», а третий ответил: «Я помогаю строить храм»...*

2. Задайте участникам вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вызывает у вас эта притча?
- Какие выводы вы можете сделать, прослушав ее?
- Как можно применить услышанное к нашей работе?

## Сессия 6. Методика «Волонтер»

**Цель:** ознакомить участников с понятиями «волонтер», «волонтерская деятельность».

**Ход:**

1. Объедините участников в 2 группы по принципу лидерства (2 желающих из группы — режиссеры, они выбирают себе в команду актеров, светомонтажеров, звукорежиссеров...)
2. Задайте участникам вопрос: знаете ли вы/как вы думаете, «Волонтер» — кто это?
3. На листах А4 участники группы прописывают максимальное количество характеристик ВОЛОНТЕРА.
3. Презентация работы групп по очереди (поочередно перечисляются характеристики с каждой подгруппы). Обсуждение результатов.
4. Подведение итогов групповых наработок — зачитывание совместно получившегося определения волонтера.



## 5. Закрепление знаний по волонтерству. Проговорите следующие моменты:

**ВОЛОНТЕР** — (от франц. *volontaire* — доброволец) человек, который хочет и старается решить не только свои внутренние проблемы, но и помочь в решении различных проблем другим людям; человек, дающий советы, распространяющий информацию, которая может помочь окружающим в дальнейшем. Необходимо помнить, что у каждого свой путь и, помогая другим, не надо назидать или учить, можно лишь предлагать на выбор разные варианты, или натолкнуть человека на ту или иную мысль. А выбор в любом случае остается за самим человеком.

**Волонтер** — человек, несущий добро, предлагающий помощь.

Движение зародилось в США, где уже в XIX веке волонтеры обеспечивали функционирование различных некоммерческих организаций.

В Европе международное волонтерское движение появилось в 20-х годах прошлого века по инициативе молодых людей, полных энергии и желания помочь в восстановлении разрушенного первой мировой войной народного хозяйства.

**Волонтерство** — это работа, которая не нуждается в оплате, поскольку она сама является наградой. Ведь не получать денег — не значит не получать ничего. (Волонтеры работают бесплатно, но не безвозмездно).

Дайте возможность участникам задать вопросы.

## Сессия 7. Презентация волонтерской деятельности

**Цель:** познакомить осужденных с работой волонтеров в другой ИК, показать успешный пример для большей мотивации к волонтерской деятельности.

**Ход:** демонстрация волонтерской презентации.

Обсудить впечатления и эмоции от увиденной презентации.

## Сессия 8. Разминка «Пожелание»

**Цель:** расположить группу на позитив и сплотить команду.

**Ход:**

1. Предложите участникам группы подняться и стать в круг.
2. Проговорите: закройте на минуточку глаза, и представьте, что наши возможности сейчас невероятно выросли, и мы можем позволить себе приобрести все, чего только захочется. Давайте подумаем, не проговаривая вслух, что бы каждый из вас хотел подарить соседу, стоящему от вас справа.
3. Участники раскрывают глаза и дарят друг другу подарки.
4. Обсуждение результатов разминки (как дарить, и как принимать подарок).
5. Подведение итогов игры — как же прекрасно дарить людям что-то хорошее!

## Сессия 9. Упражнение «Распределение ролей»

**Цель:** помочь структурировать желания и возможности осужденных в качестве волонтеров.

**Ход:**

1. Раздайте участникам стикеры 2 цветов (желтый и зеленый), попросите их подписать.
2. На стикере желтого цвета прописывается деятельность, которой осужденный хочет и сможет (по его мнению) заниматься в качестве волонтера.
3. Презентация своих желаний, с наклеиванием на ватман «ХОЧУ и БУДУ».
4. На стикере зеленого цвета участники прописывают ресурс — что для той деятельности, которую они выбрали, им понадобится (знания, опыт...).
5. Презентация потребностей, с наклеиванием на ватман «ПОДДЕРЖКА».
6. Подведение итогов упражнения.

## Сессия 10. Мониторинг знаний участников (анкетирование)

**Цель:** проверка уровня знаний участников занятия.

**Ход:**

1. Раздача анкет участникам занятия.
2. Обсуждение результатов анкетирования по вопросам анкет с закреплением знаний.

## Сессия 11. Подведение итогов: Упражнение «Шпаргалка»

**Цель:** подвести итоги проведенного занятия и дать возможность высказаться всем без исключения участникам .

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что ваше занятие подошло к концу, и вы надеетесь на то, что каждый из участников что-то взял для себя.
2. Раздайте участникам стикеры и предложите написать на них:
  - упражнения, которые больше всего понравились/заинтересовали;
  - упражнения, которые были, на их взгляд, наименее важны;
  - свои пожелания относительно дальнейшей работы.
3. Предложите участникам выйти по одному и, зачитывая записи, прикрепить стикеры на лист бумаги (на листе нарисуйте: для понравившегося упражнения — копилку, для неважного — мусорную корзину, для пожеланий — цветок или солнышко).
4. Поделитесь с участниками своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга, попрощайтесь с группой.

## Занятие 2: Формирование команды

### Информация для тренера!

Формирование команды — один из инструментов успешного взаимодействия, поскольку позволяет пристально рассмотреть отношения в группе, найти причины отсутствия взаимопонимания, внести необходимую коррекцию в сложившиеся взаимоотношения и нормы поведения. Тем самым группа получает возможность разрешить скрытые конфликты, проанализировать их и прийти к успешному разрешению. Данный тренинг способствует сплочению команды, взаимопониманию и развитию дружеских отношений в коллективе волонтеров. Да, кстати, вспомните школу: с чего надо начинать новый урок? Правильно — с повторения пройденного!

**Основная ВАША цель на занятии** — добиться от участников эффективного командного взаимодействия.

**Цель:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи:**

- сформировать и усилить общий командный дух путем сплочения волонтеров;
- развить ответственность и увеличить вклад каждого участника в решение общих задач;
- дать возможность участникам осознать себя командой.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, бумага формата А4, клей, скотч, старые газеты и журналы.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа 10 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Имя + мой жизненный девиз»	10
2.	Разминка «Объединитесь!»	10
3.	Мозговой штурм «Преимущества командной работы»	10
4.	Информационный блок «Формирование команды — сила в единстве!»	25
5.	Упражнение «Телеграмма»	10
6.	Групповая работа «Причины успехов и неудач командной работы»	15
7.	Упражнение «Вавилонская башня»	40
8.	Подведение итогов	10

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Имя + мой жизненный девиз»

**Цель:** создать позитивную атмосферу в группе, помочь участникам переключиться с повседневных занятий и настроиться на работу.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать приветствие с фразы: «Здравствуйте, меня зовут... мой жизненный девиз...»

Например:

1-й участник: «Здравствуйте, меня зовут Сергей. Мой жизненный девиз...».

2. Продолжайте до тех пор, пока не представятся все участники.

### Вниманию тренера!

Будет лучше, если первым представится сам тренер. Это подает пример участникам и располагает к выполнению задания.

## Сессия 2. Разминка «Объединитесь!»

**Цель:** показать участникам, что, несмотря на различия в жизненных ценностях, предпочтениях и т.д., всегда найдется что-то, что объединяет, казалось бы, совершенно разных людей.

**Ход:**

1. Предложите участникам объединиться в пары, найдя какой-то общий признак, который их объединяет.

2. После того как пары будут созданы, предложите им объединиться в четверки по тому же принципу, затем в шестерки и т.д., в зависимости от количества участников.

3. Упражнение заканчивается тогда, когда вся группа объединится вместе, найдя общие признаки.

## Сессия 3. Мозговой штурм «Преимущества командной работы»

**Цель:** стимулировать активность участников, помочь им «включиться» в тему занятия.

**Ход:**

1. Напишите на большом листе бумаги/на доске/флипчарте фразу «Преимущества командной работы».

2. Предложите участникам перечислить преимущества данного метода работы по профилактике негативных явлений перед остальными. Для того чтобы участники поняли, что от них требуется, можно привести несколько примеров.

3. Пока участники высказывают вслух свое мнение, запишите их.

4. После того, как список будет составлен, проанализируйте его, и сделайте акцент на том, что, работая в команде, можно достичь гораздо больше результатов в профилактической деятельности, чем в одиночку.

### **Вниманию тренера!**

Расскажите участникам притчу об отце и сыновьях:

*На смертном одре отец, призвав своих сыновей, завещал им дружно жить. Отец взял сноп прутьев, попытался сломать его, но не смог, а затем взял каждый прут по отдельности и с легкостью их сломал.*

*В этом и есть **сила команды**. Какой бы толстый не был прут, какой бы сильный не был человек, в одиночку, рано или поздно, он может сломаться. Плечо товарища и единомышленника очень важны для человека, как в повседневной жизни, так и в волонтерской деятельности.*

## **Сессия 4. Информационный блок «Формирование команды — сила в единстве!»**

**Цель:** ознакомить участников с понятием «команда», донести до них важность командной работы.

**Ход:**

1. Задайте участникам вопросы:

- Что такое команда?
- Почему в команде важна сплоченность?

2. Выслушав все ответы, обратите их внимание на следующее сообщение:

*Невозможно сделать всю работу одному, время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека.*

*«Работа в команде — это способность вместе двигаться к единому видению, способность управлять индивидуальными талантами в организационных целях. Это топливо, позволяющее обычным людям добиваться необычных результатов», — Эндрю Карнеги.*

*Прежде чем мы поговорим о формировании команды, мы должны иметь общую идею относительно слова «команда». В нашей с вами работе под словом **команда** мы будем подразумевать группу людей, организованных для совместной работы ради достижения общей цели и разделяющих ответственность за полученные результаты.*

*Исходя из данного определения, можно выделить **три** основных характерных **признака команды**:*

- люди объединяются для выполнения работы. Левая и правая рука, как гласит поговорка, должны действовать сообща;
- наличие общей цели. Все члены команды работают на единый конечный результат;

- наличие взаимной и коллективной ответственности. Это означает, что каждый член команды в равной степени ответственен за выполнение поставленной перед командой задачи.

**Команда** — это разновидность рабочих групп, но не всякая рабочая группа — команда.

Давайте определимся с вами, в чем основное различие между рабочими группами, которые называются командами, и теми, которые таковыми не являются?

### Вниманию тренера!

Спросите участников: «В чем различия между рабочими группами и командами?» После 5 мин. обсуждения предложите заранее заготовленный вариант ответа.

### Различия между рабочими группами и командами

Рабочие группы	Команды
Личная ответственность	Личная и взаимная ответственность
Встречи для обмена информацией и мнениями	Частые встречи для дискуссий, принятия решений, разрешения проблем, планирования
Основная деятельность направлена на выполнение индивидуальных заданий	Основная деятельность направлена на выполнение командных задач
Получение индивидуального результата	Получение коллективного результата
Определение индивидуальных функций, обязанностей, задач	Определение индивидуальных функций, обязанностей, задач для достижения командного результата
Забота о результатах индивидуальной деятельности и преодолении личных трудностей	Забота о результатах деятельности каждого члена команды и коллективное преодоление трудностей, стоящих перед командой
Цели, задачи, подходы в работе определяются начальником	Цели, задачи, подходы в работе определяются руководителем команды совместно с ее членами

Проведите следующую часть сессии в форме групповой дискуссии (см. Приложение №1).

Задайте участникам следующие вопросы:

1. Кем, по вашему мнению, вы сейчас являетесь — командой или группой? Объясните, почему вы так думаете?
2. Для того чтобы проводить профилактическую работу в УИН, нужна ли вам команда?
3. Если вы хотите создать команду, то определитесь, какие цели у вашей команды и ожидаемые результаты?
4. Какие знания, навыки и ресурсы (материальные и не материальные) необходимы вам для успешной работы?

Основные моменты дискуссии фиксируйте на флипчарте. Этот документ одновременно будет являться договором о совместной деятельности и планом развития команды. Сохраните его и периодически возвращайтесь к нему в случае необходимости.

## ***Вниманию тренера!***

---

Благодаря групповой дискуссии можно будет определить насколько участники готовы к подобной работе, а также проясни собственные и уточни взаимные позиции участников к работе в команде. Если члены группы говорят о том, что пока не чувствуют необходимости в формировании команды, то, возможно, вы слишком рано начали говорить об этом. Один из вариантов выхода из такой ситуации — это продолжать обучение и вернуться к вопросу о команде в конце курса занятий. Важно, чтобы участники сами подошли к тому, что «спасти» их может лишь активность самой группы, что положиться можно только на команду. Если идею о команде вы будете навязывать, то, скорее всего, это вызовет сопротивление и участники приведут вам сотню доводов, что в условиях тюрьмы это не возможно.

## **Сессия 5. Упражнение «Телеграмма»**

**Цель:** провести разминку и показать участникам пример работы в команде. Помогает участникам перейти от лекционной части к практической деятельности.

**Ход:**

Объедините участников в 2–3 команды, в зависимости от их количества. Каждой команде выдается ручка и листок бумаги.

## ***Вниманию тренера!***

---

На группы участников можно поделить, например, по принципу «светофор»: красный — желтый — зеленый и т.д.

Задание для команд — используя только первые буквы имени и фамилии каждого участника составить осмысленное сообщение. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

## **Сессия 6. Групповая работа «Причины успехов и неудач командной работы»**

**Цель:** определить и конкретизировать факторы, которые могут оказывать влияние на процесс достижения в ходе командной работы.

**Ход:**

1. Объедините участников на 2 группы.

## ***Вниманию тренера!***

---

*Объединить участников в группы можно, например, по принципу «первый-второй» или «день-ночь».*

2. Выдайте группам бумагу формата А1 и цветные маркеры.

3. Дайте группам задание: первой — написать на листе/перечислить факторы, благодаря которым команда может добиться успеха в работе, другой — причины возможных неудач.

4. Спустя 5–10 минут предоставьте участникам возможность презентовать групповые наработки. Зафиксируйте результаты.

5. Обсудите с участниками следующие вопросы:

- Как, на ваш взгляд, можно усилить и закрепить успехи командной работы?
- Каким образом, по вашему мнению, можно избежать неудач, или уменьшить их негативное влияние на результат работы?

## Сессия 7. Упражнение «Вавилонская башня»

**Цель:** отработка навыков командного взаимодействия и умения договариваться между собой, используя только невербальное общение. Требуется от участников взаимопонимания и скоординированных действий, направленных на достижение общей цели.

**Ход:**

1. Объедините участников по 4–6 человек, в зависимости от их количества, в 2–3 команды.

### Вниманию тренера!

Сформировать группы можно, раздав участникам стикеры разных цветов. Участники, получившие стикеры одинакового цвета, объединяются в группы.

2. Каждой команде выдайте одинаковый набор, состоящий из бумаги формата А4, клея, скотча, старых газет и журналов.

3. Задание командам — из имеющихся материалов за 15 мин. соорудить устойчивую башню. Главное условие — в процессе «стройки» участники должны общаться между собой исключительно мимикой и жестами, не произнося при этом ни слова.

4. Побеждает та команда, у которой башня выше и после постройки простоит хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

5. Обсудите с участниками следующие вопросы:

- легко ли вам было справляться с заданием?
- если возникали трудности, то какие?
- вырабатывали ли вы в процессе «стройки» какую-то определенную концепцию, если да, то какую?
- старались ли вы работать в команде, пытались ли распределять обязанности, или все-таки предпочли действовать в одиночку?
- чего, по вашему мнению, не хватило вашей команде, чтобы одержать победу? (Вопрос проигравшей команде).
- чему, на ваш взгляд, вы обязаны своей победой? (Вопрос победившей команде).



## Сессия 8. Подведение итогов

**Цель:** подвести итоги проведенного занятия и дать возможность высказаться всем без исключения участникам.

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что занятие подошло к концу.
2. Предложите каждому участнику по кругу ответить на следующие вопросы:
  - Какие выводы вы можете сделать для себя после участия в сегодняшнем тренинге?
  - Как будете (если будете) применять полученные знания и навыки в волонтерской деятельности и повседневной жизни?
  - Поделитесь своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга и попрощайтесь с группой.

### Вниманию тренера!

Посмотрите на готовность группы — если группа слабая, не сформированная, то, вполне возможно, что этого варианта тренинга будет достаточно. Если вы работаете с устойчивой группой, либо переформатировали этот тренинг, в более глубокий, то рекомендуем вам в ходе занятия провести тестирование по распределению ролей в команде. Для этого можно воспользоваться тестом Белбина.

## Тест Белбина

Он состоит из 7 отдельных блоков по 8 вопросов или утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться.

На каждый блок у Вас есть 10 очков. Присваивать очки можно не больше, чем 3-м или 4-м утверждениям в блоке. Если Вы согласны с каким-либо утверждением на все 100%, Вы можете отдать ему все 10 очков. При этом одному предложению можно присудить минимум 2 очка. Проверьте, чтобы сумма всех очков по каждому блоку не превышала 10 баллов.

### **БЛОК 1. ЧТО Я МОГУ ПРЕДЛОЖИТЬ КОМАНДЕ:**

Утверждения теста переформулировать, используя простые и понятные для осужденных слова.

10	Я думаю, что я в состоянии быстро воспринимать и использовать новые возможности
11	Я легко кооперируюсь с людьми разных типов
12	Одно из моих главных достоинств — генерировать новые идеи
13	Я способен вовлекать людей, которые, по моему мнению, могут внести большой вклад в достижение групповых целей
14	Я умею эффективно доводить дело до самого конца
15	Я не представляю себе даже временного снижения своей популярности, даже если это приведет к увеличению прибыли
16	Обычно я чувствую, что реалистично и что дееспособно
17	Я способен предложить весомые аргументы в пользу другой линии действий, не провоцируя при этом предубеждений и предвзятости

### **БЛОК 2. ЧТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ МЕНЯ КАК ЧЛЕНА КОМАНДЫ:**

20	Я чувствую себя неуютно на собраниях, даже если они четко структурированы и продуманно организованы
21	Я склонен полагаться на людей, которые хорошо аргументируют свою точку зрения еще до того, как она была всесторонне обсуждена
22	Когда группа обсуждает новые идеи, я склонен слишком много говорить
23	Мои личные отношения мешают мне с энтузиазмом поддерживать коллег
24	Когда надо сделать какое-либо дело, некоторые люди считают, что я действую агрессивно и авторитарно
25	Я затрудняюсь брать на себя лидерскую роль, может потому, что слишком восприимчив к чувствам и настроениям группы
26	У меня есть склонность настолько увлекаться собственными идеями, что я забываю обо всем происходящем вокруг
27	Мои коллеги считают, что я слишком увлекаюсь незначительными деталями и боюсь рисковать успехом дела

**БЛОК 3. КОГДА Я РАБОТАЮ С ДРУГИМИ НАД ПРОЕКТОМ:**

30	Я могу хорошо влиять на других людей, при этом, не оказывая на них сильного давления
31	Мое «шестое чувство» подсказывает и помогает мне избегать ошибок и инцидентов, которые иногда случаются из-за небрежности
32	Во имя достижения главных целей, я готов ускорять события, не тратя время на обсуждения
33	От меня всегда можно ожидать чего-либо оригинального
34	Я всегда готов поддержать хорошее предложение, которое принесет выгоду всем
35	Я постоянно отслеживаю последние идеи и новейшие достижения
36	Я думаю, что мои способности к суждениям и оценкам могут внести большой вклад в принятие правильных решений
37	На меня всегда можно положиться на завершающем этапе работы

**БЛОК 4. МОЕ ОТНОШЕНИЕ И ИНТЕРЕС К ГРУППОВОЙ РАБОТЕ:**

40	Я искренне желаю узнать моих коллег лучше
41	Я не боюсь ни оспаривать точку зрения другого человека, ни остаться в меньшинстве
42	Обычно я могу доказать несостоятельность неудачного предложения
43	Я думаю, что способен хорошо выполнить любую функцию ради выполнения общей задачи
44	Часто я избегаю очевидных решений и прихожу вместо этого к неожиданным решениям проблемы
45	Я стремлюсь делать все так, чтобы достичь совершенства
46	Я готов использовать контакты вне группы
47	Хотя я всегда открыт различным точкам зрения, я не испытываю трудностей при принятии решений

**БЛОК 5. Я ЧУВСТВУЮ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ РАБОТЫ, ПОТОМУ ЧТО:**

50	Мне нравится анализировать ситуации и оценивать возможные направления деятельности
51	Мне интересно находить практические пути решения проблемы
52	Мне приятно чувствовать, что я помогаю созданию хороших отношений на работе
53	Я часто имею сильное влияние на принимаемые решения
54	Я открыто и приветливо отношусь к людям, которые могут предложить что-то новенькое
55	Я могу убеждать людей в необходимости определенной линии действий

56	Я чувствую себя хорошо дома, когда могу уделить максимум внимания заданию
57	Я люблю работать с чем-либо, что стимулирует мое воображение

**БЛОК 6. КОГДА ЗАДАНИЕ ТРУДНОЕ И НЕЗНАКОМОЕ:**

60	Я откладываю дело на время и размышляю над проблемой
61	Я готов сотрудничать с людьми, которые более позитивно и с большим энтузиазмом относятся к проблеме
62	Я пытаюсь сделать задание проще, подыскивая в группе людей, которые могут взять на себя решение части проблемы
63	Мое врожденное ощущение времени позволяет мне выдерживать сроки выполнения задания
64	Я думаю, мне удастся сохранить ясность мысли и спокойствие
65	Даже под давлением внешних обстоятельств я не отступаю от цели
66	Я готов взять лидерские обязанности на себя, когда чувствую, что группа не прогрессирует
67	Я бы начал дискуссию с целью стимулировать появление новых мыслей, способствующих решению проблемы

**БЛОК 7. ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ РАБОТЕ В ГРУППАХ:**

70	Я склонен выражать свое нетерпение по отношению к людям, которые препятствуют развитию прогресса
71	Другие могут критиковать меня за то, что я слишком аналитичен и не подключаю интуицию
72	Мое желание убедиться в том, что работа выполняется с высоким качеством, может иногда привести к задержке
73	Мне быстро все надоедает, и я полагаюсь на то, что кто-то из группы «подогреет» мой интерес
74	Мне трудно приступить к решению задачи, если у меня нет четкой цели
75	Иногда мне трудно объяснить и описать проблему в комплексе
76	Я знаю, что я требую от других того, что я сам не могу выполнить
77	Я затрудняюсь выразить собственное мнение, когда я нахожусь в очевидной оппозиции к большинству

## ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Перенесите свои очки из каждого блока опросника в таблицу внизу. Проследите, чтобы общая сумма всех баллов в итоговой строке была равна 70. Если итог не равен 70, пересчитайте, пожалуйста, еще раз, — где-то наверняка была допущена ошибка.

	Реализатор	Координатор	Творец	Генератор идей	Исследователь	Эксперт	Дипломат
1 блок	16	13	15	12	10	17	11
2 блок	20	21	24	26	22	23	25
3 блок	37	30	32	33	35	36	34
4 блок	43	47	41	44	46	42	40
5 блок	51	55	53	57	54	50	52
6 блок	65	62	66	60	67	64	61
7 блок	74	76	70	75	73	71	77
Итого							

## РЕАЛИЗАТОР

**Характеристика.** *Реализаторам* присущи практический здравый смысл и хорошее чувство самоконтроля и дисциплины. Они любят тяжелую работу и предпочитают преодолевать проблемы в системном режиме. В большей степени *Реализаторы* являются типичными личностями, верность и интерес которых совпадают с ценностями Компании. Они менее сконцентрированы на преследовании собственных интересов. Тем не менее, им может не хватать спонтанности, и они могут проявлять жесткость и непреклонность.

**Функциональность.** Они очень полезны команде благодаря своей надежности и прилежанию. Они добиваются успеха, поскольку отличаются чрезвычайной работоспособностью и могут четко определить то, что выполнимо и имеет отношение к делу. Говорят, что многие исполнители делают только ту работу, которую хотят делать и пренебрегают заданиями, которые находят неприятными. *Реализаторы*, наоборот, будут делать то, что необходимо делу. Хорошие *Реализаторы* часто продвигаются до высоких должностных позиций в управлении благодаря хорошим организаторским способностям и компетентности в решении всех важных вопросов.

## КООРДИНАТОР

**Характеристика.** Отличительной чертой *Координаторов* является способность заставлять других работать над поставленными целями. Зрелый, опытный и уверенный, *Координатор* охотно раздает поручения. В межличностных отношениях они быстро раскрывают индивидуальные наклонности и таланты и мудро их используют для достижения целей команды. Они не обязательно самые умные члены команды, — это люди с большим кругозором и опытом, пользующиеся общим уважением команды.

**Функциональность.** Они хорошо себя проявляют, находясь во главе команды людей с различными навыками и характерами. Они лучше работают совместно с коллегами равными по рангу или позиции, чем с сотрудниками более низкого уровня. Их девизом может быть «консультация с контролем». Они верят, что проблему можно решить мирным путем. В некоторых компаниях *Координаторы* могут вступать в конфликты из-за разницы во взглядах с Творцами.

## ТВОРЕЦ

**Характеристика.** Это люди с высоким уровнем мотивации, неисчерпаемой энергией и громадной жадой достижений. Обычно, это ярко выраженные экстраверты, обладающие сильной напористостью. Им нравится бросать вызов другим, их цель — победа. Им нравится вести других и подталкивать к действиям. Если возникают препятствия, они быстро находят обходные пути. Своевольные и упрямые, уверенные и напористые, они имеют склонность эмоционально отвечать на любую форму разочарования или крушения планов. Целеустремленные, любящие поспорить. Но им часто не хватает простого человеческого понимания. Их роль — самая конкурентная в команде.

**Функционирование.** Они, обычно, становятся хорошими руководителями, благодаря тому, что генерируют действия и успешно работают под давлением. Они умеют легко воодушевлять команду и весьма полезны в группах с разными взглядами, поскольку могут легко укротить страсти. *Творцы* способны парить над проблемами такого рода и при этом лидировать дальше. Они могут легко провести необходимые изменения и не отказываются от нестандартных решений. Отвечая своему названию, они пытаются навязывать группе некоторые образцы или формы поведения и деятельности. Они являются самыми эффективными членами команды, способными гарантировать позитивные действия.

## ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ

**Характеристика.** *Генераторы идей* — это инноваторы и изобретатели, они могут быть очень креативными. Они сеют зерно и идеи, из которых прорастают большинство разработок и проектов. Обычно подобные люди предпочитают работать самостоятельно, отделившись от других членов команды, используя свое воображение и часто следуя нетрадиционным путем. *Генераторы идей* склонны к интровертному типу характера и сильно реагируют как на критику, так и на похвалу. Часто их идеи отличаются изрядной долей радикальности, и им не хватает практических усилий. Они независимы, умны и оригинальны, но могут быть слабыми в общении с людьми другого уровня или направления.

**Функциональность.** Основная функция *Генераторов идей* — создание новых предложений и решение сложных комплексных проблем. Они очень необходимы на начальных стадиях проектов или когда проект находится под угрозой срыва. Среди представителей этого типа немало основателей компаний или организаторов новых производств. Тем не менее, большое количество *Генераторов идей* в одной компании может вызвать эффект, прямо противоположный продуктивному, поскольку те, кто развивает идеи, как правило, проводит время, доводя их до совершенства и вступая друг с другом в конфликт.

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

**Характеристика.** *Исследователи* — часто энтузиасты и яркие экстраверты. Они умеют общаться с людьми в компании и за ее пределами. Они рождены для ведения переговоров, исследования новых возможностей и налаживания контактов. Хотя и не являясь генераторами оригинальных идей, они очень легко подхватывают идеи других и развивают их. Они очень легко распознают, что есть в наличии и что еще можно сделать. Их обычно очень тепло принимают в команде благодаря их открытой натуре. *Исследователи* всегда открыты и любознательны, готовы найти возможности во всем новом. Но, если они не стимулируются другими, их энтузиазм быстро снижается.

**Функциональность.** Люди подобного типа очень хорошо реагируют и отвечают на новые идеи и разработки, могут найти ресурсы и вне группы. Это — самые подходящие кандидатуры для установки внешних контактов и проведения последующих переговоров. Они умеют самостоятельно думать, получая информацию от других.

## ЭКСПЕРТ

**Характеристика.** Это очень серьезные и предусмотрительные люди с врожденным иммунитетом против чрезмерного энтузиазма. Медлительны в принятии решения, предпочитают хорошо все обдумать. Они способны критически мыслить. Они умеют быть проницательными в суждениях, принимая во внимание все факторы. *Эксперты* редко ошибаются.

**Функциональность.** *Эксперты* наиболее подходят для анализа проблем и оценки идей и предложений. Они хорошо умеют взвешивать все «за» и «против» предложенных вариантов. По сравнению с другими, *Эксперты* кажутся черствыми, занудными и чересчур критичными. Некоторые удивляются, как им удается стать руководителями. Тем не менее, многие *Эксперты* занимают стратегические посты и преуспевают на должностях высшего ранга. Очень редко удача или срыв дела зависит от принятия спешных решений. Это идеальная «сфера» для *Экспертов*, — людей, которые редко ошибаются и, в конце концов, выигрывают.

## ДИПЛОМАТ

**Характеристика.** Это люди, пользующиеся наибольшей поддержкой команды. Они весьма вежливы, обходительны и общительны. *Дипломаты* умеют быть гибкими и адаптироваться к любой ситуации и разным людям. Подобный тип очень дипломатичен и восприимчив. *Дипломаты* умеют слушать других и сопереживать, очень популярны в команде. В работе они полагаются на чувствительность, но могут столкнуться с трудностью при принятии решений в срочных и неотложных ситуациях.

**Функциональность.** Роль *Дипломатов* состоит в предотвращении межличностных проблем, появляющихся в команде, — именно это позволяет эффективно работать всем ее членам. Избегая трений, они будут идти длинной дорогой, ради того чтобы обойти их стороной. Они не часто становятся руководителями, тем более, если их непосредственный начальник подчиняется Творцу. Это создает климат, в котором дипломатия и восприимчивость людей этого типа является настоящей находкой для команды, особенно при управленческом стиле, где конфликты могут возникать и должны искусственно пресекаться. Такие люди в качестве руководителя не представляют угрозы и поэтому всегда желанны для подчиненных. *Дипломаты* служат своего рода «смазкой» для команды, а люди в такой обстановке сотрудничают лучше.

## ИСПОЛНИТЕЛЬ

**Характеристика.** Обладают огромной способностью доводить дело до завершения и обращать внимание на детали. Они никогда не начинают того, чего не могут довести до конца. *Исполнители* мотивируются внутренним беспокойством, хотя внешне часто выглядят спокойными и невозмутимыми. Представители этого типа — интроверты. Им обычно не требуется стимулирование извне, или побуждения. Люди этого типа не терпят случайностей. Не склонны к делегированию, предпочитают выполнять задания самостоятельно.

**Функциональность.** Являются незаменимыми в ситуациях, когда задания требуют сильной концентрированности и высокого уровня аккуратности. Они приносят чувство срочности и неотложности в команду и умело проводят различные митинги. Хорошо справляются с управлением, благодаря своему стремлению к высшим стандартам, аккуратности, точности, вниманию к деталям и умению завершать начатое дело.

## СПЕЦИАЛИСТ

**Характеристика.** Это посвященные личности, которые гордятся приобретенными техническими навыками и умениями в узкой области. Их приоритетами являются предоставление профессиональных услуг, содействие и продвижение в своей сфере деятельности. Проявляя профессионализм в своей сфере, они редко интересуются делами других. Возможно, они станут экспертами, следуя своим стандартам и работая над узким кругом специфических проблем. Вообще, людей, беззаветно преданных своему делу и стремящихся стать первоклассными специалистами, единицы.

**Функциональность.** *Специалисты* играют специфическую роль в команде, благодаря своим редкостным навыкам, на которых и базируется сервис или производство компании. Будучи руководителями, они пользуются уважением, ведь намного больше знают о своем предмете, чем кто-либо, и обычно вынуждены принимать решение, опираясь на свой глубокий опыт.



## Роли в команде по Белбину

Роли и описание вклада в работу команды	Возможные слабости
<b>Реализатор:</b> дисциплинированность, надежность, консерватизм, практичность. Превращает идеи в практические действия.	Недостаток гибкости. Медленно реагирует на новые возможности.
<b>Координатор:</b> зрелость, уверенность, умение руководить. Разъясняет цели, стимулирует принятие решения, делегирует полномочия.	Часто воспринимается как манипулятор. Разгружает персональную работу.
<b>Творец:</b> поиск, динамичность, преодоление давления. Напористость и смелость в преодолении препятствий.	Склонность к провокациям. Обижает чувства других людей.
<b>Генератор идей:</b> креативность, воображение, своеобразие, необычность. Решает сложные проблемы.	Игнорирует случайности. Слишком занят, чтобы эффективно обмениваться информацией.
<b>Исследователь:</b> экстравертность, энтузиазм, общительность. Не упускает возможности, развивает контакты.	Чрезмерный оптимизм. Стоит пройти первоначальному энтузиазму, и тут же угасает интерес.
<b>Эксперт:</b> рассудительность, стратегия, проницательность. Видит все возможности. Умеет дать точную оценку.	Недостаток напористости, неумение воодушевлять других.
<b>Дипломат:</b> сотрудничество, мягкость, восприимчивость, дипломатия. Умеет слушать, строить и предотвращать трения.	Нерешительность в спорных ситуациях.
<b>Исполнитель:</b> старательность, кропотливость, добросовестность, щепетильность. Находит ошибки и упущения, выполняет все вовремя.	Склонен к чрезмерному беспокойству. Неохотно делегирует полномочия.
<b>Специалист:</b> целеустремленность, преданность своему делу. Предоставляет знания и умения по специфическим вопросам.	Делает вклад только в узкой сфере. Чрезмерно сосредоточен на технической стороне дела.

## Несовершенные люди могут создать совершенную команду

Термин	Возможная должность	Личные характеристики	Роль в команде и вклад в эффективную работу группы	Имеющиеся недостатки
Реализатор	Оптовый торговый агент	Консервативный, дисциплинированный, надежный	Организованность. Превращение планов и идей в практические действия	Недостаток гибкости. Медленно реагирует на новые возможности
Координатор	Председатель правления	Зрелый, уверенный, верящий в успех дела	Объяснять цели и приоритеты. Мотивировать коллег. Продвижение при принятии решений.	Недостаток креативности и гибкости ума
Творец	Менеджер среднего звена	Взвинченный, динамичный, преуспевающий	Подвергать сомнению и оспаривать. Оказывать давление. Искать обходные пути.	Склонен к провокации, легко вспыльчив
Генератор идей	Основатель компании	Умный, с развитым мышлением, неординарный	Создавать оригинальные идеи. Решать сложные проблемы.	Не достаточно гибок в общении и в управлении людьми
Исследователь	Начальник отдела поставок	Экстраверт, любознательный энтузиаст, общительный	Использовать новые возможности. Развивать контакты. Проводить переговоры.	Теряет интерес, как только проходит энтузиазм
Эксперт	Эксперт	Рассудительный, умный, сдержанный	Видеть все варианты. Анализировать. Проводить тщательную оценку.	Недостаток энергии и способности воодушевлять других
Дипломат	Менеджер по связям с общественностью	Общительный, доброжелательный, восприимчивый	Слушать, строить, предотвращать трения. Находить подход к трудным людям.	Нерешителен в «скользких» ситуациях
Исполнитель	Старший торговый агент	Старательный, щепетильный, неравнодушный	Находить ошибки, упущения и оплошности. Концентрироваться на целях самому и помогать это сделать другим.	Имеет склонность к чрезмерным волнениям, не охотно делегирует

## Материалы для занятия 2

### Приложение 1

## Групповая дискуссия как метод групповой работы

**Групповая дискуссия в тренинге** — это совместное обсуждение какого-либо вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

Дискуссионные методы применяются при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и в других случаях. Классификация форм групповой дискуссии:

1. Структурированные дискуссии — в них задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок проведения дискуссии (формы, организованные по принципу «мозговой атаки»).
2. Неструктурированные дискуссии — в них ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.

### Преимущества групповой дискуссии:

1. Позволяет членам группы прояснять собственную позицию и уточнять взаимные позиции участников группы.
2. Позволяет выявлять многообразие подходов и точек зрения по поставленным проблемам и вопросам.
3. Дает всестороннее видение предмета обсуждения.

### Основные фазы процедуры дискуссии:

1. Фаза ориентировки — определение целей и темы дискуссии.
2. Фаза оценки — упорядочивание, обоснование и совместная оценка полученной информации.
3. Завершающая фаза — подведение итогов— сопоставление полученных результатов с целями.

Все процедурные моменты, представленные в каждой дискуссии, а также время дискуссии, ее интенсивность зависят от темы, целей и контингента участников (могут быть дискуссии с «открытым концом»).

Достижение согласия не всегда ставится целью дискуссии, прежде всего потому, что социальные ситуации проблемы таковы, что, как правило, не имеют единственной интерпретации или единственного решения — почти всегда возможны альтернативы.

## Приложение 2

### Основные понятия

**КОМАНДА** — группа людей, организованных для совместной работы ради достижения общей цели и разделяющих ответственность за полученные результаты.

**КОМАНДА** — когда тебя понимают без единого сказанного слова.

**КОМАНДА** — когда ты принимаешь критику не как попытку тебя выжить, а как инструмент достижения общей цели быстрее и эффективнее.

**КОМАНДА** — когда тебе точно помогут, подадут руку, как низко бы ты не падал.

**КОМАНДА** — когда каждый дополняет друг друга.

**КОМАНДА** — когда все работают на один результат.

**КОМАНДА** — когда ты умеешь брать на себя ответственность за результат.

**КОМАНДА** — разновидность рабочих групп, но не всякая рабочая группа — команда.

#### ПРИЗНАКИ КОМАНДЫ:

- люди объединяются для выполнения работы. Левая и правая рука, как гласит поговорка, должны действовать сообща;
- наличие общей цели. Все члены команды работают на единый конечный результат;
- наличие взаимной и коллективной ответственности. Это означает, что каждый член команды в равной степени ответственен за выполнение поставленной перед командой задачи.

#### ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ УСПЕХА КОМАНДНОЙ РАБОТЫ:

- четкая постановка целей и задач;
- правильный подбор состава команды;
- наличие продуманной системы для членов команды;
- способность участников команды к совместной работе.

#### ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ:

- разное понимание целей, идеалов и ценностей в коллективе;
- отсутствие навыков и желания ставить себя в позицию (роль) другого;
- несовместимость личностных и профессиональных взглядов на ту или иную проблему;
- недостаточная слаженность во взаимодействии членов команды;
- неограниченное господство и произвол лидера;
- отсутствие творчества при решении проблем;
- чрезмерно расслабленная «атмосфера» в группе или высокая степень конфликтности в группе;
- отсутствие сотрудничества и распределение роли в команде.

## Приложение 3

### Опросник

#### 1. Команда — это...:

- а) когда все работают на один результат;
- б) жесткая дисциплина;
- в) когда каждый дополняет друг друга.

#### 2. Отметьте две основные черты, определяющие команду:

- а) наличие лидера, признанного коллективом;
- б) большое внимание уделяется частным потребностям;
- в) все участники разделяют ответственность за полученный результат.

#### 3. Выделите из нижеперечисленных те преимущества командной работы, которые важны для вашей группы. Командная работа:

- а) позволяет подойти к проблеме с разных точек зрения, найти различные пути решения;
- б) дает внутреннюю уверенность, защищенность каждому члену команды;
- в) позволяет каждому члену команды чувствовать принадлежность к группе.

#### 4. Выделите возможные недостатки командной работы:

- а) много решений, а выбирается одно;
- б) высокий уровень командного духа;
- в) сложно распределить ответственность.

#### 5. Выделите то, что способствует сплоченности команды:

- а) стремление к получению индивидуального результата;
- б) наличие единой и привлекательной для всех цели;
- в) активная совместная деятельность.

## Занятие 3: Формы и методы работы волонтеров с осужденными

### Информация для тренера:

Прежде чем начинать работать в учреждениях исполнения наказаний, волонтерам следует определиться с выбором форм и методов своей работы. Конечно же, приоритетными будут те, которыми они досконально владеют, однако, не стоит отказываться от инноваций. Нужно, впрочем, помнить, что основа выбора — это их квалификация, умения и достижения.

Этот тренинг направлен на ознакомление волонтеров с формами и методами работы. Он поможет им выбрать наиболее эффективные модели. Также они научатся ставить перед собой цели и достигать их.

**Основная ВАША цель на занятии** — мотивация на использование эффективных форм и методов работы волонтеров.

Обучение должно быть направлено на то, чтобы волонтеры сами определяли для себя и для аудитории наиболее эффективные формы и методы работы.

Этот тренинг поможет вам ознакомить волонтеров с такими формами работы, как:

- индивидуальная работа;
- диагностика;
- групповая работа;
- массовая работа;
- волонтерский театр.

При этом они могут использовать такие методы:

- обучение;
- консультирование.

**Цель:** ознакомить волонтеров с эффективными формами и методами работы с общей массой осужденных.

#### **Задачи:**

- ознакомить участников с различными формами и методами обучения взрослых;
- выяснить, когда эффективно применять групповые, а когда индивидуальные формы работы с осужденными;
- подобрать оптимальные методы и формы профилактической деятельности среди осужденных с учетом специфики учреждений (режим содержания и т.д.).

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, ручки, схемы индивидуального плана.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа 5 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Кто я и почему я тут?»	5
2.	Информационное сообщение «Формы и методы обучения в местах лишения свободы»	15
3.	Групповая работа «Преимущества и недостатки различных методов работы с осужденными»	30
4.	Разминка «Испорченный телефон»	10
5.	Мозговой штурм «Цель и функции волонтерского движения»	10
6.	Групповая работа «Наши общие цели»	20
7.	Упражнение «Мои планы внедрения»	20
8.	Подведение итогов: Упражнение «Цвет настроения»	15

Конспект занятия

### **Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Кто я и почему я тут?»**

**Цель:** Создание благоприятной рабочей атмосферы.

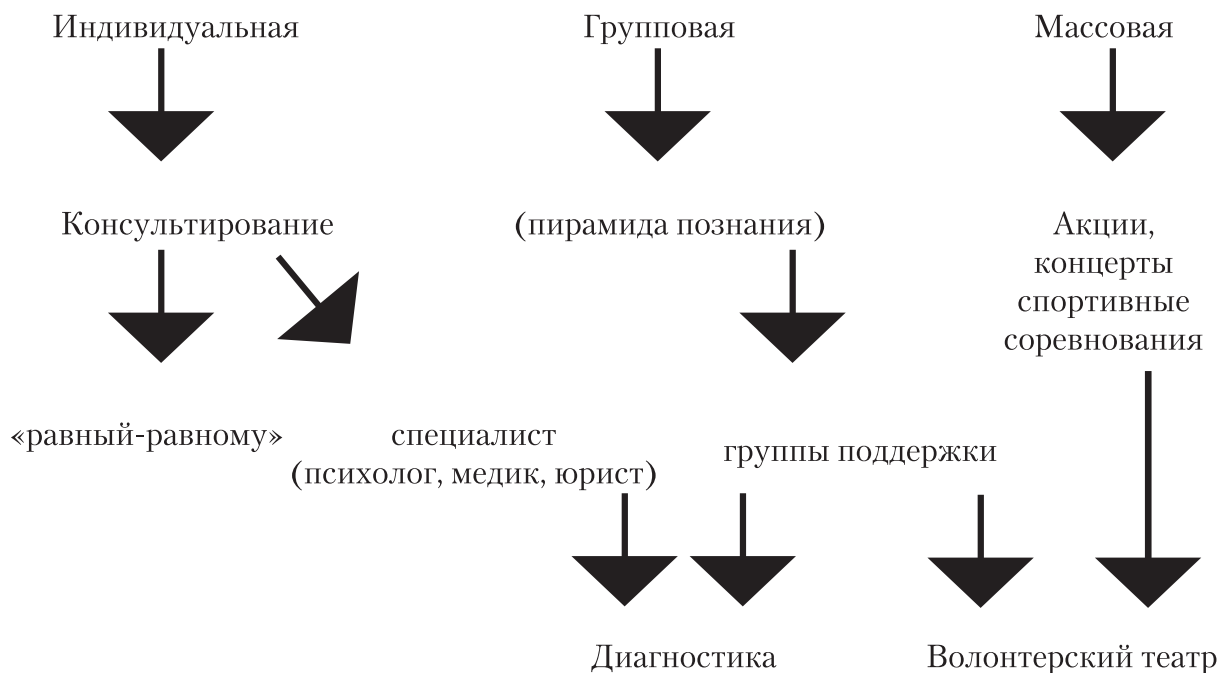
**Ход:**

1. Предложите участникам назвать свои имена и ответить на вопрос, почему они принимают участие в этом тренинге.
2. Обсудите с ними следующие вопросы:
  - Какие мысли у вас возникают во время презентаций других участников?
  - С какой целью выполнялось это упражнение?

### **Сессия 2. Информационное сообщение «Формы и методы обучения в местах лишения свободы»**

Основные формы и методы работы можно представить следующей схемой:

## Формы работы



### Вниманию тренера!

Эта схема представляет собой комплексную систему работы. Возможно, вы усовершенствуете и дополните ее.

**Индивидуальная форма работы** — это в основном консультирование осужденных по имеющимся запросам. При чем как волонтерами, так и консультантами «равный-равному», а также специалистами.

**Групповые формы работы** могут быть самыми разнообразными — тренинги, информационные занятия, видеолекции и т.д.

**Массовая работа** — это проведение различных акций, концертов, спортивных соревнований.

**Работа волонтерского театра** также находится на стыке групповых и массовых форм, так как с одной стороны — это работа с группой артистов, которые осваивают основы актерского мастерства, техники речи, а с другой — на спектакль приходят несколько сотен зрителей.

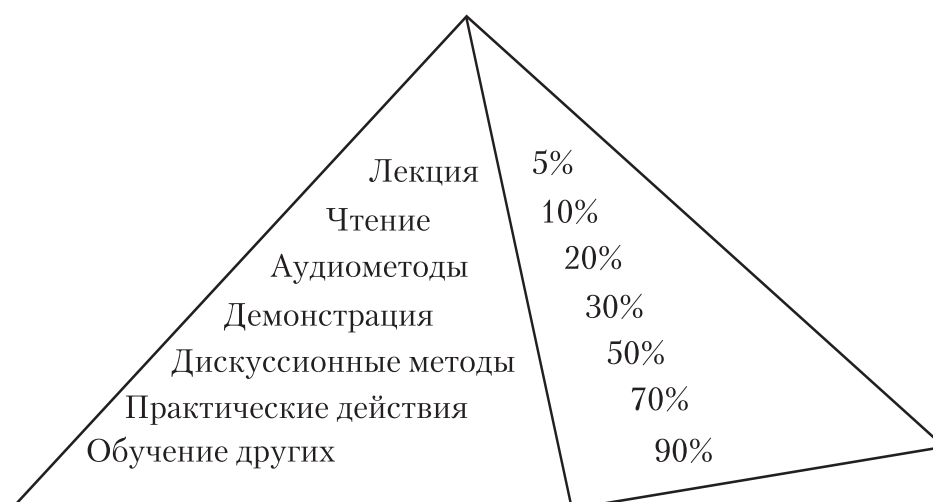
При выборе форм работы не забывайте, что индивидуальная, конечно же, эффективнее — больше внимания, больше отдачи. А групповая — целесообразнее: максимум эффекта при минимуме затрат. Конечно, идеальный вариант — это комбинация форм.

Что касается **методов**, то в индивидуальной работе это может быть как обучение, так и консультирование. Метод консультации зависит от вашей подготовки и потребности клиента на данный момент.

Далее мы рассмотрим с вами так называемую **пирамиду познания**. Она позволит вам выбрать удобный для вас метод групповой работы.



## Пирамида познания



**Лекция (5% усвоения)** — наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя, заставляя его зевать, засыпать, бросаться бумажками, толкать соседей.

**Чтение (10% усвоения)** — хорошо забытое многими молодыми людьми занятие. Читать можно в одиночку или в компании, дома или в вагонах, на диване или на стуле, но это не означает, что информация усваивается глубоко. Так, человек хотя и прочитал о том, как пользоваться презервативом, но может никогда его не использовать.

**Аудио-визуальные средства (20% усвоения).** Люди любят смотреть кино, слушать радио. Поэтому просмотр или прослушивание талантливого произведения — прекрасный способ добиться эмоционального переживания информации. Так что, если у вас есть видеосюжеты нужной вам тематики, покажите их.

**Использование наглядных пособий (30% усвоения).** Используя наглядные пособия, ведущий помогает участникам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: с помощью зрения, слуха, осязания и обоняния. Наглядный инвентарь для семинаров разнообразен: это могут быть диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты и пр.

**Обсуждение в группах (50% усвоения)** позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы (например, «Может ли ВИЧ-позитивная мать родить здорового ребенка»). Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что позволяют участникам думать, подробно рассказывать о собственных выводах, выслушивать самые разнообразные мнения других.

**Обучение практикой действия (70% усвоения)** — это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования. Приобретенный таким образом опыт помогает усвоить информацию, полученную на тренинге. Например, проигрывание ситуации «прием на работу» позволяет усвоить навык правильного поведения на собеседовании в течение 20 мин.

**Выступление в роли обучающего (90% усвоения).** Хочешь выучить и понять сам — объясни другому. Вот почему профессора почти все знают.

### Сессия 3. Групповая работа «Преимущества и недостатки различных методов работы с осужденными»

**Цель:** предоставить возможность участникам осознать плюсы и минусы того или иного метода работы волонтеров.

**Ход:**

1. Спросите участников, какие из представленных форм и методов они планируют внедрять в свою работу?
2. Объедините участников в мини-группы.
3. Распределите названные участниками формы и методы между группами. Каждой группе дайте задание: определить достоинства и недостатки каждого из методов. Все свои ответы участники фиксируют на ватманах.
4. Участникам необходимо по очереди презентовать свои наработки. После этого разберите и проанализируйте вместе с ними все варианты ответов.
5. Проранжируйте вместе с участниками полученные результаты: какими методами они готовы пользоваться прямо сейчас, для каких им необходимо дополнительное обучение и дополнительный багаж знаний.

### Сессия 4. Разминка «Испорченный телефон»

**Цель:** достижение участниками понимания важности передачи правильной информации.

**Ход:**

1. Выстройте участников в колонну. На ухо первому произнесите какое-либо слово или фразу, в свою очередь, он должен передать ее следующему и т. д.
2. Последний участник вслух должен проговорить ту фразу, которую он услышал.

#### Вниманию тренера:

Важно акцентировать внимание участников на том, что, как они могли заметить, информация может исказиться. Поэтому, в волонтерской деятельности важно уметь достоверно услышать информацию и правильно передать ее другому человеку.

### Сессия 5. Мозговой штурм «Цель и функции волонтерского движения»

**Цель:** определение уровня знаний аудитории о целях и функциях волонтерского движения.

**Ход:**

1. Предложите участникам назвать известные им цели и функции волонтерского движения.
2. Фиксируйте ответы аудитории на флипчарте.

## Сессия 6. Групповая работа «Наши общие цели»

**Цель:** научить участников ставить перед собой цели и определять ресурсы, с помощью которых они будут их достигать.

**Ход:**

1. Объедините участников в мини-группы.
2. Предложите им рассмотреть и заполнить схему плана. Для этого им необходимо поставить перед собой цель и расписать, с помощью чего они будут ее достигать.

	К чему мы стремимся?	С помощью чего мы будем это достигать?	Какие это даст результаты?	Какие ресурсы для этого понадобятся?	Кто ответственный за выполнение?
Шаг 1					
Шаг 2					
Шаг 3					
Шаг 4					

3. После того, как работа выполнена, участники поочередно презентуют свои работы.

Время выполнения: 15 мин.

4. Проанализируйте с участниками выполненное задание.

## Сессия 7. Упражнение «Мои планы внедрения»

**Цель:** помочь осознать участникам, что работа каждого волонтера важна в достижении общей цели — снижении уровня инфицирования ВИЧ, ИППП и других опасных заболеваний.

**Ход:**

1. Это упражнение выполняется каждым участником индивидуально.
2. Раздайте им бланки и попросите заполнить таблицу, исходя из результатов и поставленных целей в предыдущем упражнении.

	Что я сделаю?	Какие это даст результаты (Что? Для кого? Когда?)	Какие ресурсы я использую?	Что делают другие? (Кто? Что?)	Какие это даст результаты (Что? Для кого? Когда?)	Какие ресурсы для этого понадобятся?
Шаг 1						
Шаг 2						
Шаг 3						

Время выполнения: 15 мин.

3. Предложите участникам обсудить полученные результаты в парах.  
Время выполнения: 7 мин.

4. После завершения обсуждения участники вывешивают свои записи на стену. Создается своеобразная «галерея», с которой всем предлагают ознакомиться на протяжении 10 мин.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вам дало выполнение этого упражнения?
- Какие цели вы считаете реально достижимыми?
- Какие необходимо проработать более детально?

## **Сессия 8. Подведение итогов: Упражнение «Цвет настроения»**

**Цель:** подведение итогов занятия. Рефлексия.

**Ход:**

Попросите участников сформулировать их настроение в цветовой гамме и спросите, что нового и полезного для своей волонтерской деятельности они сегодня усвоили.

## Материалы для занятия 3

### Опросник

#### 1. Отметьте формы обучения, применимые в местах лишения свободы:

- а) групповые;
- б) индивидуальные;
- в) дистанционные;
- г) массовые;
- д) театр.

#### 2. Отметьте методы индивидуальной формы обучения:

- а) тренинги;
- б) видеолекции;
- в) консультации;
- г) спортивные соревнования;
- д) группы поддержки;
- е) акции;
- ж) лекции;
- з) концерты;
- и) информационные занятия.

#### 3. Отметьте методы групповой формы обучения:

- а) тренинги;
- б) видеолекции;
- в) консультации;
- г) спортивные соревнования;
- д) группы поддержки;
- е) акции;
- ж) лекции;
- з) концерты;
- и) информационные занятия.

#### 4. Отметьте методы массовой формы обучения:

- а) тренинги;
- б) видеолекции;
- в) консультации;
- г) спортивные соревнования;
- д) группы поддержки;
- е) акции;
- ж) лекции;
- з) концерты;
- и) информационные занятия.

## Занятие 4: Профилактика ВИЧ/СПИДа

### Информация для тренера!

Профилактика ВИЧ в местах лишения свободы относится к вторичному виду профилактики. Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений у людей, «эпизодически» практикующих рискованные действия, но не обнаруживающих признаков болезни. Это способ избежать повторения рискованных ситуаций. Именно на это и нацелен данный тренинг.

**Основная цель ВАШЕГО занятия:** дать возможность осужденным осознать близость данной проблемы и более ответственно подходить к своей жизни. Кроме того, волонтеры с высоким уровнем информированности станут источником адекватной и правдивой информации в колонии.

**Цель:** повышение уровня знаний осужденных о проблеме ВИЧ/СПИДа, путях передачи ВИЧ-инфекции и способах профилактики.

#### **Задачи:**

- выяснить уровень информированности участников группы по проблеме ВИЧ-инфекции и СПИДа.
- дать достоверную информацию о путях передачи ВИЧ, об обследовании на ВИЧ, о безопасном поведении, о возможностях предотвращения инфицирования.

**Материалы:** флипчарт, маркеры, листы формата А1, карандаши, краски.

### Вниманию тренера!

Необходимо помнить, что цветные карандаши, ручки и краски, в соответствии с правилами внутреннего распорядка, являются в пенитенциарной системе запрещенным предметом. Поэтому их использование в колонии должно согласовываться на уровне руководства.

**Ориентировочная продолжительность:** 1 час 40 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Имя + черта характера на первую букву своего имени»	10
2.	Информационное сообщение «Определение ВИЧ-инфекции и СПИДа. Стадии ВИЧ-инфекции»	15
3.	Групповая работа «Портрет ВИЧ-инфицированного»	20
4.	Информационный блок «Пути передачи ВИЧ-инфекции»	10
5.	Упражнение «Опасно-неопасно»	20
6.	Групповая работа «Распространение ВИЧ-инфекции в УИН и профилактика инфицирования»	15
7.	Подведение итогов	10

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Имя + черта характера на первую букву своего имени»

**Цель:** создать позитивную атмосферу в группе, помочь участникам переключиться с повседневных занятий и настроиться на работу.

**Ход:**

Предложите первому участнику начать приветствие с фразы: «Здравствуйте, меня зовут..., моя черта характера на первую букву моего имени — это...».

Например:

1-й участник — Здравствуйте, меня зовут Леонид. Моя черта характера — любопытный, ленивый.

И так далее, упражнение продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

### Вниманию тренера!

Рекомендуем тренеру представляться первым. Это подает пример участникам и располагает к выполнению задания.

## Сессия 2. Информационное сообщение «Определение ВИЧ-инфекции и СПИДа. Стадии ВИЧ-инфекции»

**Цель:** дать участникам определение понятий «ВИЧ-инфекция» и «СПИД», рассказать о стадиях развития ВИЧ-инфекции.

**Ход:**

1. Задайте участникам вопросы:

- Что такое «иммунная система»?
- Как расшифровываются аббревиатуры «ВИЧ», «СПИД»?
- Знаете ли вы о стадиях развития ВИЧ-инфекции?

2. Выслушав все ответы, донесите до участников следующую информацию:

### Вниманию тренера!

Объем и сложность информационного сообщения зависит от группы. Мы стараемся давать вам максимальное количество информации, для того чтобы вы самостоятельно могли делать из нее актуальную для вас выборку.

#### **Иммунная система организма человека**

*Иммунная система защищает организм человека от чужеродных агентов, будь то бактерии, вирусы, грибки, белки, яды и другое. Иммунная система, состоящая из различных клеток крови, может отличить клетки, принадлежащие собственному организму, от чужеродных клеток (возбудителей, проникающих извне, таких, как бактерии, вирусы). В таких случаях собственные клетки остаются в целостности, а если в крови оказывается чужеродный организм, специальные клетки иммунной системы стремятся его уничтожить.*

*Каждый вид клеток иммунной системы имеет свою определенную функцию, и они работают в тесной взаимосвязи для того, чтобы совместно обезвредить «чужака».*

## **ВИЧ-инфекция и СПИД**

**ВИЧ и СПИД** — это не слова, а сокращения. В других языках порядок аббревиатуры будет другим (например, по-английски HIV/AIDS).

Большинство людей знают, что ВИЧ — это вирус, который вызывает СПИД. Само название болезни говорит о том, в чем состоит главная особенность этого заболевания.

**Вирус Иммунодефицита Человека:** во-первых, ВИЧ заражает человеческий организм, а это означает, что животные не могут быть носителями этого вируса. Во-вторых, он (вирус) приводит к ухудшению работы иммунной системы, уничтожая ту часть организма человека, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. В-третьих, попав в организм, вирус остается там на всю жизнь.

**Вирус** — паразит, который заражает и убивает клетки человеческого организма

**Иммунодефицита** — погрешности функционирования иммунной системы

**Человека** — человека, в организме которого живет вирус

Существует два типа ВИЧ: ВИЧ-1 (ВИЧ первого типа) и ВИЧ-2 (ВИЧ второго типа). Эти типы в свою очередь подразделяются на различные подтипы. В Украине, России, Европе и в странах Экваториальной Африки чаще встречается ВИЧ-1, а в странах Восточной Африки — ВИЧ-2. Человек может заразиться как одним из этих типов, так и одновременно обоими типами ВИЧ.

**Синдром Приобретенного Иммунодефицита:** ВИЧ — это не СПИД. ВИЧ вызывает СПИД. Когда рассматривается понятие СПИД, можно узнать немного больше про это слово. Мы узнаем, что слово «**приобретенный**», означает, что вирус попадает в организм извне. Это слово также означает **повреждение иммунной системы**, что в свою очередь, вызывает синдром. Синдром — это группа симптомов или болезней. Человек, у которого обнаружен СПИД, умирает от одной или нескольких болезней: пневмония, рак, цитомегаловирус, туберкулез и много других. Итак, термин СПИД обозначает, что организм человека слишком ослаблен для того, чтобы противостоять обычным болезням. И, в результате, состояние больного становится хроническим, что, в конце концов, приводит к смерти.

**Синдром** — группа симптомов, любой из которых или все вместе могут проявляться при заболевании

**Приобретенного** — т.е. не наследуемого, не врожденного

**Иммунодефицита** — имеется в виду система защиты организма от инфекции

### **Стадии развития ВИЧ-инфекции**

Все течение заболевания — с момента заражения до момента смерти — можно разделить на 4 периода:

#### **1. Заражение и начало инфекционного процесса (процесса развития болезни).**

Сразу после проникновения вируса иммунодефицита человека в организм, в большинстве случаев, не происходит ничего необычного. У 30–40% заразившихся может проявиться состояние, похожее на ОРЗ (острое респираторное заболевание, то есть обычная простуда). Для него характерны: температура, слабость, головные боли и воспаление горла. Иногда может наблюдаться диарея (понос). Такое состояние длится от 12 до 15 дней, после чего проходит, даже при отсутствии лечения. Но у большей части заразившихся не наблюдается вообще никаких проявлений.



*В это время в организме происходят следующие процессы: иммунная система сталкивается с неизвестной ей до сего момента инфекцией и не может сразу начать бороться с ней. Вирус начинает активно размножаться, его количество в организме быстро растет. Разным организмам требуется различное время для идентификации вируса и начала выработки нужных антител, но в большинстве случаев антитела к ВИЧ начинают активно вырабатываться через 10–12 дней после заражения, что приводит к уничтожению большого количества вирусов. В первую очередь уничтожаются вирусы, «плавающие» в крови и не успевшие внедриться в клетки. В результате количество вируса в организме значительно снижается. Именно с этими процессами связано появление и неожиданное исчезновение симптомов, похожих на острую респираторную инфекцию.*

*После попадания вируса в кровь организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) для выработки достаточного количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови. Анализ на ВИЧ выявляет не сам вирус, а антитела к нему. Этот период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами и называется **«периодом окна» (периодом сероконверсии)**. Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. В «период окна» в крови, сперме, выделениях влагалища и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через три-шесть месяцев после возможного контакта с вирусом, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.*

### **Вниманию тренера!**

В этом сообщении мы рекомендуем продемонстрировать участникам отрывок из фильма «Калетра». Это поможет наглядно показать процесс размножения вирусов в организме человека.

## **2. Период бессимптомного течения и малых симптомов.**

*Если после заражения вирусом гриппа заболевание развивается очень быстро, то после заражения ВИЧ человек еще долгое время — от 2 до 10-12 лет — может чувствовать себя здоровым. Все это время инфицированный ВИЧ будет выглядеть нормально, и оставаться вполне дееспособным физически. Период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких значительных симптомов, называется «бессимптомным».*

## **3. Пре-СПИД**

**С течением времени количество вируса в организме медленно растет.** *Постоянное присутствие вируса держит иммунитет в постоянном напряжении. Вирус поражает все новые и новые CD4 клетки и нарушает оболочки других клеток организма. Чем больше становится вирусов, чем больше поражается CD4 клеток, тем больше сил организм тратит на борьбу с инфекцией. Это похоже на затяжную позиционную войну, когда противники стараются измотать друг друга. Больше шансов, конечно же, у вируса.*

*У каждого организма есть свои ресурсы и свой потенциал, они не бесконечны. Через некоторое время организм исчерпывает ресурсы, и вирус встречает все меньше и меньше сопротивления. Начинает развиваться иммунодефицит. Пре-СПИД. Характерными признаками и симптомами считаются длительная или постоянная лихорадка более 38С, диарея (понос) в течение более 1 месяца, ночные поты, быстрая утомляемость, депрессия.*

#### 4. СПИД

*Поздняя стадия инфекции — СПИД — это термин, используемый для описания наиболее серьезной стадии. СПИД развивается у людей, которые не имеют доступа к лечению и которым ставится диагноз, когда уже поздно прибегать к лечению. В этом состоянии человек становится беззащитным не только перед обычными инфекциями, как грипп или дизентерия, но также перед бактериями и вирусами, которые ранее не могли вызвать заболевания, так как иммунная система не позволяла им размножиться в большом количестве. СПИД — последняя стадия заболевания — обычно длится от нескольких месяцев до 2–3 лет. На этой стадии заболевания обмен веществ в организме нарушается, что в сочетании с поражением различных органов оппортунистическими инфекциями приводит к невозможности нормально усваивать поступающую пищу. У человека развивается истощение, что, в свою очередь, может привести к смерти.*

### Сессия 3. Групповая работа «Портрет ВИЧ-инфицированного»

**Цель:** определить стереотипы, которые сложились у осужденных в отношении ВИЧ-инфицированных людей.

**Ход:**

Объедините участников в 2 группы.

#### **Вниманию тренера!**

В группы участников можно объединить, например, по принципу «стороны света»: север — юг и т.д.

2. Каждой команде выдайте лист бумаги формата А1 и набор принадлежностей для рисования (маркеры, карандаши, краски).
3. Предложите каждой группе нарисовать то, как, по их мнению, выглядит ВИЧ-позитивный человек на свободе и как может выглядеть ВИЧ-инфицированный осужденный.
4. Спустя 5–10 минут предоставьте участникам возможность презентовать портреты.
5. Обсудите с участниками следующие вопросы:
  - Какие мысли и чувства вызывают у вас эти плакаты?
  - Как вы считаете, насколько изображенные персонажи отображают действительность?

#### **Вниманию тренера!**

Важность этого упражнения состоит в том, что одновременно можно проанализировать уровень знаний об этапах развития болезни и сложившихся стереотипах в отношении того, что ВИЧ-инфицированного человека можно определить по внешнему виду. Чаще всего осужденные в своих рисунках указывают какие-либо особенности, по которым его можно отличить от других (особенно на картинках где изображены ВИЧ-инфицированные осужденные). Однако коварство ВИЧ заключается в том, что даже на стадии СПИДа больной может внешне выглядеть здоровым, особенно если он принимает АРВ-терапию. Люди могут заражать других, зачастую сами могут не подозревать о том, что они представляют угрозу для заражения своих близких и любимых.

Если же на картинках будут изображены люди без отличительных особенностей, то это говорит об адекватном уровне знаний о ВИЧ-инфекции. Важно при этом похвалить участников.

## Сессия 4. Информационный блок «Пути передачи ВИЧ-инфекции»

**Цель:** предоставить участникам информацию о путях передачи ВИЧ-инфекции и факторах, повышающих риск заражения.

**Ход:**

1. Донесите до участников следующее сообщение:

*С момента регистрации первых случаев ВИЧ-инфекции до 2007 г. в Украине преобладал путь заражения путем инъекционного введения наркотиков (около 80% от всех известных случаев).*

*Внутривенное употребление наркотиков людьми, использующими инъекционное оборудование совместно со своими партнерами, использование нестерильных игл, шприцев и других инструментов в медицине и быту, при пирсинге и нанесении татуировок; переливание инфицированной крови и пересадка органов и тканей, — все эти пути передачи ВИЧ можно объединить под общим названием — **парентеральный**, т.е. предполагающий нарушение целостности кожных покровов человека, путь передачи вируса.*

*С 2008 г. в Украине лидирует половой путь передачи ВИЧ-инфекции, который предполагает попадание в ходе сексуального контакта спермы, выделений из влагалища на слизистые поверхности и/или открытые раны на коже.*

### **Пути передачи ВИЧ-инфекции**

*Наибольшее количество вируса содержится в крови, сперме и вагинальных выделениях, грудном молоке ВИЧ-инфицированного человека. Поэтому заражение возможно в следующих случаях:*

- *через кровь (применение использованных шприцев и инструментария для приготовления наркотиков, для нанесения татуировок, пирсинга, при переливании крови);*
- *через сперму и вагинальные выделения (при любых формах сексуального контакта без презерватива);*
- *от матери к ребенку (во время беременности, родов и кормления грудью).*

*Таким образом, пути заражения ВИЧ различны, но, чтобы заражение произошло, необходимо:*

1. *Во-первых — попадание вируса в кровь здорового человека;*
2. *Во-вторых — его количество должно быть достаточным для заражения.*

### **Устойчивость вируса**

*Вирус иммунодефицита человека чрезвычайно чувствителен к внешним воздействиям. Вирус теряет активность при нагревании выше 56<sup>0</sup>С в течение 30 минут, а при кипячении погибает очень быстро (через 1–3 минуты). ВИЧ гибнет при использовании всех известных своей дезинфицирующей активностью химических агентов даже в концентрациях, обычно используемых в практике (3 % раствор перекиси водорода, 3% раствор хлорамина, 70% этиловый спирт и т. д.).*

*В то же время нужно указать на ошибочность мнения, что ВИЧ почти мгновенно разрушается вне организма человека. В некоторых естественных для него ситуациях*

он относительно длительно выживает. Так, в экспериментальных условиях при высушивании клеточных культур при 23–27°C вирусная активность исчезала только через 3–7 дней. В жидкой среде при 23–27°C ВИЧ сохранял активность 15 дней, а при 36–37°C — 11 дней. Это дает основание предполагать, что в естественных условиях вирус довольно долго сохраняет жизнеспособность в высушенном состоянии, но только в жидкостях, содержащих вирус в высоких концентрациях, — в крови и сперме. Следует помнить, что количество живых вирусных частиц в этом случае (во внешней среде) сравнительно быстро уменьшается, поэтому сохранившихся возбудителей бывает недостаточно для заражения здорового человека (как и при любой другой инфекции, при СПИДе действует «правило инфицирующей дозы»).

Многочисленные эпидемиологические наблюдения показали, что в крови, предназначенной для переливания, вирус переживает годы: однажды в замороженной сыворотке его активность сохранялась почти десять лет. В замороженной сперме, предназначенной для искусственного оплодотворения, ВИЧ также сохранялся несколько месяцев.

**Самый простой способ уберечь себя от ВИЧ** — избегать контакта с жидкостями, содержащими вирус ВИЧ.

**Невозможно заразиться ВИЧ** при обычных бытовых контактах, так как вирус не выделяется с фекалиями, мочой, отсутствует в поте, слезной жидкости, не выделяется при дыхании и кашле. В связи с низкой концентрацией вируса в слюне очень маловероятно инфицирование ВИЧ при поцелуях. Нельзя заразиться ВИЧ при совместной трапезе, разговоре, рукопожатии, проезде в транспорте и т.д. Между тем из-за незнания люди часто избегают, сторонятся зараженных вирусом иммунодефицита.

## Сессия 5. Упражнение «Опасно-неопасно»

**Цель:** закрепить полученные знания о путях передачи ВИЧ-инфекции, обсудить с группой факторы риска, а также выработать умение оценить степень риска заражения в реальной жизненной ситуации.

**Ход:**

1. Раздайте каждому участнику карточку, на которой описана какая-либо жизненная ситуация (**см. Приложение 1**).
2. Попросите участников разложить карточки по степени риска, в плане инфицирования ВИЧ (от максимального риска до ситуации, когда риск отсутствует).
3. После того, как группа справится с заданием, попросите объяснить, почему карточки разложены именно в такой последовательности.
4. Прокомментируйте ответы участников, исправьте допущенные ошибки.

## Сессия 6. Групповая работа «Распространение ВИЧ-инфекции в УИН и профилактика инфицирования»

**Цель:** разобрать с участниками основные пути передачи ВИЧ и способы профилактики в условиях тюрьмы.

**Ход:**

1. Объедините участников в 2 группы.

### Вниманию тренера!

В группы участников можно объединить, например, по принципу «черный — белый» и т.д.

2. Каждой группе выдайте лист бумаги формата А1 и маркер.

3. Попросите группу «черных» перечислить на бумаге основные пути передачи ВИЧ-инфекции в учреждениях исполнения наказаний, а группу «белых» — способы профилактики ВИЧ в УИН. Обратите внимание на то, что пути передачи должны быть именно «тюремные», например, через кровь (при татуировках, драках, братании и т.д.).

4. Спустя 5–10 минут предоставьте участникам возможность презентовать групповые наработки.

5. Вместе с участниками проанализируйте написанное, при необходимости, внесите коррективы.

## Сессия 7. Подведение итогов

**Цель:** подвести итоги проведенному занятию и дать возможность высказаться всем участникам, без исключения.

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что занятие подошло к концу.

2. Предложите каждому участнику по кругу ответить на следующие вопросы:

- Какие выводы вы можете сделать для себя после участия в сегодняшнем тренинге?
- Что из этой информации вы расскажете сегодня своему соседу?

3. Поделитесь своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга и попрощайтесь с группой.

## Материалы для занятия 4

### Приложение 1

<b>Ситуация</b>	<b>Риск</b>	<b>Примечания</b>
Воздержание	<b>Риска нет</b>	Не существует риска передачи ВИЧ
Мастурбация	<b>Риска нет</b>	Не существует риска передачи ВИЧ, при условии, что не происходит обмен жидкостями организма
Секс с моногамным, неинфицированным партнером	<b>Риска нет</b>	Занятие сексом при моногамных отношениях не включает в себе риска, при условии, что оба партнера не заражены. Однако, зачастую трудно быть уверенным в том, что партнер моногамен либо не практикует другие виды опасного поведения
Пользование общими столовыми приборами и посудой с ВИЧ-инфицированным	<b>Риска нет</b>	Проведенные исследования показали, что в слюне малая концентрация вируса, которая не приводит к заражению ВИЧ
Рукопожатие с ВИЧ-инфицированным	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, при условии, что не происходит обмен жидкостями организма
Сидение на унитазах в общественном туалете	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, если не происходит обмен жидкостями организма
Укус комара	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, при условии, что не происходит обмен жидкостями организма
Массаж	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, при условии, что не происходит обмен жидкостями организма
Обнять ВИЧ-инфицированного	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, при условии, что не происходит обмен жидкостями организма
Помощь кому-либо при кровотечении из носа	<b>Риска нет</b>	Риска передачи ВИЧ нет, если при оказании помощи использовались индивидуальные средства защиты (резиновые или латексные перчатки)
Вагинальный секс с использованием презерватива	<b>Низкая степень риска</b>	Степень риска очень низкая, если правильно пользоваться презервативом. Однако некоторые заболевания, передающиеся половым путем, могут передаваться через контакт с кожей
Попадание крови другого человека на Вашу руку, на которой есть сыпь	<b>Низкая степень риска</b>	В зависимости от серьезности риска, количества крови и количества вируса в крови. Мало или вообще нет официально зарегистрированных случаев такого способа передачи инфекции
Анальный секс с использованием презерватива	<b>Низкая или, возможно, средняя степень риска</b>	В этом случае риск разрыва презерватива выше, чем в случае вагинального секса. Некоторые заболевания, передающиеся половым путем, могут передаваться через контакт с кожей

*Продолжение*

<b>Ситуация</b>	<b>Риск</b>	<b>Примечания</b>
Оральный секс, если мужчина не надел презерватив	<b>Низкая/возможно, средняя степень риска</b>	ВИЧ может передаваться при оральном сексе, хотя степень риска очень низкая, за исключением случаев, если на слизистых полости рта имеются ссадины, трещины или раны. Степень риска ниже, если сперма не попадет в рот
Вагинальный секс без презерватива до наступления эякуляции	<b>Высокая степень риска</b>	ВИЧ может присутствовать в предэякуляте, и, следовательно, степень риска передачи высока, однако извлечение члена может несколько снизить степень риска передачи. Уменьшение степени риска передачи других заболеваний, передающихся половым путем, маловероятно
Вагинальный секс без презерватива	<b>Высокая степень риска</b>	Степень риска наивысшая. Принимающий партнер больше подвергается риску
Анальный секс без презерватива	<b>Высокая степень риска</b>	Степень риска максимальная. Принимающий партнер больше подвергается риску

## Приложение 2

### Основные понятия

**ВИЧ** — вирус иммунодефицита человека, вызывающий вирусное заболевание — ВИЧ-инфекцию.

Вирус теряет активность при нагревании выше 56°С в течение 30 минут, а при кипячении погибает очень быстро (через 1–3 минуты).

ВИЧ гибнет при использовании всех известных своей дезинфицирующей активностью химических агентов даже в концентрациях, обычно используемых в практике (3 % раствор перекиси водорода, 3% раствор хлорамина, 70% этиловый спирт и т. д.).

**СПИД** — синдром приобретенного иммунодефицита человека — завершающая стадия ВИЧ-инфекции.

**ИММУННАЯ СИСТЕМА** — совокупность органов и отдельных клеток, способных обеспечить противодействие организма инфекциям.

**АНТИГЕН** — чужеродное вещество, при внедрении которого в организме человека развивается иммунный ответ (например, инфекции — вирусы или бактерии, трансплантат, пр.).

**АНТИТЕЛА** — белковые образования, вырабатываемые клетками иммунной системы и распознающие антиген.

«**ПЕРИОД ОКНА**» — промежуток времени с момента инфицирования до момента, когда тест может точно выявить наличие антител к вирусу.

**ОСНОВНЫЕ ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА** — через кровь, сперму и вагинальные выделения, от матери к ребенку.



## Приложение 3

### Опросник

#### 1. В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?

- а) это одно и то же;
- б) СПИД — конечная стадия ВИЧ-инфекции;
- в) ВИЧ — это вирус, СПИД — это болезнь.

#### 2. При каких условиях погибает ВИЧ ?

- а) прогревании при температуре 56°С и выше в течении 30 мин.;
- б) при кипячении в течении 3–5 мин.;
- в) в процессе обработки ацетоном.

#### 3. 100% инфицирование ВИЧ происходит:

- а) при переливании крови;
- б) при незащищенном оральном сексе;
- в) во время беременности.

#### 4. Отрицательный результат теста на ВИЧ означает, что...:

- а) человек здоров;
- б) человек болен;
- в) человек не инфицировался ВИЧ 3 месяца назад.

#### 5. Человек, инфицированный ВИЧ, является заразным:

- а) с момента инфицирования;
- б) через 3 месяца после заражения;
- в) только на стадии СПИДа.

## Занятие 5: Инфекции, передающиеся половым путем

### Информация для тренера:

Болезни, передающиеся половым путем, относятся к наиболее распространенным в мире инфекционным заболеваниям. Данный тренинг поможет осужденным понять, почему эпидемии инфекций, передающихся половым путем (далее ИППП), вызываются, прежде всего, небезопасным сексуальным поведением, и иметь представление об общих симптомах венерических заболеваний.

**Основная ВАША цель на занятии** — чтобы волонтеры, которым предстоит консультировать осужденных по теме ИППП, чувствовали себя компетентно и смогли ответить на вопросы, которые могут возникнуть в процессе консультации, а также смогли убедить человека обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

**Цель:** информирование участников группы о самых распространенных инфекциях, передающихся половым путем.

#### Задачи:

- предоставить информацию о путях передачи и симптомах различных венерических заболеваний;
- обсудить наиболее опасные факторы, способствующие заражению ИППП.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, краски, карандаши, бумага формата А4 и А1 (ватманы 4 шт.), ватман с сердцем для упражнения «Любовь — это...», стикеры, карточки по количеству участников, одна из них помеченная крестиком (для упражнения «Всеобщее позеленение»), информационные листы с описанием ИППП (сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес, вирусные гепатиты, уреоплазмоз), кусочки смятой бумаги (около 5 см в диаметре) и книга или журнал (для упражнения «Защити себя»).

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 2 часа 10 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Обо мне сказали, что...»	10
2.	Упражнение «Любовь — это...»	10
3.	Информационный блок «ИППП»	15
4.	Упражнение «Всеобщее позеленение»	15
5.	Мозговой штурм «Основные симптомы ИППП»	20
6.	Групповая работа «Особенности наиболее распространенных ИППП»	25
7.	Мозговой штурм «Методы профилактики ИППП»	10
8.	Упражнение «Защити себя»	15
9.	Подведение итогов: Упражнение «Мое настроение»	10

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Обо мне сказали, что...»

**Цель:** создание позитивной атмосферы, повышение внутригрупповой сплоченности.

**Ход:**

1. Каждый участник начинает приветствие со слов: «Здравствуйте, меня зовут...мой друг (знакомый, товарищ, ребенок, родитель, супруг/а...) сказал бы обо мне, что я...».

Пример, – Здравствуйте, меня зовут Николай, я думаю, мой товарищ сказал бы, что я могу поддержать в трудную минуту и т.д.

2. Закончите упражнение обсуждением:

- Что дает участникам это упражнение?
- Легко или трудно было находить в себе то, за что можно себя любить?
- Нужно ли вообще себя любить и что тогда необходимо включать в это понятие?

## Сессия 2. Упражнение «Любовь — это...»

**Цель:** активизировать внимание участников группы, создать мотивацию для активной работы на последующих этапах тренинга.

**Ход:**

1. Предложите каждому участнику написать на стикере ассоциации, которые вызывает у него понятие «ЛЮБОВЬ»

Например:

1-й участник — Любовь — это, когда тебя понимают...

2-й участник — Любовь — это боль...

3-й участник — Любовь — это счастье...

И так далее, пока все участники не напишут свои ассоциации.

2. Участники выходят к плакату с большим сердцем и крепят стикеры с ассоциациями на него, произнося вслух написанное.

3. Обсудите с участниками:

- Какие позитивные стороны этого неразгаданного чувства?
- Какие негативные последствия может принести любовь?

4. Резюмируя упражнение, скажите о том, что наблюдения врачей убедительно свидетельствуют, что заражение венерическими заболеваниями чаще всего возникает именно при отсутствии любви, и одним из главных звеньев профилактики венерических заболеваний является семья. Если семья будет дружной и крепкой, основанной на любви, доверии и взаимопонимании, то она непременно будет здоровой и счастливой.

### Сессия 3. Информационный блок «ИППП»

1. Расскажите участникам историческую справку об ИППП:

**ИППП** (ЗППП, венерические заболевания) — инфекции, передающиеся половым путем. Под названием «венерические болезни» (от лат. *Venus* — Венера, богиня любви) объединяется группа различных по происхождению инфекционных заболеваний, передаваемых, как правило, половым путем. Возбудителями ИППП являются вирусы, бактерии, простейшие одноклеточные организмы и мелкие насекомые — паразиты. Вирусные ИППП, такие как ВИЧ-инфекция, гепатит, генитальный герпес и аногенитальные бородавки, вызываемые вирусом папилломы человека, полностью не излечиваются, и лишь в части случаев течение заболевания и его проявления удается контролировать с помощью различных средств и методов. Излечиваемыми на сегодняшний день являются ИППП, вызываемые бактериями, простейшими и паразитами: сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз и т.д.

Венерические заболевания очень редко, но передаются при длительном бытовом контакте. Таким образом, даже в отсутствии проникающего сексуального контакта вы можете передать своему близкому окружению венерические болезни.

Таким образом, ИППП возможно передать с поцелуями, при тесных объятиях, через предметы общего пользования (вот причина, почему тапочки, полотенце, мочалка и нижнее белье должны быть индивидуальными).

Но этот путь заражения достаточно редкий — в основном контактно-бытовому заражению подвергаются люди с ослабленным иммунитетом при длительном тесном бытовом контакте.

Однако в любом случае раннее обращение к врачу и начало лечения не только послужит скорейшему выздоровлению, но и позволит снизить риск развития многочисленных осложнений.

2. Дайте участникам возможность задать вопросы.

### Сессия 4. Упражнение «Всеобщее позеленение»

**Цель:** объяснить, как легко можно заразиться ИППП.

**Ход:**

1. Раздайте участникам карточки. Предупредите, что нужно держать в секрете то, что написано на их карточке (**см. Приложение 1**). Пусть каждый, свободно перемещаясь по комнате, соберет по три подписи на другую (чистую, без надписей) сторону своей карточки. После этого они могут сесть.
2. Попросите участника с крестиком на карточке встать. Извинитесь и объясните, что, по условиям игры, результаты его анализа показали наличие смертельной болезни, которая называется «позеленение» (под этим заболеванием следует понимать любое инфекционное заболевание, в том числе ИППП, а также ВИЧ-инфекцию).
3. Попросите тех, у кого есть имя этого человека в карточке, встать. Скажите им, что они подверглись риску заражения. Попросите встать тех, у кого есть имена участников, которые сейчас стоят. Скажите, что они тоже подвергались риску заражения. Продолжайте процесс до тех пор, пока все учащиеся не поднимутся, за исключением тех, которые ни с кем не контактировали, не подписывали ничьих карточек и не давали подписывать свою.

4. Скажите участникам, что это всего лишь игра, показывающая, как происходит распространение ВИЧ, ИППП и др. инфекционных заболеваний.

### ***Внимание тренера!***

**Обсудите с участниками их эмоции после упражнения:**

1. Что чувствует теперь тот, у кого на карточке есть крестик?
2. Что вы чувствуете по отношению к нему?
3. Что чувствовали те из вас, кого «не взяли в игру» с самого начала?
4. Как потом эти чувства менялись в ходе игры?
5. Что вся группа вначале думала о не участвующих в игре?
6. Что они думали по ее окончании?
7. Почему трудно осознавать, что ты не участник того, что делают все остальные?
8. Подведите группу к выводу, что заранее знать, кто заражен ВИЧ или венерической болезнью, невозможно. Хотя иногда нелегко поступать не так, как все остальные, именно такое поведение является самым безопасным.

## **Сессия 5. Мозговой штурм «Основные симптомы ИППП»**

**Цель:** определить уровень знаний участников о том, как проявляются ИППП.

**Ход:**

1. Задайте участникам вопрос о симптомах ИППП: какие они знают, о каких слышали или читали, что предполагают.
2. Запишите на флипчарте все мысли, высказываемые участниками.
3. Проанализируйте предложенные варианты и выберите правильные.
4. Добавьте при необходимости из нижеперечисленных.

### ***Вниманию тренера!***

**Список основных симптомов ИППП может выглядеть примерно так:**

- изменение кожного покрова, сыпь, шишки, бородавки вокруг гениталий;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- зуд (жжение) при мочеиспускании;
- зуд, жжение в области гениталий;
- заметная боль в области органов таза (у женщин);
- выделения из половых органов;
- неприятный запах от гениталий;
- воспаленные железы и жар.

5. Скажите о том, что здесь перечислены основные симптомы ИППП. Совсем не обязательно знать все симптомы всех ИППП, но необходимо знать основные. Если какие-нибудь из этих симптомов присутствуют, необходимо срочно обратиться к врачу. Некоторые из этих

симптомов не обязательно вызваны ИППП, поэтому не спешите ассоциировать их с той или иной болезнью, передающейся половым путем, а лучше убедитесь в том, что человек обратился за помощью к врачу.

## Сессия 6. Групповая работа «Особенности наиболее распространенных ИППП»

**Цель:** информирование участников о самых распространенных ИППП.

**Ход:**

1. Объедините участников в 2–4 группы (в зависимости от количества присутствующих).

### Вниманию тренера!

На группы участников можно поделить, например, по принципу «времена года»: зима–лето или зима–лето–весна–осень.

2. Выдайте группам бумагу формата А1 (желательно ватман), наборы принадлежностей для рисования (маркеры, карандаши, краски), а также информационные листы с описанием ИППП.

### Вниманию тренера!

На каждом листе описано по одному заболеванию для того, чтобы их можно было разместить на ватмане.

3. Группы получают задание создать информационный плакат об ИППП (по 1–2 заболевания на 1 плакат).

Информационные листы с описанием наиболее распространенных ИППП:

#### **Сифилис**

*Его возбудителем является бледная спирохета. Она очень легко может проникать в организм через слизистые оболочки и даже через неповрежденную кожу. В зависимости от использованного вида сексуальной активности, спирохета может внедриться куда угодно, в любые части тела (рот, половые органы, пальцы, анус и т.д.). С лимфой и кровью возбудитель разносится по всему организму, проникая во все органы и ткани, включая кожу, слизистые оболочки, внутренние органы, кости и нервную систему. В том месте, где спирохета проникла в организм, через 3–4 недели появляется язвочка, которую называют «твердый шанкр». Она маленькая, круглая, совсем безболезненная, с плотным основанием и очень заразная, так как на ее поверхности много спирохет. Таким образом, инкубационный период<sup>1</sup> сифилиса составляет 3–4 недели (иногда он удлиняется до 3–6 месяцев).*

*Твердый шанкр — первое клиническое проявление<sup>2</sup> сифилиса. Он заживает (рубцуются) через 6–7 недель после своего появления. На месте заживления образуется нежный белесоватый рубчик. В течение этих 6–7 недель человек начинает чувствовать недомогание,*

<sup>1</sup> Инкубационный период — время, прошедшее с момента заражения до появления первых признаков болезни.

<sup>2</sup> Клиническое проявление — признак, по которому болезнь обнаруживает себя.

повышается температура тела, лимфатические узлы увеличиваются в размерах (но не воспаляются и не болят). Лечение, проведенное в этот период, приводит к полному выздоровлению без каких-либо осложнений.

С момента заживления твердого шанкра начинается вторичный период течения болезни. Он может длиться до 2 и более лет. Как будет далее проявляться заболевание, зависит от того, где находится спирохета в определенное время. Если спирохета задерживается в крови и не заносится вновь в кожу и слизистые оболочки, сифилис называется «латентным» т.е. скрытым. В этом случае инфекция может передаваться от одного человека другому через кровь и от матери к ребенку (внутриутробно), т.к. спирохета из крови матери легко проникает в кровь ребенка через ткань плаценты. Если спирохета с кровью вновь попадает в кожу и слизистые оболочки, на коже и слизистых появляются различные сыпи, нарушается пигментация кожи, выпадают волосы. На этом этапе могут поражаться внутренние органы, нервная, эндокринная, костная системы. Высыпания носят временный характер, могут исчезать бесследно даже без всякого лечения, что не говорит о выздоровлении. Если лечение не проводится, то периоды активных проявлений могут многократно сменяться периодами покоя.

В течение всего вторичного периода исследования крови дают положительный результат, однако с каждым последующим рецидивом количество антител в крови снижается. И к началу третичного периода результаты анализов могут стать сомнительными или слабopоложительными, т.к. в ходе вторичного периода спирохеты могут проникать в спинной и головной мозг, где зачастую оказываются недоступными для обычных антибиотиков. После проведенного лечения пациент обязательно наблюдается у специалиста не менее 6 месяцев.

Если лечение не проводилось или оказалось недостаточным, сифилис переходит в третичный период, который длится 10 и более лет. В эту фазу заболевание переходит через 5–10 лет, иногда позднее. Третичный период развивается не всегда, даже если пациент не лечится совсем. На этом этапе спирохеты заносятся в кровь и в некоторые внутренние органы. Обычно поражаются кожа, слизистые оболочки, нервная, эндокринная системы, внутренние органы (сердце, аорта, печень), глаза, органы чувств. Возникающие в них изменения никогда не проходят бесследно. А распад костей, кожи, нервной системы, внутренних органов может привести к смерти.

### **Трихомоноз, трихомониаз или трихомонадная инфекция**

Свое название она получила от своего возбудителя — трихомонады вагинальной. Это одноклеточный простейший организм, и он не может существовать вне человеческого организма. Чаще всего (в 70% случаев) трихомоноз сочетается с другими ИППП (гонореей, сифилисом, хламидиозом и т.д.).

Инкубационный (скрытый) период продолжается в среднем 10 дней, но может удлиняться до 6 месяцев.

Трихомоноз одинаково часто встречается как у мужчин, так и у женщин. Пациенты жалуются на пенистые выделения с неприятным запахом, выраженный зуд или чувство жжения в области половых органов, нарушение мочеиспускания. В последнее время трихомоноз часто протекает без внешних проявлений и обнаруживается случайно при обследовании половых партнеров заболевшего или при обследовании по поводу осложнений.

У женщин местом обитания трихомонады является влагалище, а у мужчин — предстательная железа и семенные пузырьки. Мочевые пути поражаются у обоих полов. У мужчин заболевание проявляется более ярко.

**Возможные осложнения:**

- У мужчин инфекция часто поражает предстательную железу, яичко и его придаток, мочевой пузырь. Это затрудняет лечение, и трудно гарантировать 100% выздоровления. В результате могут возникнуть проблемы с потенцией и деторождением.
- У женщин инфекция часто поражает шейку и внутренний слой матки, трубы, яичники и даже иногда вызывает перитонит (воспаление брюшины). Это затрудняет установление диагноза (иногда путают с аппендицитом), требует более длительного и дорогостоящего лечения и может вызывать бесплодие (т.к. остаются спайки).
- Чаще у мужчин, но иногда и у женщин, трихомонады вместе с хламидиями вызывают болезнь Рейтера (поражаются уретра, суставы и слизистые оболочки глаз). Лечение очень трудное и долгое. Болезнь часто приводит к инвалидности, особенно если на нее поздно обратили внимание.

**Гонорея**

Одно из самых распространенных венерических заболеваний. Вызывается гонококком — бактерией, которая под микроскопом выглядит как бобовое зернышко. Гонококк в организме находится только на слизистых оболочках (половые органы, кишечник, мочевыделительная система, рот и глотка, глаза), легко распространяясь по всей их площади. Возбудитель никогда не проникает в кровь, лимфу и другие жидкости организма. Эта инфекция очень заразна, часто сочетается с трихомонозом, сифилисом и другими ИППП.

Инкубационный период гонореи — 3–7 дней. Затем появляются отек и гнойные желто-зеленые выделения из мочеиспускательного канала, рези и боль при мочеиспускании, жжение в уретре.

Гонорея у мужчин проявляется более ярко, чем у женщин. При попадании возбудителя на другие слизистые оболочки аналогично может проявляться гонорея на слизистой глаз, полости рта, кишечника.

Гонорея у женщин чаще всего одновременно поражает как мочеиспускательный канал, так и влагалище, а зачастую и прямую кишку. При этом предъявляются жалобы на гнойные выделения из половых путей, жжение и боль неясной локализации, учащенное мочеиспускание, режущие, тянущие боли внизу живота. В связи с особенностями анатомического строения половых органов у женщин легче развивается гонорея внутренних половых органов с вовлечением в воспалительный процесс матки, маточных труб, яичников и тазовой брюшины.

Обычно, даже без всякого лечения, активные проявления заболевания исчезают или ослабевают к концу второй недели, что не означает выздоровление. Самопроизвольного излечения гонореи не бывает.

Как у мужчин, так и у женщин гонорея может привести к бесплодию, сепсису, поражению суставов, прямой кишки, слизистой глаз. А гонорея глаз может привести к слепоте.

**Хламидиоз**

У человека эта инфекция вызывается обычно бактерией, носящей название «хламидия трахоматис». Хламидии крайне неустойчивы во внешней среде.

В организме человека хламидии могут находиться только на слизистых оболочках, по которым инфекция легко распространяется. Данных о возможности проникновения в



кровь, лимфу и другие жидкости организма нет, поэтому считается, что хламидийная инфекция поражает преимущественно мочеполовую систему, хотя возможно развитие воспалительного процесса на слизистой глаз, дыхательных путей, суставов. Хламидиозом одинаково часто болеют и мужчины, и женщины.

Скрытый период составляет от 5 до 30 дней. Крайне редко хламидиоз бывает изолированным, чаще он сочетается с другими ИППП и, в первую очередь, с трихомонозом.

Обычно хламидийная инфекция протекает без выраженных проявлений. У мужчин в 1/3 случаев заболевание сопровождается нарушением половой потенции (ослабление эрекции, оргазма, преждевременным извержением семени), бесплодием, которое может вызываться как воспалением внутренних половых органов, так и нарушением процесса образования сперматозоидов. Воспаление предстательной железы и яичек встречается у 46% больных.

У женщин во время полового акта хламидии, прикрепляясь к сперматозоидам, могут достигать не только маточных труб, вызывая их непроходимость, но и попадать в брюшную полость, что может приводить к заболеваниям внутренних органов: печени, селезенки, брюшины и развитию спаечного воспалительного процесса. Часто хламидиоз является причиной патологии беременности и родов.

Хламидиоз глаз у взрослых возникает, как правило, при переносе инфекции из мочеполовых органов и нередко является первым признаком болезни у пациента либо его полового партнера.

Проявления хламидиоза: неприятные ощущения, реже зуд, боль в уретре или влагалище, скудные слизистые выделения из половых органов, напоминающие клей, возможно учащенное мочеиспускание. Все явления обычно кратковременные, но могут повторяться.

Возможные осложнения при хламидиозе практически такие же, как при трихомонозе.

## **Генитальный герпес**

Вызывается вирусом простого герпеса, который с одинаковым успехом может появляться как в области половых органов, так и на губах. Эта инфекция высокозаразна. Заражение происходит один раз в жизни. После этого вирус навсегда остается жить в организме человека, даже после выздоровления.

Инкубационный период — 3–7 дней. После этого в области половых органов появляется покраснение, а также чувство жжения и зуда, особенно при мочеиспускании, подмывании, ходьбе. Затем возникают мелкие пузырьки, которые быстро вскрываются, оставляя болезненные ранки. В это время может заметно ухудшиться самочувствие (недомогание, головная боль, повышенная температура). Увеличиваются лимфоузлы.

Пузырьки, неприятные ощущения проходят в течение 1–2 недель, но поскольку вирус остается в организме, болезнь может проявиться снова в случае серьезного ослабления защитных сил организма. Лечение генитального герпеса направлено на уменьшение боли и предотвращение рецидивов.

### **Возможные осложнения:**

- у женщин герпес половых органов часто приводит к самопроизвольным абортam, преждевременным родам, инфицированию плода и, реже, к врожденным аномалиям развития ребенка;
- заболевание может осложниться герпетическим поражением центральной нервной системы;

- поражение слизистой глаз может приводить к потере зрения;
- достоверно выявлена связь между наличием у пациента герпеса и рака половых органов.

### **Папилломовирусная инфекция (ПВИ)**

Вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ).

В организме вирус может находиться только на поверхности кожи и слизистых. Но даже в коже он не может проникнуть глубже сетчатого слоя. Поэтому для этого заболевания невозможно заражение, например, через кровь.

Инкубационный период — от 1 до 9 месяцев (в среднем 3 месяца). Болезнь проявляется в виде бородавчатых разрастаний на слизистой половых органов и прилегающих участках кожи. Эти разрастания, которые называют папилломами, быстро увеличиваются в размерах и в количестве, постепенно приобретая вид цветной капусты или петушиных гребней, либо остаются плоскими и малозаметными.

Продвигаясь по поверхности слизистой половых органов, вирус может преодолевать плацентарный барьер, поэтому опасен для ребенка, находящегося в утробе матери.

Папилломы часто сочетаются или могут служить причиной рака шейки матки и яичника.

Ни в коем случае нельзя удалять папилломы самостоятельно. Если останется хотя бы маленькая частичка, все разрастется еще больше.

### **Уреаплазмоз (микоплазмоз)**

Вызывается микробами: микоплазмами и уреаплазмами. В 5–15% случаев микоплазмоз и уреаплазмоз обнаруживается у практически здоровых людей. В 70% заболевание встречается совместно с трихомонозом, гонореей, хламидиозом и т.д. Единственным носителем инфекции является человек. Эти микробы неустойчивы во внешней среде и в организме располагаются только на слизистых оболочках, не проникая в кровь, лимфу, другие жидкости организма, и не преодолевают какие-либо тканевые барьеры (в том числе, плаценту), поэтому заражение происходит преимущественно половым путем.

Одинаково часто болеют мужчины и женщины, хотя наибольшую опасность заболевание представляет для мужчин. Предательский характер заболевания заключается в том, что основная масса пациентов считает себя здоровыми (в связи с отсутствием выраженных проявлений инфекции) и поэтому сохраняют привычный стиль жизни. Скрытый период инфекции от 3 дней до 5 недель. Замечено, что чем активнее проявления заболевания, тем короче этот период. Человек может периодически жаловаться на зуд в области половых органов, незначительные выделения из половых органов, боли неопределенного характера, слизистые нити в моче.

Иногда бессимптомно протекающая инфекция активизируется во время беременности и родов, при переохлаждении, различных стрессовых ситуациях и стать причиной тяжелых осложнений: септического аборта, воспалительных процессов плода или новорожденного, а также воспалительных процессов мочеполовых органов. В результате восходящего процесса как у мужчин, так и у женщин, возможно формирование бесплодия. У женщин это осложнение встречается реже.

Бесплодие мужчин при уреаплазмозе может быть результатом не только воспалительных процессов в половых органах, но и влияния уреаплазм непосредственно на спермато-

зоиды. У женщин воспаление внутренних половых органов развивается быстрее и чаще, поскольку микоплазмы прикрепляются к сперматозоидам, и ими переносятся.

## **Вирусные гепатиты**

**Тяжелое инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусами.** В зависимости от того, каким вирусом вызвана болезнь, различают гепатиты А, В, С, D (со временем алфавит гепатитов продолжается — есть еще Е, F, G, но эти заболевания еще до конца не изучены). Все эти вирусы можно условно поделить на два типа: вирусы А и Е могут передаваться через слюну и с фекалиями (бытовой путь, болезнь «грязных рук»), а В, С, D — через кровь, сперму и вагинальные выделения.

## **Вниманию тренера!**

Именно поэтому в данном тренинге рассматриваются парентеральные гепатиты В, С, по вирусным гепатитам рекомендовано проводить отдельное занятие.

Наименьшую опасность для организма представляет вирус гепатита А (его принято называть инфекционным гепатитом, «желтухой») — это острая вирусная инфекция, обычно не переходящая в хроническую форму. Гепатиты В, С и D опасны тем, что без своевременного лечения переходят в хроническую форму.

**Гепатит В (HBV)** — самый заразный и самый распространенный из всех вирусных гепатитов; он заразнее, чем ВИЧ, в 100 раз. Основные пути передачи:

- Через зараженную кровь — вероятность заражения около 100%.

Заражение происходит при переливании крови, пересадке органов, через нестерильные шприцы и другой медицинский инструментарий.

- Половой — вероятность при незащищенном (!) проникающем половом контакте 40%.
- От матери к ребенку — вероятность заражения 20–30%. Заражение происходит во время беременности, родов, кормления материнским молоком.
- Бытовой (через общие предметы гигиены) — вероятность заражения низкая.

Заражение может произойти в активный период болезни.

Среди людей, употребляющих наркотики инъекционно, 80% инфицированы вирусом гепатита В.

Вирус гепатита В очень стойкий — в благоприятной внешней среде, например, в шприце с инфицированной кровью, он живет несколько недель, и только кипячение в течение 45 минут убивает вирус.

Инкубационный период развития болезни длится от 1,5 до 6 месяцев. Если на этом этапе, называемом «серонегативным окном», сделать анализ, то обнаружить антитела к вирусу в крови невозможно.

Размножение вируса происходит в клетках печени (гепатоцитах), где в огромном количестве вырабатывается поверхностный антиген HBsAg (его часто называют «австралийским антигеном», так как он был открыт в крови австралийских аборигенов — носителей вируса В). Присутствие австралийского антигена свидетельствует о заражении.

Организм человека реагирует на вторжение инородных агентов: на каждый антиген иммунная система вырабатывает соответствующие антитела. Вирус гепатита размножается очень быстро, поражая новые клетки печени — иммунная система оказывается не в состоянии самостоятельно справиться с вирусом. При таком течении болезнь, оставленная без внимания, приобретает хронический характер, что имеет опасные последствия для многих органов, особенно для печени. Хронический гепатит, если его не лечить, может привести к серьезным осложнениям, включая цирроз и рак печени. При правильном лечении вирус гепатита В погибает, организм вырабатывает специфический иммунитет на период около пяти лет.

В 10–15% случаев болезнь протекает без видимых симптомов и ощутимых болей. Совершенно незаметно для человека она может перейти в хроническую форму, обычно для этого достаточно полгода с момента начала активизации вируса (т.е. сразу после инкубации).

Первые и наиболее часто встречающиеся симптомы гепатита — это пожелтение уздечки под языком, белков глаз, желтый налет на языке и потемнение мочи.

**Гепатит С (HCV)** — вирус гепатита С передается теми же путями, что и вирус гепатита В. Через зараженную кровь — основной способ передачи. Именно поэтому гепатит С так распространен в среде потребителей наркотиков.

Риск заражения половым путем составляет 5%. От матери к ребенку — 5–6%. Инкубационный период 3–6 месяцев. Гепатит С не зря называют «ласковым убийцей»: его опасность в том, что в 60–70% случаев болезнь протекает вообще без симптомов (у потребителей наркотиков это происходит в 95% случаев). Это связано с биологической особенностью развития самого вируса. Пока иммунная система опознает его и начинает вырабатывать к нему антитела, вирус уже изменил свою структуру, и эти антитела на него не действуют. Так как вирус продолжает меняться на протяжении всего времени болезни, он не дает возможность иммунной системе защитить организм и разрушает клетки печени. Так же незаметно гепатит С переходит в хроническую форму (около 70%). Гепатит С становится хроническим через полгода с момента заражения.

4. Каждая группа презентует свой плакат.
5. Дайте участникам возможность задать вопросы выступающему.
6. Дополните выступающего, если не было все сказано по данной теме.

## Сессия 7. Мозговой штурм «Методы профилактики ИППП»

**Цель:** выяснить уровень знаний у участников о методах и способах профилактики ИППП.

**Ход:**

1. Спросите участников, какие особенности путей передачи ИППП они запомнили и запишите их на флипчарте.
2. Спросите участников, какие методы и способы профилактики ИППП возможны под каждый из этих путей и запишите рядом.
3. Дополните при необходимости полученную информацию.
4. Акцентируйте внимание участников на то, что методам и способам профилактики ИППП будет отведено отдельное занятие.

## Сессия 8. Упражнение «Защити себя»

**Цель:** закрепить навыки безопасного поведения.

**Ход:**

1. Пригласите одного добровольца поучаствовать в данной игре.
2. Вручите игроку большой блокнот или книгу в качестве щита.
3. Объясните, что его задача — как можно лучше защищать себя от летящих «снежков/снарядов».
4. Вызовите второго добровольца и дайте ему побольше кусочков смятой бумаги (около 5 см в диаметре) в корзине, чтобы их было удобно брать.
5. Прочтите им инструкцию для каждого этапа:

### Инструкция для 1 этапа:

Первый игрок стоит на месте и может обороняться «щитом», держа его одной или двумя руками; второй игрок с расстояния в два метра быстро, один за другим бросает в него бумажные «снаряды» (представляющие сперматозоиды), стараясь делать это как можно сильнее и точнее. Вы вольны по ходу дела изменить дистанцию, чтобы скорректировать процент попадания. Этот вариант игры иллюстрирует надежность презервативов как защиты от нежелательной беременности. Они действительно служат барьером на пути сперматозоидов, хотя нескольким все же удается проскочить мимо.

### Вниманию тренера!

*Акцентируй внимание участников на следующем:*

#### Фактор риска 1

##### Сперматозоиды

Как показывают исследования в области планирования семьи, наш щит «презерватив» обеспечивает 80–90%-ную гарантию от беременности, хотя это и требует некоторой практики. Посмотрим, достаточно ли велик щит для выполнения следующей задачи.

### Инструкция для 2 этапа:

Первый игрок стоит на месте и может обороняться «щитом», держа его одной или двумя руками; второй игрок теперь будет бросать «снаряды» не по одному, а сразу по несколько штук. Процент попадания значительно возрастает.

### Вниманию тренера!

*Акцентируй внимание участников на следующем:*

## Фактор риска 2

### Сперматозоиды и венерические болезни

Этот вариант напоминает нам, что беспокоиться нужно не только о проникновении сперматозоидов, но и о возможности заражения венерическими инфекциями. Существует целый ряд венерических болезней, причем один человек может оказаться носителем сразу нескольких заболеваний. В первом варианте мы не учли такую печальную реальность, как венерические инфекции. Напомните участникам, что мы не всегда можем знать, является наш партнер носителем ВИЧ или любой другой ИППП или нет, — может быть, в нашей игре стоило бы завязать обороняющемуся глаза?

### Инструкция для 3 этапа:

1. Пригласите еще нескольких добровольцев.
2. Выдайте им тоже достаточное количество «снежков/снарядов».
3. Первый игрок стоит на месте и может обороняться «щитом», держа его одной или двумя руками. Но теперь сразу несколько участников одновременно будут бросать в него комки.

### **Внимание тренеру!**

*Акцентируй внимание участников на следующем:*

## Фактор риска 3

### Сперматозоиды, венерические болезни и смена партнеров

Но и во втором варианте учтены не все опасности, с которыми сталкиваются люди в реальной жизни. А если у вас несколько партнеров? Может быть, вы сохраняете верность, но ваш партнер не брезгует случайными связями? В этом случае первый игрок подвержен воздействию многих источников инфекции. Этот вариант — иллюстрация того, как резко возрастает риск, если мы увеличиваем число партнеров. Помните: смена партнеров — один из главных факторов риска заражения венерическими болезнями.

### **Вниманию тренера!**

*Акцентируй внимание участников на следующем:*

## Фактор риска 4

### СПИД — смертельный фактор

Скажите участникам: «если мы попробуем еще больше приблизить нашу игру к реальности. У меня с собой есть коробочка с ядовитыми дротиками. Если такой дротик проткнет вам кожу, вы умрете. Кто-нибудь хочет теперь побыть в роли первого игрока, заслоняясь щитом-презервативом? Мы можем вполне достоверно предсказать, что в него попадут не все дротик. Конечно, некоторые попадут в щит. Ну что, есть добровольцы? Этот вариант ясно показывает, что такой щит не может уберечь от опасности, в том числе смертельной». Участники должны понять, что, даже имея «щит», первый игрок будет рано или поздно поражен дротиком. Похоже, когда речь идет о венерических болезнях и особенно о СПИДе, презерватив — это только одно из решений.

Подведение итогов игры:

Скажите, что игра иллюстрирует тот факт, что не только презерватив во многих случаях не обеспечивает достаточную защиту нашего организма. В этом уравнении слишком много переменных: разные виды венерических болезней, число партнеров и пр.

**И очень важно помнить о следующих правилах:**

- старайтесь избегать рискованных сексуальных контактов;
- в случае половой близости используйте презерватив и лубрикант, который снижает риск передачи ИППП от одного партнера к другому во время проникающего секса;
- для максимальной защиты, очень важно правильно использовать презерватив.

## **Сессия 9. Подведение итогов. Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** получение обратной связи от группы на эмоциональном уровне.

**Ход:**

1. Раздайте участникам бумагу и материалы для рисования.
2. Предложите участникам схематически на бумаге изобразить свое эмоциональное состояние по завершению занятия.
3. Пусть участники по желанию прокомментируют свои рисунки.
4. Поделитесь с участниками своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга, попрощайтесь с группой.

## Материалы для занятия 5

### Приложение 1

#### Карточки для игры «Всеобщее позеленение»

Подписывайте карточки только тем, кто вам улыбнулся  (лицевая сторона карточки)	Не подписывайте карточку никому	Распишитесь только тому, кто сказал «пожалуйста»
Подписывайте карточки через одну	Подписывайте карточки только тем людям, имя которых начинается на гласную букву	Расписывайтесь только тем, кто обут в туфли
Подписывайте карточки всем	Распишитесь всем, кто старше 25 лет	Подписывайте карточки только тем, кого вы знаете дольше, чем полгода
<b>X</b>		
1. 2. 3.  (обратная сторона карточки)	1. 2. 3.	1. 2. 3.



## Приложение 2

### Самые распространенные ИППП

Название заболевания	Сифилис	Гонорея	Трихомониаз	Хламидиоз
Возбудитель	Бледная трепонема	Гонококк	Вагинальная трихомонада	Хламидия
Инкубационный период (в среднем)	3–5 недель	1–21 дня	3–11 дней	1–2–3–4 недели
Пути передачи	Половой, бытовой, при переливании крови	Половой, бытовой	Половой, бытовой	Половой, бытовой
Клинические проявления	Язва в месте проникновения возбудителя, которая исчезает через несколько недель. После чего, приблизительно через два месяца, появляются сыпь на теле в виде розовых пятнышек	<p>У мужчин: сначала возникает зуд в области мочеиспускательного канала и легкая боль при выпуске мочи. Появляются слизистые, а потом гнойные выделения из внешнего отверстия полового члена.</p> <p>У женщин: может иметь ход с менее явно выраженными симптомами, нежели у мужчин (незначительная боль, мизерные выделения). И у женщин, и у мужчин гонорея может иметь хронический ход без заметных внешних признаков и неприятных ощущений, но это не означает, что такие больные не способны заражать других</p>	<p>У мужчин могут быть выделения из мочеиспускательного канала — от едва заметных до значительных. Иногда — зуд, неприятные ощущения в области мочеиспускательного канала.</p> <p>У женщин симптомы более выражены, нежели у мужчин: возникает чувство жжения в области половых органов, внешних половых органов, появляются пенные выделения из половых органов</p>	Мужчины ощущают дискомфорт

## Приложение 3

### Основные понятия

**ИППП (ЗППП, венерические заболевания)** — инфекции, передающиеся половым путем, заболевания, передающиеся половым путем.

**Вирусы** — мельчайшие неклеточные частицы, могут размножаться только в живых клетках, захватывая и разрушая их, что приводит к различным заболеваниям человека.

**Бактерии** — это одноклеточные микроорганизмы. Одни бактерии полезны, помогая организму оставаться здоровым, другие — вызывают заболевания.

#### Основные симптомы ИППП:

- изменение кожного покрова, сыпь, шишки, бородавки вокруг гениталий;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- зуд (жжение) при мочеиспускании;
- зуд, жжение в области гениталий;
- заметная боль в области органов таза (у женщин);
- выделения из половых органов;
- неприятный запах от гениталий;
- воспаленные железы и жар.

**Твердый шанкр** — язвочка в том месте, где спирохета (возбудитель сифилиса) проникла в организм, появляется через 3–4 недели. Она маленькая, круглая, совсем безболезненная, с плотным основанием и очень заразная, поскольку на ее поверхности много спирохет.

**Сифилис** — относят к классическим заболеваниям, передающимся половым путем (венерическим болезням). Возбудитель — бледная трепонема (*Treponema pallidum*). Сифилис характеризуется медленным прогрессирующим течением. На поздних стадиях он может приводить к тяжелым поражениям нервной системы и внутренних органов.

**Гонорея** (от лат. *Gonorrhoea*) — воспаление слизистой оболочки, вызываемое грамотрицательным диплококком — гонококком лат. *Neisseria gonorrhoea*. Относится к венерическим заболеваниям.

**Трихомониаз** занимает первое место по распространенности среди заболеваний мочеполового тракта. Кроме того, трихомониаз держит первенство и среди заболеваний, передаваемых половым путем. Возбудитель — влагалищная трихомонада (*Trichomonas vaginalis*).

**Хламидиоз** — инфекционное заболевание, передающееся половым путем и вызываемое хламидиями (*Chlamydia trachomatis*). Является одним из самых распространенных ИППП.

**Парентеральный путь передачи половых инфекций** — один из основных при передаче ВИЧ-инфекции (СПИДа), сифилиса и гепатитов В, С. Некоторые ИППП передаются так называемым парентеральным путем, когда инфекция попадает непосредственно в кровь, на слизистую и т. д., минуя механизмы защиты организма. Самый распространенный парентеральный путь — это внутривенная инъекция нестерильным шприцем (шприцем, которым уже пользовался другой человек), переливание крови.

## Приложение 4

### Опросник

#### 1. Расшифруй аббревиатуру ИППП?

- а) инфекции, передающиеся половым путем;
- б) инфекции, передаваемые пылевым путем;
- в) инфекции, передающиеся перекрестным путем.

#### 2. Какие из перечисленных заболеваний, по вашему мнению, относятся к венерическим заболеваниям:

- а) сифилис;
- б) туберкулез;
- в) гонорея.

#### 3. Сможете ли Вы определить основные симптомы венерических заболеваний:

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

#### 4. Если Вы обнаружите симптомы венерических заболеваний, куда Вы обратитесь за помощью:

- а) к врачу;
- б) займусь самолечением;
- в) посоветуюсь с друзьями.

#### 5. Возможна ли передача венерических заболеваний бытовым путем:

- а) не знаю;
- б) нет;
- в) да, при тесном бытовом контакте.

## Занятие 6: Методы профилактики ИППП, безопасное сексуальное поведение

### Информация для тренера:

Целью данного тренинга является информирование осужденных по выявлению разницы эффективности моделей уменьшения риска и исключения риска в процессе предохранения от ИППП, а также акцентирование внимания на безопасном сексуальном поведении, чтобы исключить риск заболевания ИППП. Безопасность, какой бы простой она ни казалась на первый взгляд, не может быть обеспечена сама по себе. Человек сам должен предпринимать действия, чтобы достичь этого.

**Основная ВАША цель на занятии** — профилактика рискованного сексуального поведения среди осужденных, повышение уровня санитарно-гигиенической культуры, формирование навыков безопасного сексуального поведения.

**Цель:** способствовать формированию навыков безопасного поведения у осужденных.

#### Задачи:

- информировать участников об основных способах профилактики инфекционных заболеваний;
- обсудить способы рационального поведения в рискованных ситуациях;
- обсудить границы опасного и безопасного поведения.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, различные виды презервативов, презентация «Кому, какие и зачем?», ручки, мультимедиа-техника, бланки упражнения «Кто должен нести ответственность за безопасный секс?».

**Ориентировочная продолжительность:** 1 час 40 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Имя + подарок соседу справа»	10
2.	Мозговой штурм «Безопасный секс — это ...»	15
3.	Информационный блок «Методы профилактики полового пути передачи ИППП/ВИЧ-инфекции. Презервативы»	10
4.	Упражнение «Кто должен нести ответственность за безопасный секс?»	15
5.	Информационный блок «Методы профилактики полового пути передачи ИППП/ВИЧ-инфекции. Лубриканты»	15
6.	Видео-презентация «Кому, какие и зачем?»	10
7.	Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?»	15
8.	Подведение итогов: Упражнение «Первый шаг»	10

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Имя + подарок соседу справа»

**Цель:** создание положительной атмосферы тренинга.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать знакомство с фразы: «Здравствуйте, меня зовут ... и я хочу подарить тебе (соседу справа) ... (что именно — участник показывает молча, жестами, то есть пантомимой).
2. Участник, которому адресован подарок, благодарит дарителя и делает то же самое, по отношению к своему соседу справа.

Например:

«Здравствуйте, меня зовут Олег, и я хочу подарить тебе, Андрей...».

«Спасибо Олег, мне понравился твой букет... »

И так далее, упражнение продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

3. Поблагодарите участников за выполнение упражнения.
4. Проинформируйте участников о том, что сегодня вы поговорите о безопасном сексуальном поведении.

## Сессия 2. Мозговой штурм «Безопасный секс — это ... »

**Цель:** диагностировать уровень знаний участников о безопасном сексуальном поведении.

**Ход:**

1. Спросите у участников, что в их представлении безопасный секс.
2. Зафиксируйте ответы участников на флипчарте.

### Вниманию тренера!

Список может выглядеть примерно так.

Безопасный секс — это...:

- 1) целоваться, даже глубоким «французским поцелуем»;
  - 2) лежать вместе, обниматься;
  - 3) ласкать и массировать друг друга;
  - 4) заниматься обоюдной мастурбацией;
  - 5) заниматься проникающим сексом при условии, что Вы всегда используется презерватив;
  - 6) звонить в секс по телефону.
3. Дайте определение:

**БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС** — это сексуальные практики, при использовании которых риск заражения болезнями, передающимися половым путем, сводится к минимуму. Чаще всего ассоциируется с использованием презервативов при половом акте.

### Сессия 3. Информационный блок «Методы профилактики полового пути передачи ИППП/ВИЧ-инфекции. Презервативы»

**Цель:** предоставить участникам информацию о видах безопасного секса и разновидностях презервативов.

**Ход:**

1. Расскажите участникам преамбулу:

*Однажды кто-то назвал стакан воды  
лучшим способом профилактики венерических заболеваний.*

*Выпил вместо секса — и остался здоровым.*

*Другой сказал, что придет время, и заниматься сексом станет так же просто,  
как выпить стакан воды.*

*Заниматься безопасным сексом становится просто.*

*Секс — не значит панически бояться.*

*Секс — это получать удовольствие и оставаться здоровым.*

3. Расскажите участникам мини-лекцию о видах безопасного секса:

• **Отсроченный секс** — это полное отсутствие сексуальных контактов (воздержание). Самый надежный и доступный метод, особенно для подростков.

• **Секс без проникновения** — это поцелуи, ласки, поглаживание, петтинг, мастурбация, т.е. те практики, которые исключают введение пениса во влагалище, анус или рот.

• **Защищенный секс** — это сексуальные практики, исключаящие попадание спермы, вагинального секрета или крови в организм партнера и существенно снижающие, таким образом, риск инфицирования ВИЧ и ИППП. Непроницающий секс (например, поцелуи, взаимная мастурбация, эротический массаж и др.) и секс с использованием презерватива при каждом проникающем сексуальном контакте.

Отсроченный секс, секс без проникновения и защищенный секс объединяются в понятие «безопасный секс» или «безопасное сексуальное поведение».

Безопасный секс предполагает, что сам сексуальный акт основывается на взаимном согласии. Если ты видишь, что твой партнер не уважает твоих желаний, совершает с твоим телом действия, на которые ты не согласен (-на), такой секс вряд ли можно назвать по-настоящему «безопасным».

4. Расскажите участникам о презервативах.

**Презерватив (кондом)** — это мягкая, с очень тонкими и прочными стенками латексная трубочка, закрытая с одного конца. Это самое известное и часто употребляемое на сегодня средство профилактики ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем. Презерватив относится к барьерным средствам профилактики. Это значит, что он создает барьер между организмом человека и теми жидкостями (сперма, влагалищные секреты, кровь), которые могут попасть к нему от партнера при сексуальном контакте.

Есть два вида презервативов — мужской и женский. Мужской презерватив надевается на эрегированный пенис до (!) введения его в тело сексуального партнера. Мужской кондом мо-

жет использоваться при любых видах проникающего секса — вагинальном, анальном или оральном. На окончании мужского презерватива чаще всего делают специальный «аппендикс» — спермосборник (или спермоприемник), который принимает в себя сперму при эякуляции. Если спермосборника нет, то при эякуляции возрастает риск разрыва презерватива.

Для **вагинального секса** используют наиболее распространенный, обычный презерватив. Бывают гладкие, с ребристой поверхностью или бугорками, а также со спермицидной смазкой (Ноноксинол-9), нейтрализующей подвижность сперматозоидов.

Для **анального секса** используются презервативы с более прочными стенками, так как это самый травматичный вид проникновения, при котором возможны ранки и контакт с кровью. Поэтому нужны дополнительные гарантии.

Для **орального секса** используют презерватив без спермосборника, так как при этом виде секса трение значительно меньше. Соответственно меньше и риск повреждения презерватива. Представляют собой наиболее облегченные версии презервативов из самого тонкого латекса, дабы самые мельчайшие колебания языка и губ воспринимались без потерь в качестве. Обычно производятся либо вообще без смазки, либо в ароматизированной (вкусовой) смазке.

Оральный секс несет значительно меньший риск инфицирования по сравнению с другими видами секса. Сделать оральный секс более безопасным поможет соблюдение трех правил:

- не чистить зубы за 2 часа перед или сразу после орального секса. Даже небольшое повреждение десен — путь, с помощью которого инфекция может попасть в организм.
- не допускать семяизвержения *per os* (орально), то есть в рот. Содержание ВИЧ в сперме может быть очень велико. Если избежать попадания спермы на слизистую ротовой полости, можно существенно снизить риск инфицирования.
- регулярно проверяться на наличие ИППП. Многие ИППП повреждают слизистую ротовой полости. Через такие ранки ВИЧ запросто может попасть в организм.

**Женский презерватив** пока не так широко распространен как мужской. Он вкладывается в вагину полностью, на всю глубину защищая ее поверхность от контакта со спермой и предэякулянтном, а внешнее его кольцо защищает половые губы.

Непостоянное и неправильное применение презервативов при проникающих видах секса увеличивает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Поэтому очень важно знать и помнить правила правильного использования презерватива. Эти правила заключаются в следующем:

- Во время каждого полового акта надо пользоваться новым презервативом из латекса. Сегодня считается, что латексные презервативы намного надежнее защищают от ВИЧ-инфекции и других ИППП, чем презервативы из резины или натуральных материалов. В настоящее время, подавляющее большинство всех презервативов являются латексными. На Западе уже появились кондомы из полиуретана — материала, который в несколько раз прочнее латекса, и во столько же раз тоньше. Однако стоимость таких презервативов пока остается достаточно высокой.
- Покупать презервативы следует только в аптеках или аптечных киосках. Не рекомендуется покупать презервативы в местах, которые вызывают недоверие (ларьки, рынки и др.). В таких местах могут продать некачественный товар.
- При покупке нужно проверять срок годности и целостность упаковки.
- Для того, чтобы не повредить презерватив, упаковку разрывать рекомендуется только пальцами (а не зубами или ножницами).
- Презерватив надевается только на твердый половой член в состоянии эрекции. Скатанный презерватив помещается на головку члена. Одной рукой нужно выдавить воздух

*и сжать спермоприемник, а другой рукой презерватив аккуратно расправляется по всей длине таким образом, чтобы весь половой член был им закрыт.*

- *Чтобы сперма не пролилась, после полового контакта необходимо вынуть пенис (еще в состоянии эрекции), придерживая презерватив рукой.*
- *После этого презерватив снимается, завязывается узлом и выбрасывается в мусорное ведро.*
- *Презерватив наиболее эффективен в сочетании со смазками на водной основе, которые содержат спермициды (например, Ноноксинол-9) — вещества, убивающие ВИЧ и ограничивающие подвижность сперматозоидов.*
- *Нельзя пользоваться какими-либо смазками, содержащими растительные и синтетические масла (например, вазелин, жирные косметические кремы и т.п.). Эти смазки разрушают латекс.*
- *Хранить презервативы следует в сухом, прохладном месте. От влаги и тепла латекс также разрушается.*

4. В ходе лекции продемонстрируйте участникам разные виды презервативов.

### **Вниманию тренера!**

В зависимости от готовности группы можно либо продемонстрировать как правильно надевать презерватив (на муляже, банане и т.д.), либо делать это вместе с участниками.

## **Сессия 4. Упражнение «Кто должен нести ответственность за безопасный секс?»**

**Цель:** формирование мотивации участников принимать ответственные решения за свое поведение.

**Ход:**

1. Объедините участников в 2–3 группы (в зависимости от количества присутствующих) и дайте каждой группе бланк теста.

### **Вниманию тренера!**

На группы участников можно поделить, например, по принципу «любимая марка автомобиля»: Мерседес-Ауди-Жигули и т.д.

2. Раздайте группам бланки теста, дайте задание прочитать следующие высказывания о вариантах поведения людей по отношению к безопасному сексу.

3. Прочитайте инструкцию к упражнению.

### **Инструкция:**

Решите со своей подгруппой, кто должен брать на себя ответственность за каждый поступок, указанный в данной анкете, если партнеры в гетеросексуальных отношениях. Постарайтесь прийти к единому мнению по каждому из высказываний и отметьте правильный на ваш взгляд ответ (поставьте галочку в нужной ячейке) (1) мужчина, (2) женщина, (3) оба в равной степени, (4) никто из них, (5) группа не пришла к единому мнению:



В отношениях между партнерами кто должен ...	М	Ж	Оба	Никто	Группа не пришла к единому мнению
1. Начинать разговор по поводу того, вступать или не вступать в половые отношения.					
2. Решать воздерживаться ли от полового акта.					
3. Заводить разговор о безопасном сексе.					
4. Доставать информацию о безопасном сексе и вензаболеваниях.					
5. Решать, заниматься ли другими видами сексуальной деятельности, кроме непосредственно полового акта (например, любовная игра).					
6. Решать, воздерживаться ли от полового акта, если в данный момент нет презерватива.					
7. Планировать заранее и покупать презервативы.					
8. Убеждать партнера, что нет ничего плохого в том, чтобы использовать презерватив.					
9. Платить за презервативы.					
10. Проверять, что при каждом половом контакте используется презерватив.					

4. Заслушайте наработки групп и аргументацию по каждому вопросу.

5. Постарайтесь прийти к единому групповому мнению по каждому из высказываний.

## Сессия 5. Информационный блок «Методы профилактики полового пути передачи ИППП/ВИЧ-инфекции. Лубриканты»

**Цель:** информировать участников о видах лубрикантов и их правильном использовании.

**Ход:**

1. Расскажите участникам следующую информацию:

**Лубрикант** — интимное косметическое средство, предназначенное для увлажнения, смягчения и тонизирования слизистой оболочки влагалища и наружных половых органов. Также является средством профилактики ИППП, т.к. снижает травматизм в процессе полового контакта, защищает слизистые оболочки от микротрещин.

Лубриканты могут быть на водной или жировой основе. Совместное применение с презервативом препятствует его разрыву и снижает риск нежелательной беременности. Для презервативов подходит смазка только на водной или силиконовой основе. Смазка на жирной основе (а это любой вазелин, косметические кремы, лосьоны и тому подобное) разрушает латекс.

Так как лубрикант на водной основе высыхает за 10–15 минут, его нужно регулярно добавлять во время длительных сексуальных контактов.

**Лубриканты бывают:**

**Анальные** — снижают болевые ощущения и расслабляют мышцы ануса. В их состав могут входить лидокаин или бензокаин, оказывающие местное анестезирующее действие.

**Ароматизированные или вкусовые** — смазки с яркими приятными ароматами и вкусами фруктов и других ароматных растений, применяются для орального секса.

**Антисептические** — в состав входят спермицидные смазки (ноноксинол или мирамистин), обеспечивающие дополнительную защиту от венерических заболеваний.

**Пролонгаторы** — это препараты, предназначенные для предотвращения преждевременного семяизвержения и продления полового акта партнером до момента достижения оргазма партнершей.

**Противозачаточные** — содержат вещества со спермицидным и антисептическим действием.

**Лечебные** — в состав входят экстракты лекарственных растений, чаще Алое Вера, реже ромашки, женьшеня, которые предотвращают развитие аллергических реакций при чувствительной коже половых органов, а также способствуют быстрому заживлению микротрещин и натертостей.

2. Обратите внимание участников на...

**... Причины, почему рвется или соскальзывает презерватив:**

- 1) Ты используешь недостаточное количество лубриканта.
- 2) Ты вообще не используешь лубрикант.
- 3) Ты используешь вместо лубриканта слюну, а она очень быстро высыхает.
- 4) Ты используешь смазку-заменитель на жировой основе (масло для массажа, детские или увлажняющие кремы, лосьоны для тела).
- 5) Ты сначала смазываешь лубрикантом член, а потом надеваешь его.
- 6) Ты сначала раскатываешь презерватив, а потом надеваешь его.
- 7) Надевая презерватив, ты оставляешь воздух между членом и презервативом.
- 8) Надевая презерватив, ты не полностью раскатываешь его.
- 9) Ты используешь некачественный презерватив или с истекшим сроком годности.
- 10) Ты используешь два презерватива, надевая один на другой.

3. Скажите участникам: «Как видите, выбор большой, на все случаи жизни. И если у кого из партнеров есть действительно объективная причина не любить презервативы и лубриканты, то Вы всегда сможете найти компромисс. Существует ряд приемов, которыми можно воспользоваться сразу после незащищенного сексуального акта. В то же время их применение не гарантирует существенного результата. В их числе:

- обмывание водой и мылом половых органов непосредственно после сексуального акта;
- промывание прямой кишки или введение в мочеиспускательный канал раствора антисептика (хлоргексидин, мираместин).

Помните: постоянное использование этих методов может негативно сказаться на вашем здоровье. Кроме того, частое применение антисептиков приводит к нарушению микрофлоры.

## Сессия 6. Видео-презентация «Кому, какие и зачем?»

**Цель:** информировать участников об истории создания презервативов, видах, контроле качества.

**Ход:**

1. Покажите участникам презентацию «Кому, какие и зачем?»
2. Обсудите презентацию, ответьте на вопросы участников.

### Вниманию тренера!

Эти две сессии (5 и 6) можно объединить, демонстрируя презентацию во время мини-лекции.

## Сессия 7. Упражнение «Насколько мы заботимся о своем здоровье?»

**Цель:** стимулировать участников к размышлениям о том, что многие из нас не всегда поступают в интересах нашего здоровья. Это поможет улучшить наше понимание человеческого поведения, ведь существует несоответствие между тем, что мы знаем, и как себя ведем.

**Ход:**

1. Зачитайте участникам инструкцию к упражнению.

**Инструкция:**

До начала этого упражнения необходимо встать со своих мест. Сейчас я буду зачитывать некоторые положения. Если ваш ответ на них будет «нет», вам придется сесть на ваш стул. До тех пор, пока вы будете отвечать «да», вы будете стоять. Но если вы сядете, то должны будете сидеть, даже если ваш ответ на следующее положение будет положительным. Если вы сидите, не вставайте.

Например, если первое предложение «Я прохожу регулярное медицинское обследование», а вы не проходите регулярное медицинское обследование, вам необходимо сесть и продолжать сидеть до конца.

2. Попросите участников стать перед своими стульями.
3. Затем зачитайте предложения из списка, приведенного ниже, четким, достаточно громким голосом.

### Вниманию тренера!

Список может быть дополнен или изменен на ваше усмотрение:

- Я прохожу регулярное медицинское обследование.
- Я никогда не употреблял наркотики.
- Я не курю сигареты.
- Я использую презерватив при каждом сексуальном контакте.
- Я регулярно делаю зарядку.
- На моем теле нет наколок.
- Я никогда не пью лишнего.
- Я не пью чифер.

## Вниманию тренера!

Когда все будут сидеть, спросите участников, что общего в этих предложениях. Если никто этого не говорит, отметьте, что все это касается поведения, связанного со здоровьем. Объясните, что всем известно, что в интересах нашего здоровья, мы не всегда используем эту информацию самым наилучшим образом. Иногда, даже зная, что мы не должны что-либо делать, например, курить, нам не всегда хватает воли, когда это необходимо.

4. Скажите в завершение, что в своей жизни мы неоднократно сталкиваемся с людьми, которые заболели по разным причинам. Не надо слишком много думать, чтобы понять, что большинство из нас подвергали себя риску в какой-то момент, при этом думая, что пронесет. Но так случается не у всех.

## Сессия 8. Подведение итогов: Упражнение «Первый шаг»

1. Начните подведение итогов с чтения отрывка:

*Отрывок из произведения «Алиса в зазеркалье», Л. Керролл.*

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

— Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, — ответил Кот.

— Да мне почти все равно, — начала Алиса.

— Тогда все равно, куда идти, — сказал Кот.

— Лишь бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот, — конечно, если не остановишься на полпути.

2. Скажите участникам о том, чтобы сделать свою жизнь более безопасной необходимо четко понимать свои проблемы. Или другими словами то, что мешает вам заботиться о себе и постараться изменить это.

3. Предложите занятие закончить следующим образом: два участника, те, кто хочет и готов расскажет о том, что больше всего заботит его прямо сейчас. Остальные участники группы предлагают различные способы действовать, отвечая на вопрос: «С чего можно начать сегодня?». Добровольцы оценивают предложения, выбирая тот шаг, который им кажется наилучшим. Участники поощряют добровольцев начать действовать сегодня.

## Материалы для занятия 6

### Приложение 1

#### Что такое «безопасный секс»?

Разговоры ...

Флирт ...

Танцы ...

Объятия ...

Поцелуи ...

Нежности ...

Массаж ...

Ласки ...

Раздевание друг друга ...

Совместное чтение эротической литературы ...

Мастурбация в присутствии партнера ...

Взаимная мастурбация ...

Половой акт с использованием презерватива ...

## Приложение 2

### Основные понятия

**Безопасный секс** — это сексуальные практики, при использовании которых риск заражения болезнями, передающимися половым путем, сводится к минимуму. Чаще всего ассоциируется с использованием презервативов при половом акте.

**Отсроченный секс** — это полное отсутствие сексуальных контактов (воздержание). Самый надежный и доступный метод, особенно для подростков.

**Секс без проникновения** — это поцелуи, ласки, поглаживание, петтинг, мастурбация, т.е. те практики, которые исключают введение пениса во влагалище, анус или рот.

**Защищенный секс** — это сексуальные практики, исключающие попадание спермы, вагинального секрета или крови в организм партнера и существенно снижающие, таким образом, риск инфицирования ВИЧ и ИППП.

**Презерватив** (фр. Pr servatif, от позднелат. Praeservo — предохраняю), также кондом (англ. Condom) — средство контрацепции барьерного типа.

**Лубрикант** — интимное косметическое средство, предназначенное для увлажнения, смягчения и тонизирования слизистой оболочки влагалища и наружных половых органов.

## Приложение 3

### Опросник

#### 1. Что такое безопасный секс?

- а) проникающий секс без презерватива;
- б) секс с использованием презерватива и лубриканта;
- в) воздержание.

#### 2. Умеете ли Вы пользоваться презервативом?

- а) да;
- б) нет;
- в) не пользуюсь.

#### 3. Что такое лубрикант?

- а) смазка на жирной основе;
- б) интимное косметическое средство на водной основе;
- в) крем.

#### 4. Считаете ли Вы, что презерватив может предупредить заражение венерическими заболеваниями?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

#### 5. Если вы не используете презервативы, объясните, почему?

- а) не хочу менять привычку;
- б) не всегда есть под рукой;
- в) уверен в партнере.

## Занятие 7: Вирусные гепатиты. Профилактика

### Информация для тренера:

Вирусные гепатиты сейчас входят в десятку наиболее распространенных инфекционных заболеваний, причем за последнее время отмечено существенное увеличение частоты этого заболевания, в том числе в местах лишения свободы.

Данный тренинг позволит дать волонтерам необходимую информацию о вирусных гепатитах, а также поможет им получить достоверную информацию для передачи остальным осужденным.

### **Основная ВАША цель на занятии:**

Обучение должно быть направлено на то, чтобы волонтеры понимали всю серьезность такого заболевания, как вирусные гепатиты. Также вам необходимо дать им практические рекомендации по уменьшению риска заражения гепатитами в быту и перспективы лечения этих заболеваний.

**Цель:** информировать осужденных о наиболее распространенных видах вирусных гепатитов и профилактике этого заболевания.

### **Задачи:**

- дать достоверную информацию об эпидемии гепатитов;
- объяснить осужденным, почему опасность заражения этой инфекцией возрастает в пенитенциарных учреждениях.

**Материалы:** флип-чарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, стикеры, ручки.

### Вниманию тренера!

Если у вас есть возможность, подкрепите теорию видеоматериалами по данной теме.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа.

Краткое содержание тренинга

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Если бы я был животным...»	10
2.	Актуализация знаний (дискуссия вопрос-ответ)	15
3.	Информационный блок «Гепатиты. Этиология, патогенез»	25
4.	Упражнение «Карпатский дождь»	10
5.	Информационный блок «Пути передачи вирусных гепатитов»	20
6.	Ролевая игра «Больница»	15
7.	Групповая работа «Профилактика вирусных гепатитов в местах лишения свободы»	15
8.	Подведение итогов	10



## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Если бы я был животным...»

**Цель:** улучшения психоэмоционального климата среди участников.

**Ход:**

Предложите каждому участнику начать приветствие со слов: «Здравствуйте, меня зовут... Если бы я был животным, то хотел бы быть..., потому что...».

Например:

«Здравствуйте, меня зовут Денис, если я был животным, то хотел бы быть львом, потому что он смелый, сильный и красивый... ».

## Сессия 2. Актуализация знаний (дискуссия вопрос-ответ)

**Цель:** выявить уровень знаний участников по теме «Вирусные гепатиты».

**Ход:**

1. Проведите с участниками дискуссию в режиме «вопрос-ответ» обо всем, что им известно по теме занятия.
2. Обобщите полученную информацию, не оценивая ее, и запишите на флипчарт.

## Сессия 3. Информационный блок «Гепатиты. Этиология, патогенез»

**Цель:** структурировать и детализировать знания осужденных о вирусных гепатитах.

Расскажите участникам следующую информацию:

*Среди заболеваний, вызываемых вирусами, одно из наиболее опасных — это вирусный гепатит, или, как его еще называют, болезнь Боткина. В настоящее время известны несколько видов этого заболевания, которые вызываются различными вирусами, имеют различные механизмы развития и протекают также по разному.*

*Наиболее распространенным из них является вирусный гепатит А, или инфекционный гепатит.*

*Возбудитель гепатита А — мелкий вирус, который попадает в организм человека через рот с грязной водой, загрязненной пищей или посредством грязных рук.*

*Попав в восприимчивый организм, вирус в течение 7–50 дней (в среднем 30 дней) размножается, главным образом, в печени, и в этот период не проявляет своего действия. Затем появляются первые предвестники заболевания лихорадки. Озноб, головная боль, общая слабость, ломота, боли в мышцах и суставах. Еще через несколько дней наблюдается потеря аппетита, тошнота, рвота, иногда боли в области печени. Такие симптомы характерны и для некоторых других заболеваний, поэтому на данной стадии гепатит А часто не распознается, и его принимают либо за острое респираторное заболевание, либо за острое пищевое отравление. Однако, вскоре появляются другие симптомы, характерные для вирусного гепатита: темнеет моча (она приобретает цвет темного пива) и обесцв-*

вечивается кал (по цвету напоминает замазку). Вслед за этим желтеют белки глазных яблок, а затем и кожа.

Протекает вирусный гепатит А, как правило, в легкой и средней тяжести формах, однако, наблюдаются и случаи тяжелого течения болезни. Но гепатит А может протекать и не заметно в безжелтушной и стертой формах, которые нередко остаются не выявленными. Между тем, следует помнить, что при любой форме гепатита А, больной представляет большую опасность для окружающих, т.к. с его фекалиями выделяется огромное количество вирусов, особенно в период от первых признаков заболевания до развития желтухи.

Выделяясь из организма больного, вирус загрязняет окружающие предметы, почву и воду. Поскольку он устойчив к различным воздействиям, то может длительное время сохраняться во внешней среде.

Особенно опасно попадание вируса в водопроводную сеть и открытые водоемы (реки, озера, пруды), где заражение людей можно произойти во время купания. Кроме того, вирус способен накапливаться в водных организмах, например, в моллюсках. Так, в странах Западной Европы нередко регистрируются вспышки вирусного гепатита А, связанные с потреблением устриц.

Для гепатита А характерна сезонность: наибольшее число заболевших регистрируется осенью и зимой.

Больного гепатитом следует в обязательном порядке, и как можно быстрее госпитализировать в инфекционную больницу или инфекционное отделение. Это необходимо для того, чтобы изолировать заболевшего от окружающих, не допустить распространения инфекции и для того, чтобы создать больному необходимый режим. Режим при заболевании гепатитом должен быть максимально щадящим, больной должен большую часть дня лежать, избегать физических и нервных напряжений.

Диета включает главным образом, молочно-растительные продукты. Особенно полезны нежирный творог, отварной или печеный картофель, фрукты, компоты, кисели. На всем протяжении заболевания рекомендуется пить настой из шиповника.

С первых же дней болезни больной должен получать достаточное количество углеводов в виде сахара, белого хлеба (лучше употреблять черствые или в меру подсушенные сухари), рисовой, манной, овсяной каш, меда, фруктов.

Категорически запрещается потребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива.

Следует избегать переохлаждения и перегревания.

Всем переболевшим гепатитом необходимо в этот период соблюдать строгую диету. Запрещается все виды жареных, копченых, маринованных продуктов, консервы соленья, свинина, баранина, мясо гусей и уток, острые приправы (горчица, хрен, перец, уксус), редька, лук, чеснок, грибы, орехи, щавель, кондитерские изделия, какао, натуральный кофе, мороженое, фасоль, бобовые.

Разрешается молоко, кисломолочные продукты, отварное и паровое нежирное мясо, рыба, блюда и гарниры из овощей, каши и макаронные изделия, хлеб, печенье и др. изделия из несдобного теста.

При соблюдении указанных рекомендаций организм восстанавливает нормальные функции.

Переболевший вирусным гепатитом должен находиться под постоянным контролем врача. При малейшем ухудшении состояния к врачу необходимо обращаться немедленно, т.к. возможно обострение заболевания, а также различные осложнения со стороны печени.

*Эти рецидивы и осложнения часто возникают в результате нарушения переболевшими рекомендованного щадящего режима, особенно в тех случаях, когда человек после выписки из больницы начинает потреблять спиртные напитки.*

*Еще раз следует подчеркнуть, что алкоголь, вредный сам по себе, для переболевшего вирусным гепатитом смертельно опасен. Действуя на ослабленную печень, он вызывает массовую гибель печеночных клеток, что приводит к тяжелейшему осложнению печеночной недостаточности.*

*Вирусный гепатит серьезное заболевание, поэтому его профилактика имеет крайне важное значение.*

#### **Профилактика гепатита:**

- *Тщательно мойте руки перед едой, после посещения мест общественного пользования (туалета), придя домой с улицы.*
- *Не ешьте не мытые овощи и фрукты, тщательно промывайте их проточной водой.*
- *Не пейте воду из открытых водоемов, предварительно ее не прокипятив (не менее 5 минут).*
- *Не купайтесь в загрязненных водоемах.*
- *Не потребляйте в сыром или полусыром виде пресноводных и морских моллюсков (мидий, устриц и т.п.).*
- *Уничтожайте мух и тараканов.*
- *Если кто-нибудь в семье заболел вирусным гепатитом, больного следует как можно скорее госпитализировать, а до госпитализации необходимо по возможности его уложить в постель, выделить ему отдельную посуду, которую после употребления моют в 2-процентном растворе соды, после чего кипятят 30 минут.*
- *Постельное, нательное белье больного, полотенца, носовые платки кипятят 15 минут в растворе любого моющего средства.*
- *Лица, ухаживающие за больными, и все члены семьи должны тщательно мыть руки после каждого контакта с больным и перед едой.*

## **Сессия 4. Упражнение «Карпатский дождь»**

**Цель:** переключение внимания участников, сплочение команды волонтеров.

### **Вниманию тренера!**

При помощи этого упражнения в группе необходимо добиться аудиального эффекта дождя.

#### **Ход:**

1. Все садятся в плотный круг.
2. Тренер находится в середине.
3. Тренер: «Сейчас я буду показывать движения, а вы будете повторять его за мной, когда я прохожу мимо вас». Чередуются следующие движения: трем ладонями, щелкаем пальцами,

хлопаем ладонями по коленям, стучим ногами по полу, затем повторяем хлопанье руками по коленям и щелканье пальцами. На все не более двух минут.

4. Поинтересуйтесь, что почувствовали.

## Сессия 5. Информационный блок «Пути передачи вирусных гепатитов»

**Цель:** информировать участников о путях передачи и симптомах вирусных гепатитов.

**Ход:**

Дайте участникам следующую информацию:

### **Как можно заразиться вирусами гепатитов А и Е:**

- через пищевые продукты;
- через питьевую воду (чаще в открытых источниках);
- через загрязненные предметы обихода.

### **Первичные признаки заражения гепатитами А и Е:**

- слабость;
- недомогание;
- повышение температуры;
- головная боль.

### **Более поздние признаки заболевания гепатитами А и Е:**

- тошнота;
- рвота;
- тяжесть и боли в правом подреберье;
- снижение аппетита;
- понос;
- иногда желтизна слизистой оболочки глаз, кожи.

При недостаточном лечении или отсутствии такового, гепатиты А и Е могут перейти в хроническую форму или острую печеночную недостаточность.

**Вирус гепатита В** наиболее опасен, поскольку очень заразен, а погибает только при 45-минутном кипячении инфицированной жидкости или инструментария.

**Как можно заразиться вирусом гепатита В:**

- через ранки на теле, язвочки, слизистую;
- при пользовании общим шприцем и другими инструментами для приготовления наркотика (посуда, выборка, фильтр);
- при введении зараженного наркотика;
- при переливании крови;
- при нанесении татуировок;
- при половом контакте без презерватива (анальном, вагинальном, оральном);
- бытовым путем — через бритвенные приборы, зубные щетки, мочалки и т.п.

### **Признаки заражения гепатитом В:**

- желтый цвет кожи и белков глаз;
- потемнение мочи и светлый цвет кала;
- потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры;

- головная боль, быстрая утомляемость, слабость;
- боли в правом подреберье.

*Лечение вирусного гепатита В проводится медикаментозно.*

**Вирусный гепатит С** опасен тем, что он практически никогда не проявляется ярко выраженными признаками. Но через полгода заболевание переходит в хроническую форму и далее, очень часто, в цирроз и рак печени.

Пути передачи вирусного гепатита С те же, что и гепатита В. Сходными являются и признаки проявления заболевания.

## Сессия 6. Ролевая игра «Больница»

**Цель:** повторение теоретического материала и отработка навыков консультирования.

**Ход:**

1. Пригласите поучаствовать в упражнении 2-х добровольцев. Один из них будет играть роль доктора, другой — пациента.
2. Дайте вводное задание: «Каждый из нас хотя бы один раз в жизни посещал врача и нам известно, как ведет себя доктор и как должен себя вести пациент». Цель данной игры — смоделировать ситуацию таким образом, чтобы пациент жаловался на симптомы, связанные с проявлением вирусного гепатита, а доктор с помощью вопросов выяснил, о каком типе речь и какой путь передачи у этого гепатита.

### Вниманию тренера!

Задача доктора — переадресовать пациента пройти обследование и дать совет по питанию и образу жизни.

## Сессия 7. Групповая работа «Профилактика вирусных гепатитов в местах лишения свободы»

**Цель:** мотивировать участников к безопасному поведению.

**Ход:**

1. Объедините участников в две группы, например, спросив у двух первых их любимые виды спорта. Например: футбол-хоккей, теннис-плавание и т.д.
2. Дайте задание: одна группа обсуждает профилактику энтеральных вирусных гепатитов, вторая — парентеральных вирусных гепатитов как в условиях свободы, так и в условиях заключения.
3. Дайте группам 7 минут на выполнение задания, после чего попросите их представить свои наработки.
4. Обобщите полученные данные на флипчарте.

## Сессия 8. Подведение итогов

**Цель:** получить обратную связь от участников.

**Ход:**

1. Раздайте участникам стикеры и ручки.
2. Каждый участник пишет, что еще о гепатитах он хотел бы узнать и ответ на какой вопрос он хотел бы получить.
3. Соберите стикеры и по возможности ответьте на вопросы, если что-то вызывает затруднение, подготовьте раздаточный материал на следующую встречу.
4. При необходимости переадресуйте участников в медчасть учреждения.

## Материалы для занятия 7

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Гепатит А** (болезнь Боткина) вызывается вирусом семейства Picornaviridae. Заболевание передается контактным путем. Вирус попадает в организм человека с загрязненными продуктами питания, водой, предметами обихода.

**Гепатит В** – вирус, вызывающий гепатит В, относится к семейству Hepadnaviridae, и провоцирует как острые, так и хронические формы гепатита. Хронический гепатит развивается у 10 % взрослых больных, перенесших гепатит В. Передача вируса осуществляется парентерально (то есть через кровь) естественными и искусственными путями. Из естественных путей наиболее распространен половой путь передачи инфекции. Также возможна передача инфекции во время родов от больной матери ребенку или трансплацентарное заражение плода во время беременности. Искусственный путь передачи инфекции осуществляется при переливании зараженной крови или ее компонентов, при использовании нестерилизованных хирургических или стоматологических инструментов, шприцов и т. п.

**Гепатит С** – (в настоящее время описывается как системная HCV-инфекция) передается при контакте с зараженной кровью. Гепатит С может приводить к развитию хронического гепатита, завершающегося циррозом печени и раком печени. Группы риска прежде всего связаны с переливаниями крови и ее препаратов, хирургическими операциями, инъекциями наркотиков с использованием общих шприцов, беспорядочными половыми контактами, при общем пользовании в быту маникюрных принадлежностей.

#### Профилактика вирусных гепатитов:

Тщательно мойте руки перед едой, после посещения мест общественного пользования (туалета), придя домой с улицы.

Не ешьте не мытые овощи и фрукты, тщательно промывайте их проточной водой.

Не пейте воду из открытых водоемов, предварительно ее не прокипятив (не менее 5 минут).

Не купайтесь в загрязненных водоемах.

Уничтожайте мух и тараканов.

Обработывайте и при возможности закрывайте все ранки, язвочки, порезы на теле.

Пользуйтесь индивидуальными бритвенными приборами, зубными щетками, мочалками и т.п.

Откажитесь от нанесения татуировок.

## Приложение 2

### Опросник

#### 1. Какие вирусы известны под именами: А, В, С?

- а) вирусы, вызывающие гепатиты (болезнь Боткина, желтуха);
- б) вирусы папилломы человека;
- в) вирус иммунодефицита человека.

#### 2. Основные пути передачи вирусного гепатита А?

- а) фекально-оральный путь передачи;
- б) водный путь передачи;
- в) гематогенный (т.е. кровь).

#### 3. Основные пути передачи вирусного гепатита В, С?

- а) гематогенный (т.е. кровь);
- б) от матери к ребенку;
- в) водный путь передачи.

#### 4. Основные симптомы вирусных гепатитов?

- а) увеличение почек;
- б) потемнение мочи и обесцвечивание кала;
- в) слабость, желтый цвет кожи и белков глаз.

#### 5. Меры сохранения здоровья при вирусных гепатитах?

- а) исключение алкоголя;
- б) соблюдение строгой диеты;
- в) принимать жирную и соленую пищу.



## Занятие 8: Профилактика туберкулеза

### Информация для тренера!

Высокий уровень заболеваемости туберкулезом в тюрьмах может быть обусловлен спецификой контингента, попадающего в учреждения содержания под стражей, а так же условиями содержания — скоплением большого количества людей со сниженным иммунитетом на небольшой закрытой территории. Чтобы добиться успеха в деле контроля над распространением туберкулеза как в обществе, так и в тюрьме, важно, чтобы борьба против туберкулеза имела систематический профилактический характер и проводилась в рамках обучающих программ для осужденных. Участникам необходимо предоставить информацию о туберкулезе, пояснить риск пребывания в «закрытом» сообществе.

**Основная Ваша цель на занятии:** добиться от участников осознания важности профилактики туберкулеза в местах лишения свободы, мотивировать их к здоровому образу жизни.

**Цель:** информировать осужденных о профилактике туберкулеза.

#### **Задачи:**

- дать достоверную информацию о масштабах эпидемии туберкулеза, путях передачи и мерах профилактики;
- объяснить осужденным, почему опасность заражения туберкулезом возрастает в пенитенциарных учреждениях.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1.

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 1 час 40 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Имя + пожелание группе на сегодняшний день»	10
2.	Мозговой штурм «Актуализация знаний»	10
3.	Информационный блок «Туберкулез. Этиология, патогенез»	10
4.	Разминка «Репка»	15
5.	Информационный блок «Пути передачи туберкулеза, профилактика, лечение»	20
6.	Мозговой штурм «Риски инфицирования туберкулезом в местах лишения свободы»	10
7.	Групповая работа «Профилактика туберкулеза в местах лишения свободы»	15
8.	Подведение итогов	10

## **Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Имя + пожелание группе на сегодняшний день»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы для проведения занятия.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать приветствие с фразы: «Здравствуйте, меня зовут..., на сегодняшний день я хочу пожелать группе...».

Например:

Первый участник — Здравствуйте, меня зовут Дмитрий. На сегодняшний день я хочу пожелать группе прекрасного настроения!

2. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не представятся все участники.

## **Сессия 2. Мозговой штурм «Актуализация знаний»**

**Цель:** выяснить уровень знаний у участников о проявлениях легочного туберкулеза.

**Ход:**

1. Попросите осужденных перечислить известные им основные симптомы (проявления) туберкулеза.
2. Пока участники высказывают вслух свое мнение, тщательно все запишите.
- 3 После того, как список будет составлен, проанализируйте его и переходите к информационному блоку.

## **Сессия 3. Информационный блок «Туберкулез. Этиология, патогенез»**

**Цель:** повысить уровень информированности участников по вопросам заболевания туберкулезом.

**Ход:**

Донесите до участников следующую информацию:

### ***Внимание тренера!***

---

Напоминаем, что подача и уровень сложности материала зависит от уровня готовности вашей группы.

В конце XIX — начале XX века заболеваемость туберкулезом достигла масштабов всемирной эпидемии, что, безусловно, подтолкнуло к активному поиску средств и методов борьбы с «белой чумой». В 1882 году Роберт Кох известил об открытии возбудителя туберкулеза, а в 1890-м изобрел туберкулин. За это открытие, которое принесло ему мировое признание, ученый был удостоен Нобелевской премии.

### Этиология и патогенез туберкулеза

Возбудителями туберкулеза являются *Mycobacterium* — грамположительные кислотоустойчивые микроорганизмы. Корректное их название — микобактерии туберкулеза (МБТ) или бактерии Коха, но не бациллы, т.к. возбудители туберкулеза, выявляемые в исследуемом материале, не образуют спор и не имеют капсулы: они окружены липидной оболочкой, которая наряду с миколиевой кислотой обеспечивает кислото- и щелочную устойчивость. Микобактерии весьма устойчивы к влиянию различных природных, физических и химических факторов.

Оптимальная температура для роста МБТ — 37–38°C; при  $t$  свыше 42°C и ниже 29°C рост и размножение возбудителя приостанавливается. В чистой культуре МБТ при  $t$  50°C погибают через 12 минут, при 70°C — через 1 минуту, а в окружающей среде они связаны с белком (чаще всего в мокроте), и их устойчивость возрастает в несколько раз. В молоке МБТ выдерживает  $t$  60°C в течение 1 часа, 70°C — 30 минут, 90–95°C — до 5 минут.

Особенно возрастает устойчивость МБТ в высохшей мокроте. На страницах книг палочки Коха сохраняются до 3 месяцев, в уличной пыли — около 2 недель, а если мокрота с МБТ попадает на поля орошения, то они сохраняют свою вирулентность более 30 дней. Особенно опасны в плане заражения туберкулезом продукты из молока (творог и масло), в которых МБТ сохраняется до 250 дней. Еще более устойчив возбудитель в условиях низких температур: при  $t$  –23°C он жизнеспособен более 7 лет, а при –76°C — 180 суток.

К человеческому виду МБТ восприимчивы также свиньи, кошки, собаки, крупный и мелкий рогатый скот. Следовательно, эти животные могут быть источником МБТ и представлять угрозу для человека.

На пастбищах, загрязненных фекалиями, мочой и мокротой больных животных, жизнеспособность МБТ сохраняется в течение 19 месяцев, в пахотном грунте на глубине 15 см — до 3 лет.

Яркий прямой солнечный свет убивает МБТ за 60 минут летом и за 2 часа зимой; рассеянный солнечный свет — в течение 40–80 суток, ультрафиолетовые лучи — за 2–3 минуты.

*В развитии туберкулеза выделяют 3 этапа:*

1. Проникновение возбудителя в организм человека (заражение);
2. Распространение МБТ в организме (инфицирование);
3. Возникновение специфического воспалительного процесса.

Источником, или резервуаром, туберкулезной инфекции является больной человек и реже сельскохозяйственные животные (до 55 видов). Основные эпидемиологические источники распространения заболевания — это лица с «открытой» формой туберкулеза (бактериовыделители) и пораженный туберкулезом крупный рогатый скот.

Больной с деструктивной формой туберкулеза в течение суток выделяет с мокротой от 15 млн. до 7 млрд. микобактерий. Каждый бактериовыделитель может инфицировать до 10–15 человек в год.

## Сессия 4. Разминка «Репка»

**Цель:** упражнение является разминкой, которая помогает переключить внимание участников и немного отдохнуть.

**Ход:**

1. Попросите участников встать в круг в центре помещения.
2. Согласно сказке о репке, раздайте участникам персонажей (репка, дедка, бабка ...).
3. Неторопливо рассказывайте сказку о репке.
4. Задание участникам: присесть, когда в ходе рассказа они услышат имя своего персонажа.

### Вниманию тренера!

Лучше всего сказку рассказывать так, чтобы имена персонажей повторялись как можно чаще, например: И тогда сказал Дед Бабке: «Бабка, бабка... А бабка, бабка...Идем репку тянуть! Репку большую, репку сладкую, репку сахарную».

## Сессия 5. Информационный блок «Пути передачи туберкулеза, профилактика, лечение»

**Цель:** повысить уровень информированности участников о путях передачи туберкулеза, профилактике и лечении.

**Ход:**

Донесите до участников следующую информацию:

### **Пути заражения туберкулезом:**

**1. Аэрогенный** — при кашле, чихании, разговоре больной выделяет быстровысыхающий аэрозоль. Крупнодисперсные капли оседают в верхних дыхательных путях, а оттуда реснитчатым эпителием бронхов эвакуируются наружу. Поэтому при здоровой слизистой оболочке бронхов капельный путь заражения МБТ уступает пылевому. Капли мокроты высыхают и нередко смешиваются с пылью, образуя ядра, которые долго находятся во взвешенном состоянии в воздухе и при вдыхании легко попадают в конечные ответвления дыхательных путей — бронхиолы и альвеолы.

Место, где происходит проникновение МБТ в организм человека, называется входными воротами инфекции. Чаще всего это альвеолы, лишенные местной защиты, реже — поврежденные бронхи (например, у курильщиков при постоянном вдыхании пыли). В подобных случаях возбудитель может проникнуть на уровне верхних дыхательных путей, в том числе на уровне миндалин и лимфатических узлов ротоглотки.

**2. Алиментарное** заражение может произойти при употреблении, прежде всего, молока (и молочных продуктов) от больных туберкулезом коров.

**3. Контактное** (встречается значительно реже) — в результате прямого контакта через руки больного (при рукопожатии, поцелуях, соприкосновении с зараженной одеждой, бельем, полотенцем, посудой). Контактное заражение возможно при повреждении целостности слизистой оболочки или кожи; оно бывает у людей, работающих с больными животными, а также у обслуживающего медперсонала тубучреждений.

4. **Трансплацентарный**, когда плод заглатывает инфицированные МБТ околоплодные воды, или через кровь при поражении туберкулезом плаценты.

5. **Известны и другие пути заражения**, встречающиеся еще реже, — через книги, при нанесении татуировок, при докуривании чужих сигарет. Пассивными переносчиками МБТ являются мухи, тараканы, клещи.

При продолжительном контакте с бактериовыделителем инфицируется до 50% людей, однако, к счастью, заболевают только 10–15% из них, в то время как остальные приобретают стойкий иммунитет и остаются здоровыми.

После проникновения МБТ в организм человека через входные ворота, они распространяются в нем гематогенным, лимфогенным, бронхогенным и др. путями.

Уже у входных ворот, через которые проникает возбудитель, должны начать действовать сложные механизмы защиты макроорганизма; если же эти механизмы не срабатывают, то возбудители размножаются, выделяя разрушительные для клеток организма энзимы, эндо- и экзотоксины.

Туберкулез характеризуется большим разнообразием клинических форм. Исход болезни зависит от ее течения (прогрессирующего или регрессирующего), эффективности лечения и обратимости изменений.

Для туберкулеза характерно постепенное начало. Даже при острой болезни (фебрильная температура, кровохарканье, легочные кровотечения) можно установить, что за несколько недель (месяцев) до этого у пациентов наблюдались слабость, потливость, снижение аппетита, уменьшение массы тела. Здесь важное значение имеют: наличие туберкулеза у членов семей, контакт с больными туберкулезом.

В Украине осуществляется обязательная госпитализация в стационар больных с впервые выявленным туберкулезом, рецидивом заболевания и обострением хронического процесса. В стационаре проводится контролируемая антибактериальная терапия до прекращения выделения микобактерий туберкулеза (МБТ) и заживления каверн. Основной курс лечения завершается в амбулаторных условиях либо в санатории, а затем амбулаторно.

Решающее значение в комплексном лечении больных туберкулезом принадлежит антимикробной терапии.

Основной курс противотуберкулезной терапии состоит из 2 этапов. Первый — это интенсивное лечение. Его цель — остановить размножение МБТ и значительно уменьшить их популяцию в организме больного.

Второй этап лечения — это поддерживающая терапия, которая проводится для закрепления достигнутых результатов. Ее цель — обеспечение стойкого клинического эффекта и предупреждение обострения процесса.

Больные с впервые выявленным туберкулезом на протяжении 2–3 месяцев подвергаются интенсивной терапии сочетанием 4 препаратов, а затем — поддерживающему лечению сочетанием 2 препаратов, применяемых ежедневно или 2–3 раза в неделю в течении 4–5 месяцев. Длительность основного курса лечения составляет 6–8 месяцев.

Учитывая пути заражения туберкулезом (воздушно-капельный и пылевой), можно утверждать, что в повседневной жизни главную роль играют санитарная профилактика и строгое соблюдение больным правил личной гигиены.

У больного должны быть отдельные посуда, полотенце, постельное белье, которое систематически обеззараживается. Книги, тетради и др. предметы повседневного употребления тоже должны быть индивидуальными. Все вещи больного должны храниться отдельно, чтобы никто не мог случайно ими воспользоваться.

Наиболее опасным инфекционным материалом является мокрота больного, поэтому особое внимание следует обратить на ее обеззараживание. Больных необходимо обеспечить 2-мя карманными плевательницами, на четверть заполненными 5% раствором хлорамина: в одну он должен собирать мокроту, а другая в это время дезинфицируется. Больному нужно систематически напоминать, что он должен строго придерживаться правил откашливания мокроты, не загрязнять ею одежду, постель, обувь, помещение, в котором он находится, грунт, водохранилища, продукты питания, предметы общего пользования.

Как правило, большинство больных туберкулезом за пределами лечебного учреждения карманными плевательницами не пользуются. Поэтому нужно порекомендовать им иметь отстегивающиеся вставные карманы, в которые кладут носовые платки. Эти карманы вместе с платками замачивают в 5% растворе хлорамина в эмалированной емкости. Через 6 часов слить в канализацию.

В местах лишения свободы туберкулез после диагностики лечится в специальных межобластных туберкулезных больницах. После лечения, осужденные, переболевшие туберкулезом, содержатся в обычных колониях, но, как правило, ставятся на учет и помещаются все вместе в одно отделение.

## Сессия 6. Мозговой штурм «Риски инфицирования туберкулезом в местах лишения свободы»

**Цель:** активизировать участников, помочь им «включиться» в тему занятия.

**Ход:**

1. Напишите на большом листе бумаги фразу «Риски инфицирования туберкулезом в местах лишения свободы».
2. Предложите участникам перечислить ситуации в колонии, которые, на их взгляд, являются рискованными в плане инфицирования туберкулезом.
3. Пока участники высказывают вслух свое мнение, запишите их.
4. После того, как список будет составлен, проанализируйте его, и переходите к информационному блоку.

## Сессия 7. Групповая работа «Профилактика туберкулеза в местах лишения свободы»

**Цель:** это задание помогает участникам определить и конкретизировать способы профилактики туберкулеза в местах лишения свободы.

**Ход:**

1. Объедините участников в 3 мини-группы.
2. Выдайте группам бумагу формата А1 и цветные маркеры.
3. Распределите между группами пути передачи туберкулеза:
  - воздушно-капельный;
  - контактно-бытовой;
  - алиментарный.

4. Попросите каждую группу определить способы профилактики «своего» пути передачи туберкулеза. Обратите внимание участников на то, что пути передачи и меры профилактики должны быть характерны для пенитенциарных учреждений.
5. Спустя 7–10 минут предоставьте участникам возможность презентовать групповые работы. Зафиксируйте результаты.
6. Обсудите с участниками написанное, по возможности подкорректируйте.

## **Сессия 8. Подведение итогов**

**Цель:** подвести итоги проведенному занятию и дать возможность высказаться всем без исключения участникам.

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что занятие подошло к концу.
2. Предложите каждому участнику по кругу ответить на следующие вопросы:
  - Какие выводы вы можете сделать для себя после участия в сегодняшнем тренинге?
  - Как будете (если будете) применять полученные знания и навыки в волонтерской деятельности и повседневной жизни?
  - Поделитесь своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга и попрощайтесь с группой.

## Материалы для занятия 8

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Туберкулез** (от лат. tuberculum — бугорок, англ. tuberculosis) — инфекционное заболевание человека и животных (чаще крупного рогатого скота, свиней, кур), вызываемое несколькими разновидностями кислотоустойчивых микобактерий (род *Mycobacterium*) (устаревшее название — палочка Коха).

#### Пути заражения туберкулезом

1. **Аэрогенный** — при кашле, чихании, разговоре больной выделяет быстровысыхающий аэрозоль. Крупнодисперсные капли оседают в верхних дыхательных путях, а оттуда реснитчатым эпителием бронхов эвакуируются наружу. Поэтому при здоровой слизистой оболочке бронхов капельный путь заражения МБТ уступает пылевому. Капли мокроты высыхают и нередко смешиваются с пылью, образуя ядра, которые долго находятся во взвешенном состоянии в воздухе и при вдыхании легко попадают в конечные ответвления дыхательных путей — бронхиолы и альвеолы.

2. **Алиментарное** заражение может произойти при употреблении, прежде всего, молока (и молочных продуктов) от больных туберкулезом коров.

3. **Контактное** (встречается значительно реже) — в результате прямого контакта через руки больного (при рукопожатии, поцелуях, соприкосновении с зараженной одеждой, бельем, полотенцем, посудой). Контактное заражение возможно при повреждении целостности слизистой оболочки или кожи; оно бывает у людей, работающих с больными животными, а также у обслуживающего медперсонала тубучреждений.

4. **Трансплацентарный**, когда плод заглатывает инфицированные МБТ околоплодные воды, или через кровь при поражении туберкулезом плаценты.

5. **Известны и другие пути заражения**, встречающиеся еще реже, — через книги, при нанесении татуировок, при докуривании чужих сигарет. Пассивными переносчиками МБТ являются мухи, тараканы, клещи.

**Симптомы туберкулеза** При попадании палочки Коха в легкие (или другой орган, в который впервые попадает туберкулезная палочка) развивается первичный очаг воспаления, который выражается в появлении симптомов обычного воспаления. Но в отличие от банальной инфекции воспалительный процесс при туберкулезе развивается очень медленно (это хроническая инфекция, длящаяся годами) и склонен к некрозу первичного очага воспаления. Симптомы условно делятся на неспецифические (недомогание, слабость, субфебрильная температура, плохой аппетит, похудание, бледность кожных покровов и др.) и специфические (свойственные в основном туберкулезу): потливость в ночные и утренние часы (как проявление интоксикации, изнуряющие больного), разница в температуре между утренней и вечерней не больше, чем на 0,5 градуса, навязчивый длительный кашель и т.д.



## Приложение 2

### Опросник

#### 1. Какими основными путями происходит передача туберкулеза?

- а) воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем;
- б) при употреблении пищи, инфицированной микобактериями туберкулеза;
- в) не знаю.

#### 2. Как может проявляться туберкулез на ранних стадиях?

- а) общая слабость;
- б) быстрая утомляемость;
- в) не знаю.

#### 3. Характерные симптомы туберкулеза?

- а) потливость (особенно по ночам);
- б) кашель;
- в) потеря веса.

#### 4. Увеличивается ли риск заражения туберкулезом при снижении иммунитета организма человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

#### 5. Что необходимо сделать при появлении первых симптомов заболевания?

- а) обратиться к врачу;
- б) пройти рентгенологическое обследование (флюорографию);
- в) затрудняюсь ответить.

#### 6. При каких условиях погибает микобактерия (палочка) туберкулеза?

- а) при обработке светом кварцевой лампы в течение 20 минут;
- б) обработка мокроты 2 % раствором хлорной извести;
- в) не знаю.

## Занятие 9: Виды зависимостей. Программа «Снижения Вреда»

### Информация для тренера:

В пенитенциарную систему попадают люди с различными видами зависимостей. Среди осужденных большое количество алкоголиков, наркоманов, игроков. Наркотическая зависимость — одна из самых распространенных сочетанных зависимостей и ее преодоление представляет собой сложный процесс, который, помимо прочего, включает в себя и моральную помощь человеку, который принял решение избавиться от зависимости. Снижение вреда — прагматический подход к минимизации вредных последствий для индивидуума и сообщества, связанных с потреблением наркотиков, в особенности, риска ВИЧ-инфекции, гепатита С, инфекциями, передающимися половым путем.

**Основная ВАША цель занятия** — это мотивация осужденных к отказу от приема психоактивных веществ и минимизация рискованного поведения, связанного с зависимостями. Работа с группой риска, к которым относятся и осужденные, это в том числе и оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению тяги к наркотикам.

**Цель:** информирование участников о видах зависимостей, о программе «Снижения Вреда».

#### **Задачи:**

- составить представление о том, что такое «зависимости»;
- ознакомить с основными принципами стратегии «Снижении Вреда»;
- отработать на практике способы дезинфекции инструментария.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, муляжи образцов различных дез. средств (бактосин, 96% спирт, перекись водорода, гидроперит, хлоргексидин, «Белизна»), вода в пластиковой бутылке.

**Ориентировочная продолжительность:** 1 час 45 минут.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1	Приветствие: Упражнение «Положительное/отрицательное качество на первую букву своего имени»	10
2	Упражнение «Показываем правила»	10
3	Групповая работа «Вредные привычки. Зависимости»	15
4	Информационный блок «Зависимость. Характеристика и виды зависимостей. Сложные зависимости»	15
5	Разминка «Овации»	5
6	Информационный блок «Концепция «Снижения Вреда»	30
7	Практическая работа «Дезинфекция инструментария»	15
8	Подведение итогов: Упражнение «Мое настроение»	5

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Положительное/отрицательное качество на первую букву своего имени»

**Цель:** упражнение дает возможность участникам лучше узнать друг друга и настроиться на рабочую атмосферу.

**Ход:**

1. Предложите первому участнику начать знакомство с фразы: «Здравствуйте, меня зовут ..., мое положительное качество..., мое отрицательное качество...». Желательно, чтобы качества начинались на первую букву имени.

Например:

«Здравствуйте, меня зовут Анатолий, мое положительное качество — активность, мое отрицательное качество — абстрагированность».

2. Задайте участникам вопросы для обсуждения:

- Что дает участникам это упражнение?
- Легко или трудно было найти в себе что-то хорошее или плохое?
- Что было легче искать?

## Сессия 2. Упражнение «Показываем правила»

**Цель:** повторение правил группы, необходимых для благоприятной атмосферы.

**Ход:**

Предложите участникам по очереди выбрать одно из выработанных на первом занятии правил и показать его пантомимой.

## Сессия 3. Групповая работа «Вредные привычки, зависимости»

**Цель:** составить представление о понимании участниками термина «зависимость», предоставить участникам информацию о видах наркотической зависимости.

**Ход:**

1. Объедините участников в две группы и дайте задание: составить перечень вредных привычек.
2. После озвучивания наработок групп обсудите: что из вышперечисленного представляет собой вредную привычку, а что — зависимость.
3. Расскажите участникам о видах зависимостей.

## **Виды зависимостей**

### **Химическая зависимость:**

- алкоголь;
- кофеин;
- никотин;
- марихуана;
- героин;
- антидепрессанты;
- анальгетики.

### **Эмоциональная зависимость**

Она проявляется в снижении самоуважения и может сопровождаться химической зависимостью.

Вот перечень видов эмоциональной зависимости:

- желание тратить слишком много денег;
- трудоголизм;
- чрезмерное увлечение спортом;
- чрезмерная увлеченность оздоровительными системами;
- романы с «негодяями»;
- чрезмерная забота о ком-нибудь;
- желание грызть ногти;
- стремление к неприятностям;
- постоянно включенный телевизор;
- склонность к фантазиям;
- страсть к телесериалам;
- ощущение себя жертвой;
- игры (настольные, видео);
- желание позвонить кому-нибудь;
- неразборчивость в чтении;
- отгороженность от людей;
- накопления;
- желание на протяжении продолжительного времени слушать радио.

Другим, не таким опасным, но гораздо более распространенным видом зависимости, является **пищевая зависимость**. Пища — это самый доступный объект злоупотребления. Систематическое переедание или, напротив, навязчивое стремление к похуданию, вычурная избирательность в еде, изнурительная борьба с «лишним весом», увлечение все новыми и новыми диетами — эти и другие формы пищевого поведения весьма распространены в наше время.

### **Сложные зависимости**

У большинства из нас есть сложные зависимости. Нам нужны кофе или чай, чтобы окончательно проснуться. Нам необходим сладкий завтрак, чтобы приободрить себя и продолжать работать. Мы тратим деньги, чтобы чувствовать себя лучше и увереннее. Употребляем алкоголь, снотворное, беспрерывно смотрим телевизор и т.п., чтобы «развеяться» или «заглушить» какое-нибудь чувство.

4. Далее мы возвращаемся к групповой работе. Дайте группам задание: первой — написать не менее 5–6 негативных последствий, которые несут с собой зависимости, второй — не менее 5–6 преимуществ, которые люди получают от вредных привычек.

5. Задайте участникам вопросы для обсуждения:

- Какие вредные привычки, зависимости вы можете найти у себя?
- Какие выгоды они приносят непосредственно вам?
- Дискуссия: «Я контролирую зависимость, или она руководит мной?»

## Сессия 4. Информационный блок «Зависимость. Характеристика и виды зависимостей. Сложные зависимости»

**Зависимость** — это свойство вашего характера или поведения, которое можно описать так:

- Вы не контролируете ЭТО, скорее ЭТО контролирует вас. Вы чувствуете, что не имеете выбора, кроме как делать ЭТО, брать ЭТО, делать так, как требует ЭТО. Следует только вредной привычке сформироваться, вы сразу попадаете под ее власть.
- Эта привычка настолько укореняется в вашей жизни, что становится незаметной для вас. Окружающие люди воспринимают ЭТО как вашу защиту, раздражительность, замкнутость.
- Вы делаете ЭТО все чаще и чаще, стараясь вызвать более сильное влияние.
- Вы начинаете регулярно делать ЭТО, когда предчувствуете неприятные ощущения, подобные к скуке, одиночеству, физической боли.
- Вы чувствуете, что уже не можете справиться с вашими жизненными проблемами без ЭТОГО.
- Вы можете израсходовать значительную часть жизни, борясь с ЭТИМ (даже если ЭТО зацепило вас не серьезно).
- Вы можете израсходовать драгоценную энергию души, страдая от ЭТОГО и безуспешно стараясь бороться с ЭТИМ.
- На ЭТО идет часть ваших денег, вашего времени, вашей энергии в ущерб чему-то более полезному, в результате вы еще больше ненавидите себя за эти бессмысленные затраты.
- Вы теряете самоуважение, силы, возникает угроза разрушения всего вашего жизненного уклада (семья, карьера, друзья), физического и душевного здоровья.

Некоторых ЭТО, в конце концов, убивает!

**Запомните, что зависимости:**

- основаны на низкой самооценке и потере самоуважения;
- на некоторое время выводят нас из оцепенения и притупляют ощущения дискомфорта, страха, боли;
- искажают действительность и создают иллюзию, что о вас кто-то заботится;
- вредят вам физически, психологически, эмоционально;
- ограничивают ваши личные, профессиональные и социальные возможности;
- вызывают «синдром красивого самочувствия», что маскирует настоящие эмоции;
- поддерживают вашу разобщенность с другими людьми.

*Зависимости дают нам ошибочное чувство счастья, удовлетворения, эйфории, но со временем неизменно приводят к обострению ощущения скуки, тоски и одиночества. Депрессия, раздражительность, тревожность и опустошенность — вот что ощущает каждый, когда заканчивается действие зависимости. При этом вы чувствуете необходимость снова подчиниться плохой привычке, чтобы снова «летать», после чего неизбежно наступает очередное «падение».*

*В основе этого процесса лежат ощущения «бегства от действительности». Фактически после того, как действие соответствующего допинга прекратится, отрицательные эмоции только усилятся, проблемы так и останутся нерешенными, а чувства одиночества снова охватит вас, поскольку возвращение на землю будет ощущаться намного мучительнее после того, как вы «летали» в тучах.*

**Вот обычная схема протекания зависимости:**

*1. Вы чувствуете себя плохо. Вам скучно, одиноко, тревожно. Чтобы избавиться от всех этих неприятных эмоций, вы обращаетесь к своей любимой зависимости.*

*2. Действительно, наступает некоторое облегчение. На время (минуты, часы, даже дни) ваше состояние будто улучшается. Вам кажется, что это не сложно — справиться с чем-то либо расслабиться, поскольку зависимость вывела вас из оцепенения и приглушила беспокойство, неуверенность и неудовлетворенность. Ведь у вас только одна жизнь, и почему бы не прожить ее полноценно, ни в чем себе не отказывая?*

*3. Падать с такой высоты, конечно, очень больно. Все трудности и проблемы, от которых вы старались избавиться, до сих пор с вами. Снова одолевают печаль, горе, скука, раздражительность, презрение к себе и разочарование в жизни. Вы чувствуете себя особенно несчастным и желали бы найти виноватого. В душе Вы напуганы, но никогда не признались бы в этом. Вы ненавидите все эти ощущения, вам хочется снова «чувствовать себя хорошо».*

*4. Зависимость снова вступает в действие, только теперь вам необходимо получить большую дозу, чтобы перекрыть ваши первоначальные чувства, плюс отрицательные ощущения после предыдущей уступки плохим привычкам, плюс знания, что действие зависимости снова приведет к их усилению...*

*Таким образом, вы в плену зависимости. Она усиливается до тех пор, пока не навалится на вас. Для того чтобы суметь волевым усилием вырваться из круга зависимости, нужно, прежде всего, разобраться в своих чувствах. Это необходимо для того, чтобы принять их и научиться ими руководить, вместо того, чтобы безуспешно стараться от них спрятаться.*

## Сессия 5. Разминка «Овации»

**Цель:** переключение внимание, создание благожелательной атмосферы.

**Ход:**

1. Попросите участников сесть в круг.
2. Попросите встать тех, кто имеет определенные умения или качества (например: «Встаньте все те, кто умеет хорошо водить автомобиль, петь, кататься на коньках, любит смотреть сериалы, мечтает о... »).
3. Когда люди встают, остальные участники им аплодируют.

## **Вниманию тренера!**

Для сформированной группы можно применить другой вариант этого упражнения:

1. Посадите участников в круг, встаньте в центр круга. Вы — ведущий. Попросите встать тех, кто может быть объединен каким-либо признаком, например: «Пусть встанут все те, кто сегодня утром чистил зубы».
2. Все участники, объединенные этим признаком, должны встать и поменяться местами. Ваша задача — успеть занять чье-то место, тогда участник, которому стула не досталось, становится ведущим и ищет следующий признак.

## **Сессия 6. Информационный блок «Концепция «Снижения Вреда»**

**Цель:** проинформировать участников о стратегии «Снижения Вреда».

**Ход:**

Прочитайте участникам мини-лекцию:

*В большинстве стран распространенность ВИЧ/СПИДа и других инфекций, передающихся через кровь, среди осужденных значительно превышает аналогичные показатели для общего населения. Возможно, это связано с тем, что такие формы рискованного поведения, как нанесение татуировок, незащищенные половые контакты и употребление наркотиков с использованием совместного инструментария, встречаются чаще именно в местах лишения свободы.*

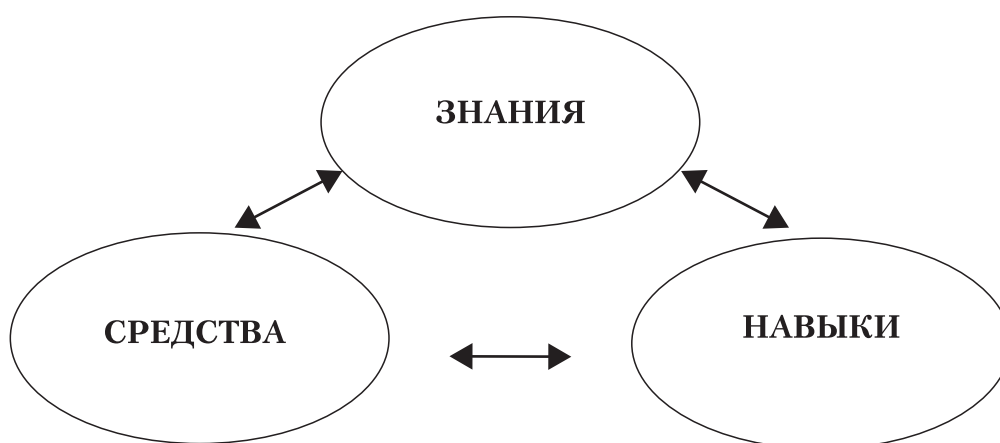
*Снижение вреда — это прагматичный и гуманный подход, направленный на уменьшение индивидуального и общественного вреда, связанного с потреблением наркотиков, особенно риска инфицирования ВИЧ. Снижение вреда подразумевает широкий спектр услуг для потребителей наркотиков, включая обмен игл и шприцев, заместительную терапию, просвещение по вопросам здоровья, направления к врачам-специалистам, а также юридическую и социальную помощь. К сожалению, пока такие услуги, как обмен шприцев и заместительная терапия, доступны только на свободе.*

*Снижение вреда — профилактика/уменьшение тех негативных медицинских и социальных (включая криминальные) последствий для человека, которые неизбежно возникают при употреблении наркотиков.*

*История движения «Снижения вреда» берет свое начало в середине 80-х годов прошлого века. Она неразрывно связана с началом эпидемии гепатита и СПИДа среди потребителей инъекционных наркотиков в США, Западной Европе и других странах. Эта эпидемия поставила вопрос перед самими потребителями — как обезопасить себя и своих друзей.*

*В Голландии, а затем и в других странах стали появляться группы самопомощи для наркозависимых, одной из целей которых стала идея распространения одноразовых шприцев как средства профилактики.*

### Три «Кита» снижения вреда



#### **Принципы снижения вреда:**

1. Не употребляй наркотики, если начал — прекрати.
2. Если употребляешь наркотики, не делай это инъекционным путем.
3. Если все же вводишь наркотик внутривенно, делай это только новым, стерильным шприцем.
4. Если нет возможности каждый раз пользоваться новым шприцем, по крайней мере, не используй чужой.
5. Если пользуешься чужим, всегда дезинфицируй его.

#### **Вниманию тренера!**

Принципы Снижения Вреда можно не называть самому, а вывести вместе с участниками тренинга благодаря нехитрому упражнению:

1. Распечатайте принципы без нумерации на листе формата А4.
2. Разрежьте лист таким образом, чтобы на каждой части оказалась только одна часть принципа, таким образом, у вас должно получиться 10 карточек.
3. Раздайте карточки участникам.
4. Попросите их разложить карточки в наиболее логичной последовательности.
5. Если участники затрудняются, задайте им наводящие вопросы, но не подсказывайте правильный вариант.
6. Прочитайте получившуюся последовательность. Обратите внимание участников на то, что принципы логично вытекают один из другого.

#### **Инструменты программы снижения вреда в местах лишения свободы**

##### **Информирование**

Первым шагом для изменения поведения является наличие информации, поэтому образовательные программы являются центральным звеном профилактики. Формы такой



деятельности разнообразны — индивидуальное консультирование, семинары, печатные издания, обучение равных равными.

### **Предоставление средств защиты**

Учитывая, что сексуальные контакты не редкость в местах лишения свободы, все большее количество тюрем предоставляют осужденным презервативы и лубриканты (смазывающие средства), как часть профилактических программ.

### **Предоставление дезинфектантов**

Обработка инструментария для проведения инъекций и татуажа уменьшает вероятность распространения инфекций, передающихся через кровь, поэтому дезинфицирующие препараты (например, хлоргексидин, бактосин) распространяются в тюрьмах Канады, Австралии, Украины и многих стран Евросоюза.

## **Инструменты программы снижения вреда в условиях свободы**

### **Заместительная терапия**

Подразумевает собой переключение потребителя с нелегальных наркотиков на препараты, которые поддерживают его физическое и психическое состояние и которые назначаются под медицинским контролем.

Несмотря на то, что зависимость сохраняется у человека, заместительные препараты значительно сокращают риск заражения ВИЧ-инфекцией.

### **Препараты:**

**Метадон** — лекарственный препарат (в виде таблеток или сиропа) для обезбоживания, изобретенный в 1943 году. Он подавляет влечение к героину и нормализует функции организма у человека, зависящего от наркотиков опиоидной группы.

**Бупренорфин** — синтетический препарат для обезбоживания (в основном в форме таблеток). Сочетает в себе частично качества агониста (подавляет влечение к опиатам) и частично качества антагониста (блокирует определенные рецепторы мозга, в результате чего наркотик не приносит ожидаемого эффекта).

### **Обмен шприцев**

Первый проект по обмену игл был начат в Швейцарской мужской тюрьме строгого режима в 1992 г. К 2000 году программы обмена шприцев функционировали также в Испании, Молдове, Белоруссии. Все исследования подобных проектов демонстрируют улучшение общего состояния здоровья осужденных, отсутствие новых случаев ВИЧ-инфекции и гепатита С, сокращение числа абсцессов, отсутствие увеличения употребления наркотиков и отсутствие случаев использования шприцев в качестве оружия или контейнеров для контрабанды. Однако, именно те программы, которые оказываются наиболее эффективными для ограничения распространения ВИЧ/СПИДа и инфекций, передающихся через кровь, нередко представляют собой серьезный вызов традиционному мышлению и могут вступать в некоторое противоречие с обычным порядком функционирования пенитенциарных учреждений. Эти сложности в каждой стране решаются по-своему — то, что приемлемо для Швейцарии, далеко не всегда может быть реализовано в Украине.

## **Вниманию тренера!**

Обратите внимание участников, на то, что принципы руководства в местах лишения свободы не способствуют полноценной реализации методов снижения вреда в отсутствие

законодательной базы. Поэтому в условиях пенитенциарной системы следует делать акцент на навыках безопасного поведения, средствах защиты и дезинфектантов.

### **Дезинфекция инструментов**

*Для того чтобы инструменты не стали источником заражения, их необходимо периодически обеззараживать. Дезинфекция — это уничтожение бактерий с помощью специальных растворов — дезинфектантов.*

*Для обработки шприцев и игл в условиях колонии можно использовать следующие дезинфектанты:*

- 5% хлорка (хлорамин) либо бытовой отбеливатель, с содержанием хлора не менее 5% (отбеливатель, не содержащий его, не подходит). При соприкосновении с кислородом хлорамин и отбеливатель теряют свои дезинфицирующие свойства через 3–4 недели.
- Готовые растворы (бактосин, хлоргексидин).

*В свободных условиях для дезинфекции также можно использовать следующие вещества:*

- 70% спирт. Его можно приготовить, добавив 3 объема воды к 7 объемам 96-градусного (медицинского) спирта. 96-градусный спирт не обладает обеззараживающим эффектом.
- 6% перекись водорода. Ее можно приготовить из таблеток гидроперита по 1,5 грамма каждая. Предварительно растолки прямо в упаковке 6 таблеток гидроперита и раствори их в четверти (50 мл) стакана горячей воды (в холодной плохо растворяется).

## **Сессия 7. Практическая работа «Дезинфекция инструментария»**

**Цель:** обучение навыкам дезинфекции в условиях пенитенциарной системы.

**Ход:**

1. Приготовьте условно грязный шприц, а также различные компоненты средств для дезинфекции: хлорку, бактосин, белизну, 96% медицинский спирт, таблетки гидроперита, воду и т.д.

### **Вниманию тренера!**

О том, что вы собираетесь использовать на занятии шприц, необходимо заранее поставить в известность администрацию учреждения. И обязательно после занятия заберите шприц с собой и выбросьте его уже в офисе. Спирт может изображать бутылка с наклеенной надписью «Спирт 96%».

2. Опросите участников: какие дезинфицирующие средства и каких возбудителей заболеваний уничтожают.

3. Попросите несколько добровольцев по очереди продемонстрировать способы приготовления дезинфицирующего раствора и собственно дезинфекции.

4. Обсудите правильность демонстрации. Расскажите о том, что в условиях ограничения доступа к различным дезинфицирующим средствам можно использовать метод 2х2х2 (2 раза проточная вода, 2 раза любой антисептик, вплоть до «Белизны», 2 раза проточная вода), при этом дезинфектант и воду необходимо набирать через иглу.

5. Продемонстрируйте метод дезинфекции 2х2х2.

6. Обратите внимание участников на то, что в среде наркозависимых существует множество мифов. Расскажите о наиболее популярных.

### ***Мифы и легенды (распространенные заблуждения)***

*1) Многие наркопотребители считают, что прокачивание крови через шприц непосредственно после инъекции (при этом игла остается в вене) приводит к попаданию всего раствора в вену без остатка. На самом деле это ведет лишь к образованию тромбов.*

*2) Существует убеждение, что кипячение раствора наркотика (к примеру, героина) приводит к его потерям, т.е. героин «летит» при кипячении. Знай, что это — миф.*

*3) Если наркотик был приобретен в виде раствора, кипячение может уничтожить только вирус ВИЧ, вирусы гепатитов погибают после 45 мин. кипячения.*

*4) Промывка использованного шприца мочой, кипяченой водой, прокаливание иглы на пламени, использование нового шприца со старой иглой или наоборот не защищают тебя от инфекции.*

## **Сессия 8. Подведение итогов: Упражнение «Мое настроение»**

**Цель:** подвести итоги занятия, узнать эмоциональное состояние участников.

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что ваше занятие подошло к концу,
2. Раздайте участникам стикеры и предложите им схематически изобразить свое эмоциональное состояние по завершению занятия.
3. Поделитесь с участниками своими впечатлениями от занятия.

## Материалы для занятия 9

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Зависимость** — навязчивая, неконтролируемая потребность, ощущаемая человеком и подталкивающая его на совершение каких-либо действий.

**Химическая зависимость** — зависимость от употребления любых психоактивных веществ, которые подразделяются на легальные (табак, алкоголь, лекарства) и нелегальные наркотики (кокаин, производные конопли, опиата и др.).

**Эмоциональная зависимость** — навязчивая потребность человека в совершении определенных действий.

**Снижение вреда** — профилактика/уменьшение тех негативных медицинских и социальных (включая криминальные) последствий для человека, которые неизбежно возникают при употреблении наркотиков. Снижение вреда подразумевает широкий спектр услуг для потребителей наркотиков, включая обмен игл и шприцев, заместительную терапию, просвещение по вопросам здоровья, направления к врачам-специалистам, а также юридическую и социальную помощь. К сожалению, такие услуги, как обмен шприцев и заместительная терапия доступны пока только на свободе.

**Дезинфекция** — процесс обработки инструментов для проведения инъекций, татуажа и т.д., чтобы исключить риск заражения особо опасными инфекционными заболеваниями.

**Дезинфектанты** — специальные растворы, с помощью которых проводится дезинфекция. Например: хлорка (хлорамин), спирт, перекись водорода, готовые растворы (хлоргексидин, бактосин).

**Заместительная терапия** — переключение потребителя с нелегальных наркотиков на препараты, которые поддерживают его физическое и психическое состояние и, которые назначаются под медицинским контролем. Несмотря на то, что зависимость у человека сохраняется, заместительные препараты значительно сокращают риск заражения ВИЧ-инфекцией и других инфекционных заболеваний.

**Обмен шприцев** — программа снижения вреда, которая позволяет потребителям наркотиков бесплатно менять использованные шприцы на новые, снижая тем самым риск заражения опасными инфекционными заболеваниями.

## Приложение 2

### Опросник

#### 1. Что такое зависимость?

- а) опасное инфекционное заболевание;
- б) навязчивая, неконтролируемая потребность, ощущаемая человеком и подталкивающая его на совершение каких-либо действий;
- в) постоянное пребывание в состоянии депрессии;
- г) неспособность человека добиться желаемого результата.

#### 2. Какие виды зависимости вы знаете?

- а) химическая;
- б) периодическая;
- в) эмоциональная;
- г) специфическая.

#### 3. Программы снижения вреда — это ...:

- а) мероприятия, направленные на предупреждение загрязнения окружающей среды вредными производствами;
- б) мероприятия, направленные на предупреждение инфицирования населения туберкулезом, ИППП и другими инфекционными заболеваниями;
- в) мероприятия, направленные на уменьшение тех негативных последствий для человека, которые неизбежно возникают при употреблении наркотиков;
- г) мероприятия, направленные на профилактику употребления алкоголя среди молодежи.

#### 4. Что такое дезинфектанты?

- а) медицинские препараты для лечения туберкулеза;
- б) препараты для вакцинации против гепатита В;
- в) медицинские инструменты для внутривенных инъекций;
- г) специальные растворы, с помощью которых проводится дезинфекция.

#### 5. Какие мероприятия относятся к стратегии Снижения вреда от употребления наркотиков?

- а) заместительная терапия;
- б) тренинги по профилактике ВИЧ-инфекции;
- в) обмен шприцев;
- г) распространение презервативов и лубрикантов.

## Занятие 10: Позитивная профилактика

### Информация для тренера!

Концепция «позитивной профилактики» предоставляет возможность выделить потребности в профилактике людей, знающих о своем позитивном серологическом статусе, и является своеобразным «увеличительным стеклом», позволяющим понять важные связи между профилактикой, лечением, уходом и поддержкой.

ЛЖВ всегда играли существенную роль в профилактике новых случаев заражения, и, как показывает опыт, профилактические мероприятия среди позитивных людей могут иметь большее влияние на эпидемию, при одинаково вложенных затратах, времени и ресурсах, чем профилактические мероприятия, направленные на ВИЧ-негативных людей.

**Основная ВАША цель занятия** — добиться от участников понимания того, что работа по профилактике ВИЧ-инфекции — это дело общества в целом. И в борьбе с эпидемией ВИЧ-инфекции ЛЖВ играют далеко не последнюю роль.

**Цель:** обучить участников применять подходы позитивной профилактики при консультировании клиентов.

#### **Задачи:**

- ознакомить участников с понятием «позитивная профилактика», ее целями и задачами;
- раскрыть особенности позитивной профилактики;
- определить роль позитивной профилактики в работе по преодолению эпидемии ВИЧ-инфекции;
- дать участникам представление об особенностях жизни с ВИЧ-инфекцией;
- обсудить возможность полноценной жизни с диагнозом, улучшение качества жизни с ВИЧ.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1.

**Ориентировочная продолжительность:** 1 час 45 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Я чувствую себя счастливым, когда...»	10
2.	Мозговой штурм «Отличие позитивной профилактики от профилактики инфицирования ВИЧ»	15
3.	Информационный блок «Что такое позитивная профилактика? Цели и задачи»	15
4.	Групповая работа «Защити себя и близких»	20
5.	Информационный блок «Жизнь с ВИЧ. Формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ»	15
6.	Упражнение «Кому стоит помочь?»	20
7.	Подведение итогов	10

### **Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Я чувствую себя счастливым, когда...»**

**Цель:** подобное приветствие способствует созданию позитивной атмосферы в группе, помогает участникам переключиться с повседневных занятий и настроиться на работу.

**Ход:**

Предложите первому участнику начать приветствие с фразы: «Здравствуйте, меня зовут... Я чувствую себя счастливым, когда...».

Например:

Первый участник: «Здравствуйте, меня зовут Виктор. Я чувствую себя счастливым, когда ко мне приезжают родственники».

И так далее, упражнение продолжается до тех пор, пока не представятся все участники.

### **Сессия 2. Мозговой штурм «Отличие позитивной профилактики от профилактики инфицирования ВИЧ»**

**Цель:** освежить в памяти участников основные аспекты профилактики ВИЧ-инфекции, определить разницу между понятиями «позитивная профилактика» и «профилактика инфицирования ВИЧ». Активизировать внимание участников.

**Ход:**

1. Предложите участникам вспомнить, что означает понятие «профилактика» и в чем она заключается.
2. Разделите пополам большой лист бумаги. На одной половине напишите термин «Профилактика», на другой — «Позитивная профилактика».
3. Попросите участников перечислить, в чем, на их взгляд, заключается различие между этими двумя понятиями.
4. Пока участники высказывают вслух свое мнение, запишите все.
5. После того, как список будет составлен, проанализируйте его, и переходите к информационному блоку.

### **Сессия 3. Информационный блок «Что такое позитивная профилактика? Цели, задачи»**

**Цель:** ознакомить участников с понятием «позитивная профилактика», донести до них важность участия ЛЖВ в борьбе с эпидемией ВИЧ-инфекции.

**Ход:**

Донесите до участников следующую информацию:

**Позитивная профилактика** — это работа по профилактике среди людей с уже установленным диагнозом.

Целью позитивной профилактики является поддержка ВИЧ-позитивных людей в том, чтобы они могли прожить здоровую жизнь. Для достижения этой цели работа в рамках позитивной профилактики направлена на предоставление информации, обучение и поддержку ВИЧ-позитивных людей, а также работу с теми, кто влияет или ограничивает их поведение, выбор и возможности.

Позитивная профилактика — это подход, успешно внедренный ВИЧ-сервисными организациями во всем мире. Позитивная профилактика — это модель предоставления услуг для ВИЧ-позитивных людей.

С того момента, когда в самом начале эпидемии были разработаны методы тестирования на ВИЧ, роль людей, живущих с ВИЧ, в профилактике ВИЧ-инфекции является важным компонентом противодействия эпидемии. С появлением комбинированной антиретровирусной терапии, которая значительно продлевает жизнь и улучшает качество жизни людей, живущих с ВИЧ, все чаще звучат призывы включить мероприятия, получившие название «позитивной профилактики», в многочисленные действующие программы и услуги по профилактике.

В течение слишком долгого времени мы практически не уделяли внимания важнейшему вопросу — удовлетворению профилактических потребностей, людей живущих с ВИЧ/СПИДом. Профилактика ВИЧ-инфекции была в первую очередь направлена на ВИЧ-негативных людей, и ее основной целью было сохранение их негативного статуса, при этом центральная роль в этом процессе людей, живущих с ВИЧ/СПИД, вообще не учитывалась.

Люди, живущие с ВИЧ, должны привлекаться в качестве партнеров к реализации успешных стратегий профилактики новых случаев инфицирования, ведь эпидемию ВИЧ-инфекции можно остановить только тогда, когда каждый ВИЧ-позитивный человек предотвратит передачу вируса другим.

## Сессия 4. Групповая работа «Защити себя и близких»

**Цель:** помочь участникам определить и конкретизировать способы предотвращения передачи инфекционных заболеваний для ЛЖВ и их близкого окружения.

**Ход:**

1. Объедините участников в 2 группы.

### **Вниманию тренера!**

Чтобы поделить участников на группы, достаточно, например, раздать им кусочки произвольно разрезанных двух открыток. Собрав открытки, участники объединяются в группы.

2. Выдайте группам бумагу формата А1 и цветные маркеры.

3. Одной группе дайте задание продумать и написать на листе методы, благодаря которым ЛЖВ могут обезопасить себя от заражения различными инфекциями на работе и в быту, другая группа прописывает методы, которыми ЛЖВ могут предотвратить передачу ВИЧ другим.



4. Спустя 5–10 минут предоставьте участникам возможность презентовать групповые наработки. Зафиксируйте результаты.

5. Обсудите с участниками, насколько существенна роль ЛЖВ в профилактике передачи ВИЧ-инфекции?

## **Сессия 5. Информационный блок «Жизнь с ВИЧ. Формирование толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ»**

**Цель:** ознакомить участников с некоторыми аспектами жизни с ВИЧ-инфекцией, сформировать толерантное отношение к ЛЖВ.

**Ход:**

Донесите до участников следующую информацию:

### **Жизнь с ВИЧ**

*С появлением лечения люди, живущие с ВИЧ, получили возможность жить так же долго, как и все остальные. Но пока не будет изобретено лекарство, способное полностью вывести вирус из организма, с определенного момента вам нужно будет постоянно принимать комплекс лекарственных средств.*

*Во всех странах, где АРВ-терапия доступна (Украина в их числе), отмечается значительное снижение смертности от ВИЧ-инфекции.*

*Врачебная практика доказала, что жизнь ВИЧ-инфицированных может продолжаться неопределенно долго в случае постоянной поддерживающей терапии. О чем это говорит? О том, что ВИЧ-инфекция может не перерасти в свою смертельную стадию — СПИД, а остаться хронической болезнью. Такой как, например, сахарный диабет или гипертония. И все точно знают — это «не смертельный приговор». ВИЧ — это также хроническая инфекция, требующая постоянного соблюдения лечебно-профилактического и медикаментозного режима.*

*Как и в случае с другими хроническими заболеваниями, в течении ВИЧ/СПИДа иногда вмешиваются острые инфекции и состояния. Например, человек с ВИЧ-инфекцией может испытывать хронические симптомы усталости, которые то появляются, то пропадают. Из-за усталости ему не удастся делать то, что он когда-то делал с легкостью. В то же время отсутствие физической активности и неуверенность в будущем создают чувство беспомощности, которое мешает хоть сколько повлиять на ситуацию.*

*Диагноз «ВИЧ-инфекция» с самого первого дня сопровождается острыми переживаниями. У большинства людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, бывают тяжелые эмоциональные периоды, когда они испытывают такие симптомы, как депрессия, тревога, страх, нарушения сна, ночные кошмары, трудности концентрации внимания, чувство вины или беспомощности, безнадежность, мысли о смерти. Часто это комплекс причин, которые связаны между собой и формируют порочный круг, в котором один симптом вызывает другой, усиливая дискомфорт и новые проблемы. Иногда симптомы и сопровождающие их проблемы нелегко вылечить лекарствами. Необходимо искать другие способы разорвать этот круг и суметь справиться с циклом ухудшения физического состояния и возникновением чувства беспомощности. Конечно, если не верить, что можно что-то предпринять, то ничего и не будет сделано, а это, в свою очередь, только усилит чувство беспомощности и замкнет круг.*

*Вернуться к изначальному состоянию возможности нет, это похоже на рафинад, который, растворившись в кофе, уже не примет изначальную форму, даже если его выделить из кофе лабораторным путем. Так и ВИЧ-инфицированный человек не сможет избавиться от вируса (во всяком случае, в настоящий момент).*

*Но изменение в лучшую сторону все-таки возможно. Хотя оно не бывает зеркальным отражением пройденного пути. Все изменения разные, и всему нужно время.*

*Оптимальное время, когда необходимо начать прием АРТ, определяет врач. Для этого осуществляется наблюдение за состоянием здоровья, проводятся общие обследования (например, анализы крови и мочи, флюорография) и при необходимости — специальные обследования (определение вирусной нагрузки и иммунного статуса). При оценке этих показателей в комплексе врач определяет, нужно ли начать терапию, или пока следует подождать и продолжить медицинское наблюдение.*

*Особенности поведения или употребление наркотиков формально не являются противопоказаниями к началу лечения. Вместе с тем, врач может временно отложить начало лечения, чтобы определить, сможете ли Вы точно выполнять все врачебные назначения.*

*Начиная лечение, ВИЧ-позитивный человек принимает на себя ряд обязанностей:*

- *проходить медицинское обследование по установленному графику;*
- *принимать лекарственные препараты строго в соответствии с предписаниями врача;*
- *незамедлительно сообщать врачу обо всех нарушениях в приеме препаратов;*
- *незамедлительно сообщать врачу обо всех изменениях в состоянии здоровья, поскольку они могут быть связаны с приемом препаратов;*
- *не принимать никакие другие препараты, не посоветовавшись со своим врачом.*

*Эффективность терапии зависит, в первую очередь, от того, насколько точно Вы соблюдаете предписания врача. Это называется приверженностью к лечению и включает в себя четыре пункта:*

1. *Все препараты нужно **принимать вовремя.***
2. *Все препараты нужно принимать **в предписанной врачом дозе.***
3. *Необходимо соблюдать **рекомендации по диете.***
4. ***Нельзя** принимать дополнительно **другие лекарства** без консультации с врачом.*

*Обычно схема терапии состоит из трех препаратов, каждый из которых нужно принимать 2 или 3 раза в день — и так ежедневно на протяжении очень длительного времени.*

*Некоторые препараты нужно принимать не по одной, а сразу по несколько таблеток одновременно, что, конечно, создает определенные неудобства. Многие препараты следует принимать с пищей (часто с конкретными продуктами) или, наоборот, натощак — все это требует соблюдения режима питания.*

*Приверженность (то есть правильное соблюдение назначенного лечения) очень важна: от нее напрямую зависит эффективность лечения. Если Вы забываете принимать (или принимаете неправильно) каждую двадцатую дозу препаратов, то лечение уже не принесет ожидаемого улучшения.*

## Сессия 6. Упражнение «Кому стоит помочь?»

**Цель:** упражнение дает возможность участникам осознать, что все зараженные люди столь же ценны, как и здоровые, не имеющие права осуждать никого из ВИЧ-инфицированных и распоряжаться их правом на жизнь.

**Ход:**

1. Задайте на флипчарте описание персонажей:

- молодая девушка, которой 17 лет ;
- мужчина, которому 50 лет;
- ребенок, полгодика;
- молодой парень, 25 лет;
- женщина, 35 лет.

2. В начале игры объясните участникам ситуацию:

*«Представьте себе, что Вы являетесь врачом-ученым, который много лет работал над открытием лекарства от СПИДа. В результате Вам удалось такое лекарство найти, и Вы создали всего лишь несколько первоначальных доз. Но Ваш компьютер атаковал компьютерный вирус, который уничтожил всю информацию, необходимую для приготовления лекарства. Нельзя снова создать лекарство без этих данных. У Вас осталась всего лишь последняя доза лекарства, которая может спасти жизнь всего лишь одного человека, зараженного ВИЧ».*

3. Шаг за шагом описывайте характеристики нескольких ВИЧ-зараженных людей (**см. Приложение 1**), а участники на основе этой информации должны решить, чью жизнь спасти. Участникам предоставляется сделать выбор: кому из перечисленных ВИЧ-инфицированных они бы отдали это единственное лекарство от ВИЧ, чтобы спасти его жизнь.

4. После каждого ранга новой информации участники голосуют за спасение каждого из людей, при чем у каждого участника есть право только одного голоса в каждом ранге. Вы, как судья игры, подсчитываете количество голосов и записываете его в таблицу напротив каждого персонажа.

5. Когда участники сделают свой последний выбор, обсудите и проанализируйте с ними результаты.

6. Задайте группе вопросы:

- Как менялось с каждым рангом ваше отношение к персонажам?
- Легко ли вам было сделать выбор?
- Какие факторы из жизни персонажей сильнее всего повлияли на ваш выбор?

### Вниманию тренера!

С каждым новым рангом изменяется отношение участников к разным инфицированным людям. Тех, кого в начале осуждали, начинают в конце игры жалеть и наоборот. Участники осознают, что они в начале игры осуждали людей, потому что не имели о них достаточной информации.

7. Завершите упражнение, сделав акцент на том, что все зараженные люди столько же ценны, как и здоровые, не имеющие права никого из ВИЧ-инфицированных осуждать и распоряжаться их правом на жизнь.

## Сессия 7. Подведение итогов

**Цель:** подвести итоги проведенного занятия и дать возможность высказаться всем без исключения участникам. Это особенно важно, потому что позволяет получить обратную связь даже от участников, которые в течение всего тренинга вели себя пассивно.

**Ход:**

1. Обратитесь к группе, скажите им о том, что занятие подошло к концу.
2. Предложите каждому участнику по кругу ответить на следующие вопросы:
  - Что нового, полезного, интересного Вы вынесли из этого тренинга?
  - О чем Вы думали, что чувствовали?

## Материалы для занятия 10

### Приложение 1

#### Упражнение «Кому стоит помочь?»

##### 1 ранг.

###### Кто они такие:

1. Молодая девушка, которой 17 лет.
2. Мужчина, которому 50 лет.
3. Ребенок, полгода.
4. Молодой парень, 25 лет.
5. Женщина, 35 лет.

##### 2 ранг.

###### Как они заразились:

1. Девушку в 15 лет изнасиловал один мужчина, и она инфицировалась.
2. Мужчина заразился через гомосексуальную связь с другим мужчиной.
3. Ребенок заразился во время родов от своей больной матери.
4. Молодой человек раньше принимал наркотики, заразился через общий шприц.
5. Женщина работает медсестрой в больнице, заразилась случайно через иголку, которой себя ранила, когда делала укол ВИЧ-позитивному пациенту.

##### 3 ранг.

###### Больше информации о них:

1. Девушка сейчас занимается проституцией, практически не использует презерватив, и, наверняка, заражает других мужчин.
2. Мужчина работает врачом, и у него также жена и двое детей, которые считают его хорошим отцом.
3. Ребенок имеет также врожденный порок сердца и через год он должен пройти операцию, которая дает лишь 50%-ый шанс на выживание. Он может умереть во время операции сердца, несмотря на то, что он будет исцелен от ВИЧ.
4. Бывший наркоман, который прошел успешно реабилитацию, освободился от наркотиков и сейчас ведет здоровый образ жизни.
5. Женщина развелась с прежним мужем и сейчас за ней ухаживает один мужчина, которому она боится признаться в своем статусе.

#### 4 ранг.

##### Последняя информация об этих людях:

1. Девушка занимается проституцией, чтобы заработать деньги для своих младших несовершеннолетних брата и сестры, которые остались сиротами после того, как их родители погибли в автокатастрофе. Если она умрет, то больше никому будет им помочь. Они полностью зависят от нее.
2. Врач является большим специалистом, моим коллегой, с которым мы вместе открыли это лекарство от СПИДа. Без его помощи мне будет во много раз труднее снова вспомнить и еще один раз разработать лекарство, которое в будущем может помочь многим другим людям. Если он останется в живых, то есть большая вероятность, что вместе мы восстановим формулу лекарства.
3. Ребенок — единственный у матери, которая долго не могла забеременеть и, вероятно, что в будущем она не сможет больше иметь детей.
4. Парень сейчас помогает другим наркозависимым освободиться от наркотиков и занимается профилактикой ВИЧ среди молодежи.
5. Женщина задолго до этого развелась со своим мужем, который много пил, и осталась одна, воспитывая своих троих детей. Если она умрет, они останутся сиротами.

## Приложение 2

### Основные понятия

**Профилактика** — комплекс мероприятий, направленных на предотвращение заражения опасными вирусными инфекциями, в частности, ВИЧ-инфекцией.

**Позитивная профилактика** — это работа по профилактике среди людей с уже установленным диагнозом.

Цель позитивной профилактики — поддержка ВИЧ-позитивных людей в том, чтобы они могли улучшить качество жизни. Для достижения этой цели работа позитивной профилактики направлена на предоставление информации, обучение и поддержку ВИЧ-позитивных людей, а также работу с теми, кто влияет или ограничивает их поведение, выбор и возможности.

**Антиретровирусная терапия (АРТ)** — лечение, замедляющее размножение вируса иммунодефицита человека. Позволяет надолго продлить срок жизни с ВИЧ-инфекцией, а также приостановить развитие СПИД.

**Приверженность к лечению** — строгое соблюдение пациентом требований врача к приему АРВ-препаратов.

Приверженность включает в себя четыре пункта:

1. Все препараты нужно принимать вовремя;
2. Все препараты нужно принимать в предписанной врачом дозе;
3. Необходимо соблюдать рекомендации по диете;
4. Нельзя принимать дополнительно другие лекарства без консультации с врачом.

## Приложение 3

### Опросник

#### 1. Что такое «позитивная профилактика»?

- а) профилактика позитивных эмоций;
- б) профилактика негативных эмоций;
- в) профилактика ВИЧ-инфекции позитивными эмоциями;
- г) профилактика инфекционных заболеваний среди ВИЧ-позитивных людей.

#### 2. Как расшифровывается АРТ?

- а) антиретровирусные таблетки;
- б) авторетровирусная терапия;
- в) антиретровирусная терапия;
- г) аналогичная ретровирусная терапия.

#### 3. Что такое АРТ?

- а) препараты, препятствующие инфицированию ВИЧ;
- б) препараты, которые полностью излечивают ВИЧ;
- в) препараты, замедляющие развитие ВИЧ;
- г) препараты для лечения туберкулеза.

#### 4. Что такое «приверженность к лечению»?

- а) получение удовольствия от лечения;
- б) получение ожидаемых результатов от лечения;
- в) лечение нескольких заболеваний одновременно;
- г) четкое соблюдение режима приема препаратов.



## Занятие 11: Общение. Конфликты и пути их преодоления

### Информация для тренера:

Конфликт — столкновение противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов. Конфликты являются естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Более того, они претендуют на звание локомотивов общественного развития. Конфликты и в самом деле необходимы для развития ситуаций и отношений, для роста личности — иначе мы начинаем топтаться на месте, и неминуемо наступает застой. Однако, несмотря на все эти факты, человеку свойственно переживать конфликтную ситуацию как негативную. Это связано с тем, что не всегда удается взять развитие конфликта под контроль, и использовать его в мирных целях, по принципу управляемой ядерной реакции. В решении именно этой задачи вам поможет тренинг по разрешению конфликтов.

**Основная ВАША цель занятия** — это создание благоприятной, дружеской обстановки в группе волонтеров. Обучение на этом занятии должно быть направлено на то, чтобы волонтеры понимали, что даже из конфликта можно извлечь пользу, и учились решать конфликтные ситуации. Занятие поможет созданию рабочего климата и дружеских отношений в команде волонтеров, которое очень необходимо для продуктивной деятельности.

**Цель:** информирование участников о способах взаимодействия в различных ситуациях.

#### **Задачи:**

- ознакомить участников с основными возможными стратегиями поведения в конфликтной ситуации;
- определить наиболее лучшие варианты поведения для конструктивного разрешения конфликтной ситуации;
- проанализировать реальные жизненные ситуации.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, бланки для теста по числу участников.

**Ориентировочная продолжительность:** 1 час 45 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1	Приветствие: Упражнение «Что Вы делаете, если ...?»	10
2	Упражнение «Ассоциации»	10
3	Информационный блок «Конфликт. Конструктивные и деструктивные конфликты»	15
4	Упражнение «Лимон»	15
5	Информационный блок «Конфликты, способы поведения в конфликтных ситуациях»	20
6	Психологический тест «Личностные стили поведения в конфликтных ситуациях»	15
7	Игра «Скрепка»	10
8	Подведение итогов	10

## Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Что Вы делаете, если ...?»

**Цель:** создание положительной атмосферы в группе.

**Ход:**

1. Предложите участникам представиться по имени и ответить на вопрос: «Что вы делаете, если ....?»
2. Вы можете выбрать вопросы, касающиеся темы тренинга, так и абсолютно не зависящие от нее (например, «Что вы делаете, если врач запрещает курить, есть острое и т.д.», либо «Что вы делаете, если обещали кому-то что-то сделать, но сейчас у вас нет желания это выполнять?»)

## Сессия 2. Упражнение «Ассоциации»

**Цель:** актуализировать эмоциональный опыт участников, презентовать определение понятия «конфликт»; определить эмоциональную нагрузку, которую имеет для участников понятие «конфликт»; продемонстрировать разнообразие эмоционального опыта участников.

**Ход:**

1. Напишите на флипчарте слово «Конфликт» и предложите участникам перечислить слова, которые приходят в голову при мысли о конфликте. Для того чтобы участники поняли, что о них требуется, можно привести несколько слов-примеров (злость, борьба, победа, напряжение).
2. Запишите все ассоциации, которые называют участники.
3. После того, как список будет составлен (не более 20–25 слов), организуйте обсуждение и совместно с участниками оцените эмоциональную нагрузку каждой ассоциации (позитив, негатив, нейтральная), проставляя около записанных слов знаки «+», «-», «+/-».
4. Проанализируйте, эмоции какой окраски преобладают среди ассоциаций.

## Сессия 3. Информационный блок «Конфликт. Конструктивные и деструктивные конфликты»

**Цель:** дать информацию участникам о конфликтах и путях преодоления конфликтных ситуаций.

**Ход:**

Расскажите участникам следующую информацию:

**Конфликт** — это важная составляющая человеческих взаимоотношений. Жизнь невозможна без конфликтов. Все люди разные и их интересы часто расходятся. Противоречия между их интересами и есть вечный источник конфликта.

Конфликт — это такое состояние отношений между людьми, когда, по крайней мере, один из них сердит, раздражен, враждебен по отношению к другому, критикует его действия, что ведет к остановке продуктивной работы и нарушению морального равновесия.

Источник любого конфликта (происходит ли он между двумя людьми, группами или странами) находится внутри индивидуальности и является продолжением восприятия реальности.

Несмотря на многозначность, термин «конфликт» имеет вполне определенный смысл, так или иначе проявляющийся во многих определениях. Во-первых, конфликт должен восприниматься его участниками. Многие ситуации, которые могли быть расценены как конфликтные, на самом деле не являются таковыми, т.к. люди, вовлеченные в них, не воспринимают свои взаимоотношения как конфликтные.

Во-вторых, для возникновения конфликта необходимы противоречия в мотивах, интересах, ценностях, позициях, по крайней мере, двух сторон. Исключением, как может показаться, является внутриличностный конфликт, однако и здесь имеют место расхождения между реальной и желаемой для индивидуальности ситуацией.

В-третьих, конфликт — это всегда борьба за обладание ресурсами, деньгами, работой, престижем, властью, временем, которые приходится распределять между сторонами, заинтересованными в их получении.

По составу участников конфликты бывают следующих видов:

**Внутриличностный конфликт** — трудно разрешимое противоречие, вызванное столкновением между примерно равными по силе, но противоположно направленными интересами, потребностями, увлечениями человека и т.п. Внутриличностный конфликт сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Например, необходимость выйти на работу в выходные и желание отправиться с семьей на дачу.

**Межличностный конфликт** — конфликт между двумя и более людьми. Межличностный конфликт очень тесно связан с внутриличностным. В основе противоборства людей лежит столкновение их личных мотивов.

**Внутригрупповой конфликт** — конфликт внутри устойчивой группы. Например, борьба за лидерство между двумя членами группы.

**Межгрупповой конфликт** — конфликт между двумя или несколькими группами. Противоборствующие стороны — группы (малые, средние и микрогруппы). В основе такого типа конфликтов лежит столкновение противоположно направленных групповых мотивов.

Также конфликты могут быть разделены на следующие типы:

**Латентный конфликт** — конфликт, не проявляющийся открыто. Латентный конфликт не осознается конфликтующими сторонами.

**Мнимый конфликт** — конфликт, являющийся самоцелью, по крайней мере, для одной из конфликтующих сторон. Следствием мнимого конфликта является снятие эмоционального напряжения, но не разрешение объективного противоречия.

**Ролевой конфликт** — ситуация, при которой человек сталкивается с двумя или более одновременными требованиями, при которых выполнение им одной из ролей делает невозможным исполнение других ролей.

**Явный конфликт** — конфликт, проявляющийся открыто и осознаваемый в качестве такового.

В зависимости от исхода ситуации можно говорить о двух видах конфликта — деструктивном и конструктивном.

**Признаки деструктивного конфликта:**

- отвлекает время и силы от решения более важных дел;
- вызывает поведение, противоречащее моральным нормам, ведет к проявлению заниженной самооценки;
- поляризует позиции людей в группе и препятствует внутригрупповому взаимодействию;
- усугубляет различия в ценностях;
- провоцирует неприемлемые способы действий и поведения.

**Признаки конструктивного конфликта:**

- способствует решению проблем;
- увеличивает степень включенности в обсуждаемую проблему;
- обеспечивает эмоциональную разрядку;
- позволяет людям больше узнать друг о друге;
- способствует личностному росту, приобретению знаний и умений в профессиональном общении.

Еще одним важным для понимания сущности конфликта моментом является его взаимосвязь с понятием соперничества.

Понятие конфликта и соперничества часто необоснованно смешиваются. Однако не каждое соперничество является в то же время конфликтом, например, тогда, когда речь идет о спортивном соревновании. С другой стороны, далеко не каждый конфликт подразумевает соперничество. Например, руководитель, объяснив цели и задачи предстоящей работы, может вызвать конфликт, попросив высказать иные, возможно, даже противоположные точки зрения на предложенный план. Однако, совершенно не обязательно, что взаимодействие закончится полной победой одной точки зрения над другой. Существуют конфликты без соперничества, и может быть соперничество без конфликта.

## Сессия 4. Упражнение «Лимон»

**Цель:** применение на практике информации о конфликтах.

**Ход:**

1. Выберите по желанию 3 человека, исполняющие роли: сын, дочь, отец.

### **Вниманию тренера!**

Внимательно смотрите на группу: не факт, что ваши участники будут готовы к исполнению женских ролей. В таком случае либо пригласите на роль дочери второго тренера, либо исполняйте ее сами, либо, в крайнем случае, переформатируйте ее в роль второго сына.

2. Прочитайте инструкцию к упражнению:

**Инструкция:**

Отец принес домой 1 лимон. Сыну необходим целый лимон для проведения каких-то опытов, а дочери необходим целый лимон для того, чтобы испечь торт.

Задача участников — обыграть ситуацию и разрешить конфликт. В качестве дополнения можно привлечь соседа, также из числа участников.

3. Смоделируйте с группой данную ситуацию. Дайте возможность высказаться и предложить варианты решения конфликта всем участникам. При необходимости по ходу действия можно заменять участников или вводить дополнительные роли.

4. Обсудите с группой получившуюся ситуацию, акцентируя внимание на поведении участников игры. Определите тип конфликта в данном случае.

## Сессия 5. Информационный блок «Конфликты, способы поведения в конфликтных ситуациях»

**Цель:** проинформировать участников о типах поведения в конфликтных ситуациях.

**Ход:**

Информационный блок:

### **Конфликтные ситуации**

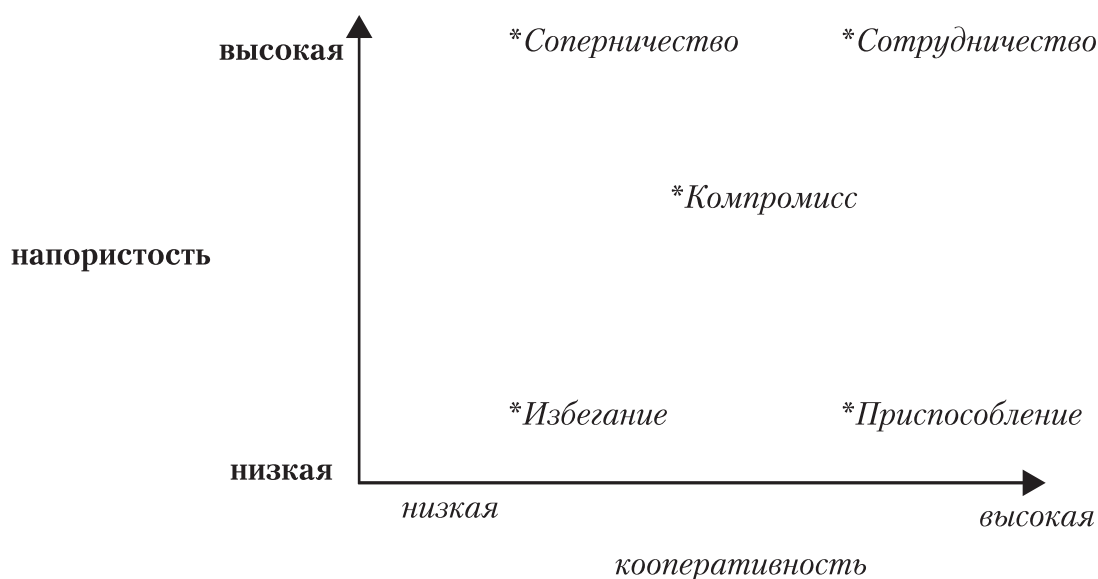
*К сожалению, конфликтные ситуации чаще вызывают у людей негативные переживания, что приводит к поведению, лишь обостряющему их. Ниже перечислены формы поведения, типичные для тех, кто или не обладает необходимыми умениями в управлении конфликтами или не может справиться с отрицательными эмоциями. Подобные «герои»:*

- нападают на противоположную сторону, подменяют ссорой обсуждение;
- приносят в конфликт новое содержание, не касаясь существа разногласий;
- приходят в отчаяние, сдаются, но только внешне, внутренне оставаясь при своем мнении или позиции;
- используют силу или власть для победы или теряют поддержку;
- обижаются, используют психологическую защиту, становясь нарочито самоуверенными;
- ведут разговоры с посторонними о содержании конфликта или обсуждают с ними недостатки своих соперников;
- ищут половинчатые решения: компромиссы, полностью не удовлетворяющие интересы сторон.

*Отрицательные эмоции — злость, страх, вина, безнадежность, опустошенность, упрямство и т.д. конечно должны быть сведены к минимуму перед попыткой разрешить конфликт, иначе дорогое время будет упущено в поиске решения очевидных проблем, которые часто являются лишь дымовой завесой, скрывающей истинное содержание столкновения. Удивительно, но при эмоциональной разрядке обсуждаемые вопросы, казавшиеся столь сложными и всеобъемлющими, теряют остроту. То, что остается, может быть урегулировано с помощью процесса решения проблем или компромисса.*

*Причины и источники конфликта определяют поведение вовлеченного в него человека. Далее представлены возможные ориентации поведения в конфликте. Здесь используется два измерения. Напористость, т.е. степень ориентации на собственные интересы и кооперативность, т.е. степень ориентации на интересы противоположной стороны, вовлеченной в конфликт.*

Соответственно выделяются пять ориентаций поведения: **соперничество, сотрудничество, избегание, приспособление и компромисс.**



**СОПЕРНИЧЕСТВО.** Когда один человек стремится к достижению своих целей или реализации интересов без учета целей и интересов другой стороны, он вступает в соперничество или использует давление. В организациях такая борьба часто ведется с использованием преимуществ, получаемых в результате обладания формальной властью.

**СОТРУДНИЧЕСТВО.** Когда участники конфликта ориентированы на возможно полное обоюдное удовлетворение интересов, они вступают в сотрудничество. Такое поведение направлено на решение проблемы, на прояснение различий в позициях и точках зрения. Люди используют весь набор альтернатив и стремятся разобраться в реальных причинах и источниках конфликта. Результатом такого взаимодействия является победа обеих сторон.

**ИЗБЕГАНИЕ.** Человек может признавать наличие конфликта, но стремится избежать или подавить его. При этом избегание может приобретать чисто физические формы, когда люди пространственно отделяются друг от друга, чтобы не вступать в контакт. Если это невозможно, имеет место увеличение психологической дистанции. В рабочих группах естественно чаще встречается второй вариант.

**ПРИСПОСОБЛЕНИЕ.** Иногда интересы противоположной стороны ставятся выше собственных. Чаще всего такое самопожертвование происходит ради сохранения отношений.

**КОМПРОМИСС.** К компромиссу прибегают в тех случаях, когда лучше отдать часть, чем потерять все. Компромисс не предполагает ни проигрыша, ни выигрыша. Это скорее некоторое усреднение интересов. Обязательным признаком компромисса является необходимая уступчивость в части своих интересов.

Ни одна ориентация поведения в конфликте не может быть предпочтительной во всех ситуациях.

## **Как использовать ориентации поведения в конфликтах**

### **Соперничество приемлемо, когда:**

- необходимы быстрые и решительные действия;
- необходимо принять решение по важным вопросам, с которым большинство не согласно;
- есть уверенность в правильности выбранного важного решения;
- оппоненты используют преимущества собственной позиции, чтобы манипулировать другими.

### **Сотрудничество приемлемо, когда:**

- необходимо найти решение проблемы, и при этом разные позиции настолько важны, что компромисс недопустим;
- нужно полностью использовать весь творческий потенциал сотрудников;
- необходимо обеспечить приверженность какой-либо общей цели;
- нужно преодолеть негативные эмоции, возникшие в опыте общения.

### **Избегание приемлемо, когда:**

- предмет разногласий несущественен или есть другие, более важные дела;
- отсутствует возможность удовлетворить собственные интересы;
- вероятность разрушить отношения больше, чем улучшить их;
- надо дать людям успокоиться, отойти от переживаний;
- другие могут решить конфликт более эффективно;
- перед принятием конкретных действий необходимо собрать информацию.

### **Приспособление приемлемо, когда:**

- есть необходимость прислушаться к иной точке зрения, показать гибкость;
- предмет разногласий важнее для других;
- надо завоевать доверие и обеспечить прочную позицию на будущее;
- целесообразно минимизировать потери при слабой позиции;
- важны гармония и стабильность отношений.

### **Компромисс приемлем, когда:**

- цели важны, но все же не стоят того, чтобы прибегать к жестким мерам для их достижения;
- оппоненты равны по силам, но стремятся достичь важных целей;
- прийти к временному соглашению по важным вопросам;
- необходимо принять приемлемое решение при недостатке времени;
- нужно сделать «шаг назад», если сотрудничество и конкуренция не помогают достичь целей.

## Сессия 6. Психологический тест «Личностные стили поведения в конфликтных ситуациях»

**Цель:** выявление наиболее распространенных стратегий в конфликтных ситуациях — стратегию достижения эгоцентричных (личных) целей и стратегию сохранения благоприятных межличностных отношений.

### **Ход:**

1. Раздайте участникам тестовые бланки (см. Приложение 1).
2. Прочитайте участникам инструкцию к тесту:

### **Инструкция:**

Сейчас вам будет дано необычное задание. Оно заключается в оценке степени использования предложенных поговорок в своей поведенческой практике. В ходе работы следует придерживаться правила: не существует плохих или хороших ответов, а существуют реальные, наиболее приемлемые в тех или иных жизненных ситуациях.

Следуя этому правилу, в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте один из трех ответов: «да» или «+»; «нет» или «-»; «трудно сказать» или «+/-». К последней форме ответа старайтесь прибегать в исключительных случаях. Порядок заполнения построчный, слева направо.

3. Зачитайте участникам тестовый материал:



## Тестовый материал:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
  2. Если вы не можете заставить другого сделать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
  3. Мягко стелет, да жестко спать.
  4. Рука руку моет.
  5. Ум хорошо, а два лучше.
  6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
  7. Кто сильнее, тот и правее.
  8. Не подмажешь — не поедешь.
  9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
  10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
  11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
  12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
  13. Убивай врагов своей добротой.
  14. Честная сделка не вызывает ссоры.
  15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
  16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
  17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
  18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
  19. Ты — мне, я — тебе.
  20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
  21. Кто спорит — ни гроша не стоит.
  22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
  23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое — ни одной.
  24. Кто дарит, друзей наживает.
  25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
  26. Лучший способ решать конфликты — избегать их.
  27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
  28. Кротость торжествует над гневом.
  29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
  30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
  31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
  32. В этом мире есть только две породы людей — победители и побежденные.
  33. Если в тебя швырнули камень, брось в ответ кусок ваты.
  34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
  35. Комай и комай без усталости и докопайся до истины.
4. Объясните участникам правила обработки теста, дайте время для самостоятельной работы.
5. Зачитайте результаты.

## Обработка и интерпретация результатов теста

Подсчитывается количество баллов в каждой из пяти колонок.

Наибольшее количество баллов в той или иной колонке свидетельствует о приверженности исследуемого той или иной стратегии в конфликтных ситуациях. Если в каких-то колонках наблюдается одинаковое количество баллов, то это свидетельствует о равнозначности использования двух стратегий.

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35

По соотношению двух доминирующих целей, отражающих направленность «на себя» и «взаимодействие с другими людьми», выделены следующие метафорические стратегии конфликтного поведения:

Тип I. «Черепаша» — стратегия ухода под панцирь, то есть отказа как от достижения личных целей, так и от ориентации на благоприятные взаимоотношения с окружающими.

Тип II. «Акула» — силовая стратегия. Для приверженцев этой стратегии цели очень важны, взаимоотношения — нет. Им неважно, любят ли их. Они считают, что конфликты решаются лишь выигравшей одной из сторон и проигравшей второй.

Тип III. «Медвежонок» — стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения важны, цели — нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали, любили, ради чего жертвуют целями.

Тип IV. «Лиса» — стратегия компромисса. Умеренно важны и цели, и взаимоотношения; такие люди готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тип V. «Сова» — стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников

6. Обсудите полученные результаты, какие стратегии поведения в основном выбирают участники, с чем это связано?

## Сессия 7. Игра «Скрепка»

**Цель:** продемонстрировать участникам невозможность изменить последствия своих действий.

**Ход:**

1. Выберите троих участников и вручите каждому из них скрепку.
2. Объясните им, что сейчас будет проходить соревнование, и перед ними стоит следующее задание:

**Инструкция:**

За 10 секунд сделать эту скрепку как можно ровнее без помощи других предметов.

3. Когда время исчерпано, попросите соперников продемонстрировать результаты. Проведите голосование для того, чтобы определить, какая из скрепок оказалась самой ровной.
4. Поблагодарите участников, и объясните, что это еще не конец. Сейчас у них есть еще 10 секунд на то, чтобы вернуть скрепку в исходное положение.
5. Через 10 секунд снова продемонстрируйте скрепки всей группе. Проведите голосование с тем, чтобы выявить победителя.
6. Подытожьте упражнение, подводя участников к выводу о том, что мы принимаем какое-то решение, которое меняет нас и после этого мы уже другие. Некоторые наши решения обогащают нашу жизнь, как, например, решение поучаствовать в этом тренинге, или заключить брак с человеком, которого Вы любите, чтобы создать семью. А другие решения имеют негативные последствия, и возможности вернуться назад уже нет. Может быть, вам придется смириться с тем, что у вас какая-то болезнь, разбитые отношения или что-то другое, но запомните: каждое наше решение имеет свой результат, который меняет нас.

## Сессия 8. Подведение итогов

**Цель:** подвести итоги проведенного занятия и дать возможность высказаться всем участникам.

**Ход:**

1. Обратитесь к участникам и скажите о том, что ваше занятие подошло к концу и попросите их высказать свое мнение о занятии.
2. Все участники высказываются по кругу: что в данном занятии для них было наиболее полезно, с какими типами конфликтов они чаще всего сталкиваются в своей жизни.

## Материалы для занятия 11

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Конфликт** — это такое состояние отношений между людьми, когда, по крайней мере, один из них сердит, раздражен, враждебен по отношению к другому, критикует его действия, что ведет к остановке продуктивной работы и нарушению морального равновесия.

#### Виды конфликтов

**Внутриличностный конфликт** — трудно разрешимое противоречие, вызванное столкновением между примерно равными по силе, но противоположно направленными интересами, потребностями, увлечениями человека и т.п. Внутриличностный конфликт сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Например, необходимость выйти на работу в выходные и желание отправиться с семьей на дачу.

**Межличностный конфликт** — конфликт между двумя и более людьми. Межличностный конфликт очень тесно связан с внутриличностным. Противоборство людей происходит из-за столкновения их личных мотивов.

**Внутригрупповой конфликт** — конфликт внутри устойчивой группы. Например, борьба за лидерство между двумя членами группы.

**Межгрупповой конфликт** — конфликт между двумя или несколькими группами. Противоборствующие стороны — группы (малые, средние и микрогруппы). В основе такого типа конфликтов лежит столкновение противоположно направленных групповых мотивов.

**Латентный конфликт** — конфликт, не проявляющийся открыто. Латентный конфликт не осознается конфликтующими сторонами.

**Мнимый конфликт** — конфликт, являющийся самоцелью, по крайней мере, для одной из конфликтующих сторон. Следствием мнимого конфликта является снятие эмоционального напряжения, но не разрешение объективного противоречия.

**Ролевой конфликт** — ситуация, при которой человек сталкивается с двумя или более одновременными требованиями, при которых выполнение им одной из ролей делает невозможным исполнение других ролей.

**Явный конфликт** — конфликт, проявляющийся открыто и осознаваемый в качестве такового.

**Соперничество** — когда один человек стремится к достижению своих целей или реализации интересов без учета целей и интересов другой стороны, он вступает в соперничество или использует давление.

**Сотрудничество** — когда участники конфликта ориентированы на возможно полное обоюдное удовлетворение интересов, они вступают в сотрудничество. Такое поведение направлено на решение проблемы, на прояснение различий в позициях и точках зрения.

**Избегание** — человек может признавать наличие конфликта, но стремится избежать или подавить его. При этом избегание может приобретать чисто физические формы, когда люди пространственно отделяются друг от друга, чтобы не вступать в контакт.

**Приспособление** — иногда интересы противоположной стороны ставятся выше собственных. Чаще всего такое самопожертвование происходит ради сохранения отношений.

**Компромисс.** К компромиссу прибегают в тех случаях, когда лучше отдать часть, чем потерять все. Компромисс не предполагает ни проигрыша, ни выигрыша. Это скорее некоторое

## Приложение 2

### Опросник

1. Дайте определение понятию «конфликт».

---

---

---

---

2. Перечислите известные вам виды конфликтов.

---

---

---

---

3. Перечислите известные вам типы конфликтов.

---

---

---

---

4. Перечислите известные вам способы решения конфликтных ситуаций.

---

---

---

---

## Занятие 12: Основы консультирования по принципу «равный-равному»

### Информация для тренера:

Поскольку передвижение по колонии строго ограничено, кроме того, команда проекта состоит всего из нескольких человек, для организации эффективной работы проекта необходимо заручиться поддержкой «изнутри». Наиболее оптимальной программой для работы в колониях будет стратегия «равный-равному», то есть подготовка инструкторов из среды осужденных, как компонент стратегии снижения вреда.

«Обучение равными» по вопросам профилактики инфекционных заболеваний в местах лишения свободы представляет собой процесс просвещения осужденных другими осужденными и рекомендуется в качестве наиболее действенного и эффективного метода обучения в подобных условиях.

Это не просто донесение информации в обычном понимании этого процесса: принцип «обучения равными» направлен на создание у осужденных стимулов к изменению поведения, связанного с риском инфицирования.

**Основная ВАША цель на занятии** — привлечь внимание волонтеров к тому, что обучение следует направить на нечто большее, чем просто предоставление информации. Это попытка изменить отношение к проблеме у волонтеров и побудить их пересмотреть рискованное поведение. Этот метод также может способствовать устранению некоторых социальных барьеров. Поддержка «своих» людей, обладающих достаточной информацией, может помочь осужденным в принятии позитивных решений в плане сохранения собственного здоровья.

**Цель:** обучение волонтеров навыкам консультирования по принципу «равный-равному». Формирование команды консультантов из числа осужденных.

#### Задачи:

- сформировать базовое понимание о консультировании по принципу «равный-равному»;
- ознакомить с навыками, необходимыми консультанту «равный-равному» для успешной работы;
- отработать навыки активного слушания;
- предупредить самые распространенные ошибки при консультировании.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1,

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 2 часа

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: «Я горжусь тем, что ...»	5
2.	Информационный блок «Особенности консультирования по принципу «равный-равному»	20
3.	Групповая работа «Преимущества и недостатки консультирования по принципу «равный-равному» перед другими методами работы»	20

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
4.	Мозговой штурм «Что мешает найти общий язык с клиентом?»	15
5.	Информационный блок «Приемы активного слушания»	20
6.	Ролевая игра: «К тебе обратились за помощью»	20
7.	Информационный блок «Самые распространенные ошибки консультанта»	10
8.	Подведение итогов: Притча «Священник и конюх»	10

Конспект занятия

### Сессия 1. Приветствие. «Я горжусь тем, что ...»

**Цель:** приветствие участников, создание благоприятной атмосферы для работы.

**Ход:**

1. Предложите каждому участнику начать приветствие со слов: «Здравствуйте, меня зовут ... Я горжусь тем, что ...».

Например:

1-й участник — Здравствуйте, меня зовут Олег, и я горжусь тем, что я занимаюсь волонтерской деятельностью ...

2-й участник — Здравствуйте, меня зовут Денис, и я горжусь тем, что умею играть на гитаре ...

3-й участник — Здравствуйте, меня зовут Дмитрий, и я горжусь тем, что у меня три брата и сестра.

2. Дайте возможность высказаться всем участникам тренинга. Желательно, чтобы они не повторялись.

### Сессия 2. Информационный блок «Особенности консультирования по принципу «равный-равному»

**Цель:** проинформировать осужденных о таком методе консультирования/работы, как «равный-равному».

**Ход:**

Донесите до участников следующую информацию:

**Консультирование по принципу «равный-равному»** — это беседа с равным человеком, принадлежащим к той же социальной группе, что и клиент. К одной социальной группе относятся люди, имеющие общие признаки: возраст, пол, род деятельности, социально-экономическое положение, статус здоровья, сексуальная ориентация, образ жизни и т.д. При этом в группу могут объединяться люди, имеющие только один общий признак или же несколько.

*Как правило, у равного консультанта та же самая проблема либо жизненная ситуация, что и у клиента. Кроме теоретической информации он может поделиться с клиентом личным опытом, рассказать о способах преодоления проблемных ситуаций на своем примере. Это единственный метод работы, где возможен такой подход.*

*Профилактика ВИЧ/СПИДа при обсуждении личных проблем, таких как потребление наркотиков или сексуальное поведение, требует высокой степени доверия со стороны клиента.*

*Как говорят специалисты, именно равные консультанты способны помочь людям отказаться от наркотиков, а тем, у кого поставлен диагноз ВИЧ, помочь не испытывать трудности в обществе. Эти категории людей редко доверяются врачам, намного проще им принять помощь таких же, как они. Именно высокая степень доверия к консультанту, общие интересы, общий язык, сравнимый жизненный опыт делают этот метод таким эффективным.*

*Равное консультирование в области ВИЧ/СПИДа — это конфиденциальный диалог между ВИЧ-позитивным клиентом и консультантом, имеющим личный опыт жизни с ВИЧ, гепатитами и наркозависимостью и опытом решения этих проблем. Эта форма работы призвана обеспечить комфорт и доверительную обстановку во время консультаций. Кто же лучше поймет и поддержит ВИЧ-позитивного человека, кроме того, кому самому пришлось столкнуться с проблемой ВИЧ-инфекции?*

*Обучение равных равными — один из методов, позволяющий превратить обучение по вопросам ВИЧ-инфекции в нечто большее, чем просто предоставление информации. Это попытка изменить отношение к проблеме и побудить людей пересмотреть рискованное поведение. Этот метод также может способствовать устранению некоторых социальных барьеров, что в значительной степени невозможно без поддержки «своих» людей, обладающих достаточной информацией и способных помочь в принятии позитивных решений в плане сохранения собственного здоровья.*

*Преимущества метода «равный-равному»:*

- *поскольку передача различных инфекций в местах лишения свободы зачастую связана с противозаконным поведением, осужденный-волонтер может оказаться единственным, кто способен откровенно поговорить с другими осужденными о способах распространения ВИЧ-инфекции и других заболеваний;*
- *к обучению, проводимому самими осужденными, не относятся с таким подозрением, как к «пропаганде» со стороны руководства исправительного учреждения;*
- *с осужденными-волонтерами можно более открыто обсудить возможные альтернативы рискованному поведению, поскольку они понимают проблемы осужденных;*
- *волонтеры могут более оперативно реагировать на возникающие вопросы и проблемы, а не только во время организованных занятий;*
- *волонтеры могут определить, какой метод обучения подойдет для осужденных в их учреждении, и увязать обучение по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа и других инфекций с существующей культурой и неформальной иерархической структурой своего учреждения.*

*Результат такого обучения — изменение поведения людей, их привычек, приводящих к риску для здоровья.*

*Получается, что в результате обучения равными осужденные, практикующие рискованное поведение, изменят его на более безопасное; кроме того, эта работа способствует уменьшению дискриминации ВИЧ-позитивных осужденных.*



### Сессия 3. Групповая работа «Преимущества и недостатки консультирования по принципу «равный-равному» перед другими методами работы»

**Цель:** выяснить мнение участников группы по поводу эффективности данного метода работы.

**Ход:**

1. Объедините участников в 2 группы.
2. Группам выдается бумага формата А1 и цветные маркеры.
3. Поставьте одной группе задачу написать на листе перечень преимуществ, которыми, по их мнению, обладает консультирование по принципу «равный-равному» перед другими методами работы, а другой — перечень недостатков данного метода работы.
4. Через 10–15 минут участники презентуют наработки групп.
5. Обсудите с участниками полученные результаты, ответьте на их вопросы.

### Сессия 4. Мозговой штурм «Что мешает найти общий язык с клиентом?»

**Цель:** обсудить с участниками основные помехи в общении консультанта с клиентами.

**Ход:**

1. Предложите участникам перечислить возможные причины неэффективного взаимодействия консультанта с клиентом. Для этого попросите их представить ситуацию, в которой они пришли на консультацию, но вышли с нее крайне расстроенными, им совершенно не понравилась работа консультанта.
2. Пропишите все причины на большом листе бумаги. Для того чтобы участники поняли, что от них требуется, можно привести несколько слов-примеров (равнодушие, нехватка знаний ...).
3. Организуйте обсуждение и совместно с участниками попытайтесь выделить основные проблемы общения в данной среде.

### Сессия 5. Информационный блок «Приемы активного слушания»

**Цель:** дать участникам определение, что такое «активное слушание», его основные принципы и компоненты.

1. Информационное сообщение для участников:

**Кто такой активный слушатель?** Это человек, который полностью воспринимает все сообщения — факты и эмоции, вербальные и невербальные компоненты. Активное слушание — это внимательное и уважительное выслушивание и принятие того, что говорит собеседник. Активное слушание (его также называют восприимчивым или отражающим слушанием) — это единственный вид слушания, который помогает выяснить смысл высказывания и точку зрения собеседника, не вынося при этом оценочных и критических суждений. Такой «высший пилотаж» в общении называется эмпатией. (Эмпатия — особый вид сопереживания, участия). Активный слушатель дает собеседнику вербальную обратную связь, разъясняя и подтверждая понимание сказанного.

*Активное слушание — это мастерство, которое вы и ваша команда должны освоить и использовать для эффективного межличностного общения.*

*Существует пять механизмов активного слушания:*

- *открытость;*
- *уточнение;*
- *отражение чувств собеседника;*
- *перефразирование;*
- *отражающее перефразирование.*

**Открытость.** *В первую очередь, для активного слушателя важна готовность к доброжелательной беседе. С помощью определенных действий вы можете вербально и невербально сообщить собеседнику о том, что готовы уделить ему внимание. Проявляйте признаки открытости и готовности к общению, выраженные мимикой:*

- *Отложите все дела и повернитесь лицом к собеседнику.*
- *Поддерживайте визуальный контакт с собеседником.*
- *Демонстрируйте адекватный интерес и внимание.*
- *Кивайте головой.*
- *Придайте лицу выражение внимания и терпения.*
- *Слегка наклонитесь в сторону собеседника.*
- *Телодвижения должны быть спокойными и в то же время «живыми».*

*А вот признаки открытости выражайте вербально:*

- *«Да-да» или «Ну-ну».*
- *«Понимаю».*
- *«Да, я слушаю».*
- *«Правда?»*
- *«Конечно!»*
- *«Да».*
- *«Отлично!»*

**Уточнение.** *Уточнение поможет вам вызвать собеседника на разговор и глубже понять его идеи. Задавая открытые вопросы, вы сможете получить более полные ответы и, соответственно, более подробную информацию о предмете разговора.*

*Открытые вопросы обычно начинаются словами что, какой, как, расскажите, опишите и объясните. Вот примеры таких вопросов:*

- *Каковы главные выводы из этой ситуации?*
- *Как вы пришли к этим выводам?*
- *Расскажите подробнее о плане, который, по вашему мнению, поможет команде.*
- *Приведите пример, подтверждающий вашу точку зрения.*
- *Объясните, что вы думаете об этой рекомендации.*

Задавая подобные вопросы (используя уточнение), вы вызываете собеседника на открытый разговор, поскольку на открытые вопросы не может быть правильных или неправильных ответов.

При уточнении постарайтесь интересоваться, а не вести допрос.

**Отражение услышанных и увиденных чувств собеседника.** При отражении эмоций, которые вы получаете из сообщения (обычно они выражаются невербально интонациями, тембром голоса и языком тела), вы действуете как зеркало. Вы описываете воспринятую эмоцию и проверяете, насколько точно ее восприняли и поняли, например, с помощью таких фраз:

- «Вас, как я понимаю, обрадовало происходящее?»
- «Похоже, ситуация была довольно печальной, не так ли?»
- «Чувствую, вы начали беспокоиться. Это так?»
- «Похоже, вы весело провели время. Правильно?»

Ваше отражение построено в форме вопроса; вы просите собеседника подтвердить или уточнить то, что услышали. Это кратчайший путь к взаимопониманию. Отражение — это не допрос! Поэтому фразы должны быть мягкими, спокойными и понятными.

**Перефразирование сообщения.** Перефразировать означает пересказать основную идею сообщения другими словами, чтобы проверить, насколько хорошо вы его поняли. Как и отражение, перефразирование — это обычно одно предложение, которое завершается репликой «Правильно?» — так вы просите собеседника подтвердить сказанное. Часто перефразирование начинается с вводных фраз, например, «Другими словами, вы говорите, что (смысл сообщения) важно для вас, правильно?» Приведу несколько вариантов вводных фраз:

- «Значит, вы имеете в виду...»
- «Другими словами...»
- «Если я вас правильно понял...»

**Отражающее перефразирование:** проверка содержания и эмоций. Отражающее перефразирование — это комбинация двух вышеописанных механизмов активного слушания. Как видно из самого названия, оно объединяет отражение эмоции и перефразирование, когда смысловая нагрузка сообщения передается и словами, и эмоциями.

Отражающее перефразирование обычно выражается одним предложением, например, таким:

- «Похоже, вы разочарованы тем, что начальство до сих пор не прокомментировало ни одно из ваших предложений. Я правильно Вас понимаю?»
- «Вы, я вижу, гордитесь тем, что Вам удалось так быстро получить информацию. Правда?»

2. Спросите, есть ли у участников вопросы по данной теме.

## Сессия 6. Ролевая игра «К тебе обратились за помощью»

**Цель:** закрепление теоретического материала.

**Ход:**

1. Предложите поучаствовать в упражнении двум-трем парам из группы.
2. Раздайте каждой паре роли — один из них будет консультантом, а другой — осужденным, который обратился за помощью.
3. Дайте парам время на подготовку (2–3 мин.), после чего участники должны разыграть полноценную консультацию.

### Вниманию тренера!

Примеры тем для консультации:

- «Я узнал, что мой товарищ ВИЧ-инфицирован»;
- «Способы профилактики гепатита»;
- «Обработка инструмента для татуировок».

4. После окончания консультаций, организуйте обсуждение успехов и ошибок в консультировании.

## Сессия 7. Информационный блок «Самые распространенные ошибки консультанта»

**Цель:** проанализировать вместе с участниками основные ошибки, которые допускают консультанты.

**Ход:**

Обсудите с участниками следующую информацию:

### **Ошибки консультанта**

Поскольку члены вашей команды только учатся приемам активного слушания, они могут допускать некоторые ошибки, которые способны помешать даже лучшим побуждениям. В число таких промахов входят:

- **Критика.** Правило гласит: пока полностью не поймешь то, что говорит собеседник, не критикуй ни его, ни его идею. Удивительно, но когда человек хорошо понимает мысль собеседника, у него пропадает желание его критиковать;
- **Защитная реакция.** Чтобы быть активным слушателем, не обязательно соглашаться со всем, что вам говорят. Но если вы раздражаетесь или переходите в контратаку, как только слышите идею, с которой не согласны, то показываете, что не способны ни слушать, ни понимать;
- **Полемика.** Некоторые хотят доказать свое превосходство, подвергая сомнению и оспаривая каждую услышанную фразу. Если собеседнику постоянно приходится доказывать свое право на собственное мнение, то, скорее всего, вы никогда не поймете, что же он хочет сказать;

- **Советы.** Хотя все любят давать советы, лучше всего это делать только тогда, когда вас об этом просят. Не всякая озвученная мысль — это проблема, требующая немедленного решения. Активные слушатели, прежде всего, пытаются понять сказанное и приступают к решению проблемы, только если она действительно существует;
- **Концентрация внимания на самом себе.** Если ваши ответы на чье-то сообщение переводят разговор на вас, ваше мнение и ваши интересы, значит, вы перестали слушать и стали доминировать в беседе. Вас поблагодарят за участие, но обращаться перестанут.

## Сессия 8. Подведение итогов: Притча «Священник и конюх»

**Цель:** подведение итогов тренинга, получение обратной связи от участников.

**Ход:**

1. Расскажите участникам притчу:

*«Однажды священник, войдя в церковь, увидел, что она пуста, если не считать молодого конюха, сидевшего в первом ряду. Он спросил у конюха: «Кроме тебя здесь никого нет, как ты думаешь, должен я проводить службу или нет?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек и ничего в этом не смыслю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поесть». Священник, приняв эти слова близко к сердцу, начал свое служение. Его проповедь продолжалась больше двух часов и, закончив, он почувствовал облегчение. Он спросил конюха: «Ну, как? Понравилось тебе сегодняшнее богослужение и проповедь?» Конюх ответил: «Я уже сказал, что я — простой человек и не слишком во всем этом разбираюсь. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не отдам ей весь овес, ведь его должно хватить не только ей».*

2. Спросите участников, как они понимают суть притчи.

3. Попросите их высказать свое впечатление от сегодняшней встречи.

## Материалы для занятия 12

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Консультирование по принципу «равный-равному»** — это беседа с равным человеком (принадлежащим той же социальной группе). Например, осужденный, человек, живущий с ВИЧ, и т.д.

**Активное слушание** — это внимательное и уважительное выслушивание и принятие того, что говорит собеседник. Восприятия полностью всего сообщения — фактов и эмоций, вербальных и невербальных компонентов.

Существует пять механизмов активного слушания:

- *открытость;*
- *уточнение;*
- *отражение чувств собеседника;*
- *перефразирование;*
- *отражающее перефразирование.*

**Открытость.** В первую очередь, для активного слушателя важна готовность к доброжелательной беседе. С помощью определенных действий вы можете вербально и невербально сообщить собеседнику о том, что готовы уделить ему внимание. Проявляйте признаки открытости и готовности к общению, выражая их мимикой и жестами.

**Уточнение.** Уточнение поможет вам вызвать собеседника на разговор и глубже понять его идеи. Задавая открытые вопросы, вы сможете получить более полные ответы и, соответственно, более подробную информацию о предмете разговора.

**Отражение услышанных и увиденных чувств собеседника.** При отражении эмоций, которые вы получаете из сообщения (обычно они выражаются невербально интонациями, тембром голоса и языком тела), вы действуете как зеркало. Вы описываете воспринятую эмоцию и проверяете, насколько точно ее восприняли и поняли.

**Перефразирование сообщения.** Перефразировать означает пересказать основную идею сообщения другими словами, чтобы проверить, насколько хорошо вы его поняли. Как и отражение, перефразирование — это, как правило, одно предложение, которое завершается репликой «Правильно?» — так вы просите собеседника подтвердить сказанное.

**Отражающее перефразирование:** проверка содержания и эмоций. *Отражающее перефразирование* — это комбинация двух вышеописанных механизмов активного слушания. Как видно из самого названия, оно объединяет отражение эмоции и перефразирование, когда смысловая нагрузка сообщения передается и словами, и эмоциями.

#### Главные ошибки консультирования

- **Критика.** Правило гласит: пока полностью не поймешь то, что говорит собеседник, не критикуй ни его, ни его идею. Удивительно, но когда человек хорошо понимает мысль собеседника, у него пропадает желание его критиковать;
- **Защитная реакция.** Чтобы быть активным слушателем, не обязательно соглашаться со всем, что вам говорят. Но если вы раздражаетесь или переходите в контратаку, как

только слышите идею, с которой не согласны, то показываете, что не способны ни слушать, ни понимать;

- **Полемика.** Некоторые хотят доказать свое превосходство, подвергая сомнению и оспаривая каждую услышанную фразу. Если собеседнику постоянно приходится доказывать свое право на собственное мнение, то, скорее всего, вы никогда не поймете, что же он хочет сказать;
- **Советы.** Хотя все любят давать советы, лучше всего это делать только тогда, когда вас об этом просят. Не всякая озвученная мысль — это проблема, требующая немедленного решения. Активные слушатели, прежде всего, пытаются понять сказанное и приступают к решению проблемы, только если она действительно существует;
- **Концентрация внимания на самом себе.** Если ваши ответы на чье-то сообщение переводят разговор на вас, ваше мнение и ваши интересы, значит, вы перестали слушать и стали доминировать в беседе. Вас поблагодарят за участие, но обращаться перестанут.

## Приложение 2

### Опросник

1. Дайте определение понятию «консультант «равный-равному»?»

---

---

---

---

2. Перечислите преимущества консультирования по принципу «равный-равному», по сравнению с другими методами работы по профилактике.

---

---

---

---

3. Что такое «активное слушание»?

- а) активный диалог с клиентом во время консультации;
- б) это когда консультант на протяжении всей консультации молчит, позволяя клиенту высказаться;
- в) внимательное и уважительное выслушивание и принятие того, что говорит собеседник. Восприятие полностью всего сообщения — фактов и эмоций, вербальных и невербальных компонентов.
- г) активное расспрашивание клиента о его проблемах, предоставление информации.

4. Перечислите известные вам механизмы активного слушания.

---

---

---

---

5. Назовите самые распространенные, на ваш взгляд, ошибки, которые может допустить консультант в общении с клиентом.

---

---

---

---



## Занятие 13: Социальная адаптация

### Информация для тренера:

Занятие по социальной адаптации осужденных в местах лишения свободы актуально по нескольким причинам. Одна из таких причин заключается в том, что в местах лишения свободы человек сталкивается с условиями жизни, которые разительно отличаются от привычных ситуаций на свободе. Естественно, осужденный вынужден к ним адаптироваться, и этот процесс имеет свою специфику в зависимости от различных факторов: его психологического и социального типа, пола, возраста, характера совершенного преступления, срока осуждения и т.п.. Но, в любом случае отбывание наказания в виде лишения свободы является одним из тех стрессовых факторов, который оказывает влияние на всю последующую жизнь человека.

Так как после освобождения человек, как правило, возвращается в общество, и его дальнейшая жизненная активность, характер и содержание во многом определяются тем, что было изменено в процессе социальной адаптации в местах лишения свободы или сохранено личностью на уровне психологических и социальных установок. Таким образом, характер социальной адаптации определяет дальнейшее поведение личности на свободе и, соответственно, влияет на уровень и характер преступности в стране.

**Основная ВАША цель на занятии** — проинформировать осужденных об этапах адаптации, а также помочь членам группы сформировать адекватную самооценку. Ни для кого не секрет, что среди осужденных крайне мало людей, которые адекватно себя оценивают. Самооценка обычно либо занижена, либо несоразмерно завышена, что, несомненно, отражается на их подготовке к освобождению. То есть, осужденный либо думает о себе: «Я ничего не буду делать, потому что все равно окажусь здесь», либо: «Зачем мне что-то делать? Я выйду на свободу, и у меня все будет». А как показывает практика, соразмерная самооценка себя и своих собственных сил — залог того, что человек задержится на свободе достаточно долго.

**Цель занятия:** информирование участников о специфике социальной адаптации осужденных, вышедших из мест лишения свободы.

#### **Задачи:**

- предоставить информацию об аспектах социальной адаптации осужденных;
- расширить знания участников о себе и своих возможностях;
- дать возможность овладеть приемами, способствующими облегчению поиска работы.

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5–6 листов бумаги формата А1, лист ватмана, ножницы, клей.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа 20 минут.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие «Имя и мои ожидания»	10
2.	Упражнение «Взаимные презентации»	15
3.	Мозговой штурм «С какими проблемами сталкивается осужденный, вышедший из мест лишения свободы»	15

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
4.	Информационный блок «Принципы ресоциализации осужденных»	25
5.	Упражнение «Комиссионный магазин»	15
6.	Упражнение «Автопортрет»	20
7.	Упражнение «Суд над безработным»	30
8.	Подведение итогов	10

Конспект занятия

### Сессия 1. Приветствие «Имя и мои ожидания»

**Цель:** настроить участников на плодотворную работу на тренинге.

**Ход:**

1. Предложите участникам назвать свое имя и проговорить их ожидания от сегодняшнего занятия.
2. Расскажите им следующую притчу:

*«Как-то раз паломники решили переночевать на укрытом галькой морском берегу. Неожиданно с неба пролился свет. Паломники поняли, что услышат божественное откровение, и приготовились, ожидая его. Прошло немного времени, и с небес прозвучал голос. Голос сказал: «Наберите гальки и положите ее в свои сумки. Утром отправляйтесь в путь. Идите целый день. Вечером вы будете радоваться, и грустить одновременно». После этого, свет и голос исчезли. Паломники были очень разочарованы. Они надеялись на важное откровение, вселенскую правду, которая сделала бы их богатыми и счастливыми, а вместо этого получили задание, смысл которого они не понимали. Но, помня про небесный свет, они на всякий случай, возмущаясь, сбросили в свои сумки несколько мелких камушков.*

*Паломники были в пути весь последующий день. Вечером, ложась спать, они заглянули в свои сумки и увидели, что вместо гальки там лежали бриллианты. Сперва паломников охватила радость: у них есть бриллианты! А следом за радостью пришла грусть: Бриллиантов было так мало!»*

3. Выразите надежду на то, что вы надеетесь, что знания, полученные ими на сегодняшнем тренинге, будут похожи на бриллианты из притчи.

### Сессия 2. Упражнение «Взаимные презентации»

**Цель:** помочь участникам с самоопределением в профессиональной сфере.

**Ход:**

1. Объедините участников в пары.

## **Вниманию тренера!**

Вы можете объединить группу в пары различными способами, например «через одного», (человек, сидящий слева от вас образует пару с человеком, находящимся через одного от него и т.д.) или вы можете позволить группе самостоятельно объединиться в пары по принципу «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера).

2. Дайте участникам первое задание: каждый должен самостоятельно нарисовать образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение задания дайте 5 минут.

3. После выполнения рисунка, дайте участникам задание второго этапа: рассказать своему партнеру о себе и своем рисунке. По ходу выполнения этого этапа упражнения скажите участникам, чтобы они постарались получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Желательно, чтобы в самопрезентации отражались следующие вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

4. Дайте задание следующего этапа: представить группе своего партнера. При этом представьте дополнительную инструкцию.

*«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача — попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты — строго одной минуты, не больше и не меньше! — стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, наша задача — построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.*

*После этого любой член группы — и я в том числе — имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать».*

## **Вниманию тренера!**

Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться различных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни?
- Кто ты по профессии?

- Хотелось ли тебе получить еще одну специальность?
- Чем ты будешь заниматься после освобождения?

5. Завершите упражнение обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам — способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

### ***Вниманию тренера!***

В ходе подведения итогов участникам можно задать следующие вопросы:

- Оцени то, насколько успешно ты презентовал своего партнера.
- Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута)?
- Удалось ли партнеру верно рассказать о тебе?
- Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?
- Тяжело ли было говорить от имени другого?

## **Сессия 3. Мозговой штурм «С какими проблемами сталкивается осужденный, вышедший из мест лишения свободы»**

**Цель:** определить круг типичных проблем, с которыми сталкиваются осужденные после освобождения.

**Ход:**

1. Очертите с участниками круг проблем, с которыми осужденные сталкиваются после освобождения.

### ***Вниманию тренера!***

В зависимости от того, как идет обсуждение, начните типологизацию проблем либо от общего к частному (проблемы со здравоохранением — пройти обследование на CD4) либо наоборот (нет паспорта — не могу получить медицинскую помощь).

2. Запишите на листе все варианты, обсудите и проранжируйте по степени важности с участниками приоритетность этих проблем.

## **Сессия 4. Информационный блок «Принципы ресоциализации осужденных»**

**Цель:** проинформировать участников тренинга о принципах ресоциализации.

**Ход:**

Информационное сообщение:

### ***Ресоциализация***

*Оказавшись в ситуации осуждения и отбывания наказания, человек серьезно меняет свой*

*личностный статус — ограничивается не только его свобода передвижения, но и возможностью активного участия в социальной жизни. Освобождение из мест лишения свободы также преобразует личностный статус — вместе с возвращением всех гражданских прав и свобод человек приобретает возможность жить без внешнего контроля и управления. Сама эта ситуация требует специальной деятельной подготовки: как человека — к новой социальной ситуации, так и среды — к включению в нее освободившегося из исправительного учреждения.*

*Подготовка личности к освобождению и самостоятельной жизни включает следующие моменты: нравственный, психологический и практический.*

- *Нравственная подготовка направлена на активизацию нравственных качеств человека, необходимых ему для жизни в семье, трудовом коллективе, в социуме. В результате формируются (или преобразуются) нравственные убеждения, чувства, привычки.*
- *Психологическая подготовка нацелена на активизацию потенциала (или жизненных сил) осужденного, формирование у него готовности и своеобразной способности жить и действовать в соответствии с правовыми нормами. Она позволяет быстрее включиться в ритм жизни, «вписаться» в новую социальную ситуацию.*
- *Практическая подготовка заключается в создании условий для приобретения осужденными профессионально значимых и иных жизненно ценных практических навыков.*

*Важно отметить, что подготовка к освобождению должна максимально отвечать запросам осужденных, соответствовать их типологическим характеристикам.*

*Подготовка осужденного к освобождению включает несколько этапов:*

**1. Этап определения проблемы.** Он ориентирован на выявление и осмысление проблем осужденного (его своеобразной индивидуальной трудной жизненной ситуации, препятствующей его успешной дальнейшей ресоциализации). Это возможно при проведении комплексной диагностики и ранжирования выявленных проблем, на основе которых можно сложить представление об основных и сопутствующих проблемах осужденного, что позволит выстроить алгоритм профессиональных действий сотрудников социальной службы учреждения.

**2. Этап постановки цели.** Ориентирован на создание оптимально успешной модели жизненной перспективы осужденного и его развития в процессе ресоциализации. Основу взаимодействия специалиста по социальной работе и осужденного клиента составляют совместный поиск ответов на следующие вопросы: Что можно было бы сделать? Что необходимо достичь для улучшения жизненной ситуации и перспектив осужденного? На данном этапе выстраивается прогноз возможных результатов социальной работы и ее нежелательных последствий.

**3. Этап поиска возможных источников.** Предполагает определение всех возможных источников, с помощью которых можно достичь ранее поставленных целей. При этом обязательно определяются ресурсы самого осужденного, условия, при которых активизируются его потребности в самопомощи, учитываются возможности его сотрудничества со специалистом по социальной работе исправительного учреждения, определяются субъекты социально полезных связей (например, родственников) и ведомственных и вневедомственных субъектов (адресат, статус, потенциальные возможности), способных оказать осужденному социальную помощь и поддержку.

**Успешность социальной адаптации зависит от:**

1. включения освобожденного в общественно полезный труд, обучение;
2. установления здоровых семейных отношений, в том числе с родителями;
3. восстановления коммуникативных социальных связей;
4. укрепления моральных ценностей как причин социального поведения.

## Сессия 5. Упражнение «Комиссионный магазин»

**Цель:** дать участникам возможность оценить черты своего характера, определить чего им не хватает.

**Ход:**

1. Раздайте участникам листы бумаги формата А4. Дайте им задание: разделить лист бумаги на 2 колонки. В одну из них записать свои положительные черты характера, в другую те, которые, по их мнению, являются отрицательными. Акцентируйте внимание участников на том, что количество отрицательных черт не должно превышать количество положительных. В случае, когда участнику трудно дописать свои позитивные черты, чтобы уравнивать обе колонки, он может попросить других участников помочь ему. На выполнение задания отведите 5 минут.

2. После выполнения дайте следующее задание: «В настоящий момент вам предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товаром являются ваши личностные черты. Каждый из вас может быть как продавцом, так и покупателем. Ваше задание — избавиться от своих отрицательных качеств и приобрести необходимые положительные. Обращайтесь за необходимыми качествами к тому, у кого, по вашему мнению, они есть. Например, «Саша, мне не хватает твоей старательности, за нее я готов поделиться с тобой своей уравновешенностью», или «Я хочу приобрести у тебя твою доброту, а отдать свою неуверенность, чтобы ты ее переделал на необходимое тебе качество». Предоставьте участникам возможность поучаствовать в торгах в течение 10 минут.

3. Обсудите с участниками упражнение. Задайте вопросы:

- Сложно ли им было написать свои качества?
- Сложно ли было определять, кто какое качество может ему продать?
- Чувствовали ли трудности, когда определяли, какое качество необходимо дать другому человеку?

## Сессия 6. Упражнение «Автопортрет»

**Цель:** как и у предыдущего упражнения — помощь в формировании адекватной самооценки участников членов волонтерской группы.

**Ход:**

1. Раздайте участникам листы бумаги, формата А4. Попросите их нарисовать свой автопортрет, акцентируя внимание на том, что художественные способности не имеют никакого значения. Автопортрет рисуется в произвольной форме.

2. После того, как рисунки завершены, попросите участников разложить их на пол по кругу. Далее по очереди кладите один автопортрет в середину круга. Дайте участникам задание: перечислить все ассоциации, которые приходят на ум, когда они смотрят на этот рисунок; какие, по их мнению, черты присущи данному образу, что это за человек.

### **Вниманию тренера!**

Всегда сами завершайте круг впечатлений, ведь именно вы отвечаете за психологическую защищенность участника, которому дается обратная связь.

3. После того как по кругу высказались все участники, спросите у автора рисунка о том, насколько точной была обратная связь.

## Сессия 7. Упражнение «Суд над безработным»

**Цель:** помочь участникам выработать конструктивное отношение к безработице, создать условия для активного поиска выхода из негативной ситуации, а также создать предпосылки для формирования адекватной самооценки.

**Ход:**

1. Первый этап этого упражнения — дискуссионное обсуждение на тему «Успех».

Предложите группе обсудить следующие вопросы:

- Что такое «успех»?;
- Что такое «успех» для человека, потерявшего работу?;
- Можно ли считать успешным пройденный трудовой путь, если в настоящее время человек остался без работы?;
- Является ли преградой для человека на пути к успеху его состояние безработного?;
- Связано ли ощущение собственной не успешности с утратой профессиональной значимости?;
- Что мешает безработному человеку быть успешным в жизни? и т.д.

### Вниманию тренера!

Как показывает опыт, игровой процесс с последующим обсуждением результатов способствует преодолению безработным человеком имеющихся субъективных преград на пути к успеху и помогает отнестись более реалистично к себе и своей конкурентоспособности на рынке труда.

2. Далее предложите группе придумать некую легенду, то есть жизнеописание типичного безработного по следующей схеме: семья, образование, этапы трудовой жизни, потеря работы, поиск нового места работы, отношение к обществу, службе занятости и т.д.

3. После этого разделите группу на команды: выберите участника, который сыграет роль «подсудимого», сформируйте группы «защиты», «обвинения», «присяжных заседателей».

«Обвинению» предстоит придумать как можно больше доводов, доказывающих что именно «подсудимый» виноват в том, что на определенном этапе он стал неуспешным в жизни (согласно придуманной легенде).

«Защита», как ей и полагается, приводит доказательства в пользу «подсудимого», считая, что «подсудимый» не может в полной мере нести ответственность за свой неуспех, ведь объективные процессы в обществе создают неблагоприятные условия для стабильной и успешной трудовой жизни.

Каждая из сторон судебного процесса может «приглашать свидетелей» для «дачи показаний» в защиту или против подсудимого.

«Присяжные заседатели» по ходу дела имеют право задавать любые уточняющие вопросы сторонам «обвинения» и «защиты».

Слушание дела включает и так называемое «последнее слово «подсудимого», в котором ему предлагается сформулировать и предъявить суду новую оценку проблемы, более объективно отнестись к позитивным и негативным сторонам ситуации безработицы, реально оценить возможности и перспективы своего трудоустройства и дальнейшего профессионального развития.

4. Проиграйте с группой ситуацию суда. Далее суд должен вынести свой вердикт — «виновен» или «не виновен» «подсудимый» в том, что он оказался без работы. Если «виновен», то приговор выносится в форме обязательных практических мер, предписываемых «подсудимому» для успешного трудоустройства. Если «не виновен», то приговор может носить рекомендательный характер в виде системы мероприятий, которые помогут безработному человеку на пути к его трудоустройству.

5. В завершение обсудите с членами группы результаты и подведите итоги игры.

## **Сессия 8. Подведение итогов**

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Ход:**

1. Предоставьте возможность высказаться всем участникам.
2. Обсудите, какие моменты занятия были для них наиболее интересными, важными, значимыми.



## Материалы для занятия 13

### Опросник для проверки знаний

#### 1. Что такое, по Вашему мнению, социальная адаптация?

---

---

---

---

#### 2. Подготовка к освобождению должна соответствовать:

- а) профессиональной подготовке социальных работников;
- б) запросам осужденных;
- в) времени года;
- г) особенностям характера осужденных.

#### 3. Подготовка осужденного к освобождению включает в себя:

- а) выявление проблем осужденного;
- б) физическую подготовку осужденного;
- в) создание модели жизненной перспективы заключенного;
- г) определение ресурсов, с помощью которых можно достичь поставленной цели.

#### 4. Что из нижеперечисленного сопутствует успешной социальной адаптации?

- а) обучение заключенного;
- б) длительное пребывание в изоляции от внешней среды;
- в) включение осужденного в общественно полезный труд;
- г) возобновление (установление) благоприятных семейных отношений (с родителями, женами/мужьями, детьми);
- д) включение в социально-опасное общество;
- е) укрепление моральных ценностей осужденного;
- е) информационный голод;
- ж) восстановление социально-полезных связей.

## Занятие №13-А: Социальная адаптация (второй вариант)

Еще один вариант занятия по социальной адаптации, разработанный участниками летней школы тренеров: Ленианой Чайкой, ПОбФ «Общественное здоровье» (Полтава), Олегом Перепелицей, ЛБФ «Анти-СПИД» (Луганск), Аллой Беликовой, ХОБФ «Мангуст» (Херсон)

### Информация для тренера:

Отбывание наказания в виде лишения свободы является одним из тех стрессовых факторов, который оказывает влияние на всю последующую жизнь человека. Длительное пребывание в изолированном микросоциуме, имеющем свои внутренние, отличные от общепринятых, правила и законы, приводит к утрате практически всех адаптивных социальных навыков. Отсутствие доступа к непредвзятой информации, недостаток социальных навыков и знаний приводит также к тому, что у многих осужденных формируется искаженный, далекий от реального образ мира. После освобождения человек возвращается в общество, и его дальнейшая жизненная активность и судьба во многом определяются тем, что было усвоено, изменено или сохранено личностью в процессе социальной адаптации в местах лишения свободы на уровне психологических и социальных установок.

Таким образом, характер социальной адаптации осужденных в местах лишения свободы определяет дальнейшее поведение личности на свободе, является профилактикой рецидивов криминального и рискованного поведения и, соответственно, влияет на уровень и характер преступности в стране.

**Цель занятия:** Информирование участников о специфике социальной адаптации осужденных, вышедших из мест лишения свободы.

#### **Задачи:**

- предоставить информацию об аспектах социальной адаптации осужденных;
- расширить знания участников о себе и своих возможностях;
- способствовать созданию реалистичной жизненной перспективы у осужденных;
- формирование и закрепление адаптивных поведенческих стратегий;

**Материалы:** флипчарт, разноцветные маркеры, 5-6 листов бумаги формата А-1, лист ватмана, ножницы, клей.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа 10 минут.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие «Имя + мои ожидания». Принятие правил тренинга	10
2.	Информационный блок «Принципы и этапы ресоциализации осужденных»	15
3.	Мозговой штурм «Проблемы, с которыми сталкивается осужденный, выходя на свободу». Дискуссия «Поиск ресурса»	25

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
4.	Групповая работа «Карта жизни»	25
5.	Групповая игра «Уроки жизни»	20
6.	Ролевая игра «Я устраиваюсь на работу»	20
7.	Подведение итогов	10

Конспект занятия

## Сессия 1. Приветствие «Имя + мои ожидания»

**Цель:** настроить участников на плодотворную работу на тренинге.

**Ход:**

1. Предложите участникам назвать свое имя и проговорить их ожидания от сегодняшнего занятия.
  2. Расскажите им притчу о паломниках (см. занятие 13).
  3. Скажите участникам о том, что вы надеетесь, что знания, полученные ими на сегодняшнем тренинге, будут похожи на бриллианты из притчи.
- С группой оговариваются и приписываются на флипчарте правила тренинга.

## Сессия 2. Информационный блок «Принципы и этапы ресоциализации осужденных»

**Цель:** проинформировать участников тренинга о принципах и этапах ресоциализации.

**Ход:**

Информационное сообщение:

### **Ресоциализация осужденных**

*Ситуация осуждения и отбывания наказания серьезно изменяют личностный статус — ограничивается не только свобода передвижения человека, но и возможности его активного участия в социальной жизни. Освобождение из мест лишения свободы также преобразует личностный статус — вместе с возвращением всех гражданских прав и свобод человек приобретает возможность жить без внешнего контроля и управления. Сама эта ситуация требует специальной деятельной подготовки: человека — к новой социальной ситуации, среды — к включению в нее освободившегося из исправительного учреждения.*

*Содержание подготовки личности к освобождению и самостоятельной жизни включает следующие моменты: нравственный, психологический и практический.*

– *Нравственная подготовка ориентирована на активизацию нравственных качеств человека, необходимых ему для жизни в семье, трудовом коллективе, в социуме. В результате формируются (или преобразуются) нравственные убеждения, чувства, привычки.*

– *Психологическая подготовка нацелена на активизацию потенциала (или жизненных сил) осужденного, формирование у него готовности и своеобразной способности жить и действовать в соответствии с правовыми нормами. Она позволяет быстрее включиться в ритм жизни, «вписаться» в новую социальную ситуацию.*

– Практическая подготовка заключается в создании условий для приобретения осужденными профессионально значимых и иных жизненно ценных практических навыков.

Важно отметить, что подготовка к освобождению должна максимально отвечать запросам осужденных, соответствовать их типологическим характеристикам.

Подготовка осужденного к освобождению включает несколько этапов.

**1 – этап определения проблемы.** Он ориентирован на выявление и осмысление проблем осужденного (его своеобразной индивидуальной трудной жизненной ситуации, препятствующей его успешной дальнейшей ресоциализации). Это возможно при проведении комплексной диагностики и ранжирования выявленных проблем, на основе которых можно сложить представление об основных и сопутствующих проблемах осужденного, что позволит выстроить алгоритм профессиональных действий сотрудников социальной службы учреждения.

**2 – этап постановки цели.** Ориентирован на создание оптимально успешной модели жизненной перспективы осужденного и его развития в процессе ресоциализации. Основу взаимодействия специалиста по социальной работе и осужденного клиента составляют совместный поиск ответов на следующие вопросы: Что можно было бы сделать? Что необходимо достичь для улучшения жизненной ситуации и перспектив осужденного?

На данном этапе выстраивается прогноз возможных результатов социальной работы и ее нежелательных последствий.

**3 – этап поиска возможных источников.** Предполагает определение всех возможных источников, с помощью которых можно достичь ранее поставленных целей. При этом обязательно определяются ресурсы самого осужденного, определяются условия, при которых активизируются потребности осужденного в самопомощи, учитываются возможности его сотрудничества со специалистом по социальной работе исправительного учреждения, определяются субъекты социально полезных связей (например, родственников) и ведомственных и вневедомственных субъектов (адресат, статус, потенциальные возможности), способных оказать осужденному социальную помощь и поддержку.

**Успешность социальной адаптации зависит от:**

- 1) включения освобожденного в общественно полезный труд, обучение;
- 2) установления здоровых семейных отношений, в том числе с родителями;
- 3) восстановления коммуникативных социальных связей;
- 4) укрепления моральных ценностей как причин социального поведения.

### **Сессия 3. Мозговой штурм «Проблемы, с которыми сталкивается осужденный, выходя на свободу. «Дискуссия «Поиск ресурса»**

Закрепляя теоретический блок об этапах ресоциализации, группе предлагается пройти первый этап социальной адаптации – определение проблем.

Участники объединяются в 3 группы и получают задание прописать все возможные проблемы, с которыми может столкнуться осужденный после освобождения. Группы презентуют результаты работы, все озвученные проблемы соединяются и прописываются ведущим в общий список.

Затем, опуская 2-й этап (постановки цели), поскольку речь идет об индивидуальном аспекте для каждого участника, ведущий подводит группу к третьему этапу – поиску ресурса. Группе дается определение внутренних (моральные, личностные качества, установки, убеждения и т.д.) и внешних (поддержка близких, организации, учреждения, церковь

и т.д.) ресурсов. В формате групповой дискуссии обсуждается каждый пункт списка проблем — сначала определяется внешний или внутренний ресурс, затем конкретно проговаривается, что именно — моральные, личностные качества, поддержка семьи, друзей, близких, государственных учреждений, НПО и т.п. Этот этап проводится в формате дискуссии и фасилитируется ведущим, ведь большинство осужденных не обладают или утратили необходимые житейские и социальные знания и навыки.

#### **Сессия 4. Групповая работа «Карта жизни»**

**Цель:** освоить и отработать практические навыки, необходимые для реализации второго этапа ресоциализации — формирование реалистичных жизненных целей после освобождения, а также дать возможность участникам тренинга определить «жизненный путь», тем самым планируя возможные шаги после освобождения.

**Ход:** после того, как круг возможных ресурсов для решения проблем был очерчен и тренер убедился, что все акценты были расставлены правильно, участники тренинга объединяются в 3 группы.

Каждая группа получает свое задание:

1. Нарисуйте «Карту жизни» — путь к условному счастью после освобождения: какие знаковые рубежи проходит человек, используя **внешние** возможности и ресурсы на пути к полной адаптации в социуме.
2. Нарисуйте «Карту жизни» — путь к условному счастью после освобождения: какие знаковые рубежи проходит личность человека, какие изменения происходят в человеке. Другими словами 2 группа рисует карту, используя **внутренние** ресурсы, — потенциал, заложенный в каждом человеке — можно достичь счастья и адаптироваться к жизни в социуме.
3. Нарисуйте карту для поиска сокровища — условного счастья жизни на свободе после освобождения. Какие знаковые рубежи проходил бы человек, если бы наш мир был идеальным. Другими словами, представьте утопический вариант решения всех проблем, «по мановению волшебной палочки».

Обязательным условием является рисование реальной картины, используя опыт участников — один путь и ресурс ведущих к полноценной счастливой жизни, и второй путь — что приводит человека обратно в колонию.

После этого обязательно обсудите результаты.

**Вывод тренера:** освобождаясь после отбывания наказания в местах лишения свободы, человеку очень полезно знать, где ему можно искать помощь для решения своих проблем. Очень важно иметь в себе силы и мужество принимать поражения и преодолевать препятствия и целеустремленно двигаться к своей цели, адекватно оценивая свои возможности. В результате групповых наработок становится отчетливо ясно, что ответственность за все поступки, приводящие обратно в колонию, лежит исключительно на человеке. Делая тот или иной выбор, куда двигаться, человек делает выбор между добром и злом, в его субъективном понимании.

## Сессия 5. Игра «Уроки жизни»

(Адаптировано по материалам «Уроки жизни», Гари Стенли, 1995 год)

**Цель:** помочь участникам тренинга понять влияние тех решений, которые человек принимает на протяжении всей жизни.

**Ход:**

1. Обратитесь к участникам с вопросами:

- Как Вы хотите прожить жизнь?
- Что для Вас важно?
- Как Вы принимаете жизненно важные решения?

Внимательно выслушайте ответы участников. Расскажите им, что сегодня вы будете играть в игру «Уроки жизни», которая поможет Вам ответить на эти вопросы.

2. Раздайте бланки игры каждому участнику.

*Текст для тренера: Каждый из кружков, это часть Вас — Ваше время, силы, ресурсы, интересы, личность. Вот эти 10 кружков в целом — это Вы.*

*Сейчас Вам предоставляется возможность «потратить» или «сэкономить» Ваши кружки. Это означает, что Вы тратите или экономите часть себя в зависимости от ситуации. Определенные пары предложений будут выставлены на распродажу. Вы можете купить что-то одно или ничего, но нельзя купить оба предложения. Когда у Вас закончатся кружки, Вы больше не сможете ничего купить. Это все, что мы можем сказать об игре, и, пожалуйста, больше не задавайте вопросов.*

*Пожалуйста, не задавайте вопросов во время проведения этой игры. Все готовы?*

*Вот и первая пара на продажу:*

*Новый дом (1 кружок)*

*или*

*новая машина (1 кружок)*

*Если Вы хотели бы купить один из предложенных товаров, будьте добры, поставьте значок X в одном из кружков. Напишите название того предмета, который Вы только что купили. По мере того как Вы покупаете все новые и новые вещи, пожалуйста, записывайте их названия где-нибудь на бумаге.*

*Наша следующая пара:*

*Полностью оплаченный отпуск для вас и для одного из ваших друзей (2 кружка)*

*или*

*Гарантия, что человек, которого Вы любите, скоро вступит с Вами в брак (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*Самый популярный человек (1 кружок)*

*или*

*Один настоящий друг (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*Прибыльное дело (2 кружка)*

*или*

*Хорошее образование (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*Счастливая семья (3 кружка)*

*или*

*Мировая слава (3 кружка)*

*Все сделали свой выбор? Если Вы выбрали счастливую семью, мы возвращаем Вам два кружка! Просто дорисуйте два дополнительных кружка на своем листке. Давайте продолжим...*

*Следующая пара:*

*Возможность поменять что-то в Вашей внешности (2 кружка)*

*или*

*Чувство удовлетворения на протяжении всей жизни (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*На протяжении пяти лет делать что угодно и когда угодно (2 кружка)*

*или*

*Уважение и любовь самых дорогих Вам людей (1 кружок)*

*В этом случае, те, кто решил выбрать 5 лет удовольствий, должны заплатить еще один кружок (если у них такой остался).*

*Следующая пара:*

*Чистая совесть (2 кружка)*

*или*

*Возможность преуспеть в том, в чем Вам хочется (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*Чудо для того, кого Вы любите (2 кружка)*

*или*

*Возможность повторить или пережить какое-либо событие Вашей жизни (2 кружка)*

*Следующая пара:*

*Дополнительных 7 лет жизни (3 кружка)*

*или*

*Безболезненная смерть, когда придет время (3 кружка)*

*У кого-то остались неиспользованные кружки? К сожалению, у нас больше ничего нет, что мы могли бы Вам продать, и поэтому те кружки, которые у вас остались, теперь ничего не стоят. Будьте добры, напишите на каждом из них значок X.*

3. Обсуждение. Объедините участников в группы по 3–5 человек для того, чтобы обсудить приобретенные товары, давая ответ на следующие вопросы:

- Сожалеете ли Вы о своих «покупках»?
- Какие аспекты игры разочаровали Вас?
- Какие правила игры Вы бы хотели изменить и почему?

4. Через несколько минут обратитесь к группам и попросите их поделиться своими ответами на поставленные вопросы. Запишите пожелания на чистом листе, но не делайте своих замечаний до тех пор, пока список не будет полным. Этот список, например, может быть таким:

- «Сообщите нам все варианты выбора для того, чтобы мы могли сделать правильный выбор».
- «Дайте возможность изменить уже сделанный выбор».
- «Дайте нам больше кружков».
- «Не принуждайте нас делать выбор между двумя одинаково привлекательными предложениями».
- «Не изменяйте количество кружков, необходимых для приобретения какого-то товара после того, как это уже стало фактом».

Если подобные ответы не возникают, тогда спросите следующее: «Как Вы думаете, было бы справедливым то, что...?» для того, чтобы натолкнуть их на подобные размышления.

5. Скажите следующее:

*Поскольку игра называется «Как распорядиться своей жизнью», давайте посмотрим, насколько те вещи, которые Вы бы хотели изменить, совпадают с реальной жизнью. Как Вы считаете? Можно ли внести подобные поправки в игру под названием «жизнь»? Выслушайте несколько ответов, а потом продолжите.*

*Хотя предложенные изменения могли бы облегчить игру и сделать так, чтобы она казалась «справедливой», на самом деле в жизни так не бывает. В реальной жизни:*

- нельзя повторить уже сделанный Выбор или отменить решение, принятое в прошлом;
- нельзя приобрести абсолютно все, полностью использовать каждую возможность;
- нельзя предугадать все ситуации, которые жизнь предложит Вам в будущем;
- человеку всегда будет не хватать ресурсов, времени, вариантов выбора, денег и заинтересованности;
- вы всегда должны расплачиваться за свой выбор — и эта плата часто превышает ваши ожидания;
- нам не дано знать, как долго мы проживем. Если не будем тратить свое время и свои силы в правильном направлении, то покинем этот мир, так и не использовав полностью свой потенциал.

*Это была просто игра, но то, как Вы на самом деле тратите свое время и ресурсы, является хорошим показателем того, что Вы действительно цените больше всего. Другими словами, даже если Вы не всегда останавливаетесь для того, чтобы проанализировать свои действия, то, как Вы ведете себя и тот выбор, который Вы делаете, показывают то, кем Вы являетесь и то, что Вы цените. А выбор, даже если он кажется малым или незначительным, оказывает огромное влияние как на ваше настоящее, так и на будущее.*



6. Обсудите с участниками следующие вопросы:

1) Если бы кто-то другой взглянул на список вещей, которые Вы выбрали, как Вы считаете, что бы он подумали о ваших ценностях? Что бы он сказал про те вещи, которые Вы цените больше всего? Для того чтобы помочь вашим размышлениям, ниже приведен список общечеловеческих ценностей, которые могли быть упомянуты во время этой игры:

- что другие думают о вас;
- забота о благополучии других;
- ваши собственные желания;
- материальные ценности;
- цели/планы на будущее;
- безопасность;
- понимание смысла жизни;
- ощущение спокойствия и удовлетворения.

2) Как решения, которые Вы принимаете в своей жизни на данный момент, отображают ваши жизненные ценности?

Дайте участникам несколько минут на то, чтобы они могли подумать над этими вопросами. Коротко обсудите их со слушателями, если они имеют желание поделиться своим мнением и если позволяет время. Поощрите их продолжить размышление над этими вопросами наедине. Продолжите работу с помощью следующего вопроса:

Как Вы считаете, что будет «правильным» и «неправильным» вариантом выбора? Почему? Какое определение можно дать слову «правильный»?

## Сессия 6. Ролевая игра «Я устраиваюсь на работу»

Для практического закрепления проработанного материала целесообразно провести ролевую игру, предварительно отметив, что недостаточно просто получать знания — их необходимо реализовывать в повседневной жизни.

Как в реальных ситуациях, следует правильно распорядиться внешним ресурсом (в данном случае — это предприятие с потенциальной возможностью трудоустройства) и внутренним ресурсом (цель и установка на честный труд и жизнь).

**Цель:** моделирование реальной ситуации трудоустройства.

**Задачи:** выработка конструктивных моделей поведения.

**Ход:**

Приглашаются 3 добровольца, каждому из них дается роль:

- «Кадровик» — работник отдела кадров предприятия, на котором в данный момент НЕТ вакансий.
- 1-й кандидат на трудоустройство — недавно освободившийся осужденный. Ведет себя нагло, развязно, не соблюдая элементарных правил приличия, употребляя «жаргонную» речь.
- 2-й кандидат на трудоустройство — также недавно освободившийся осужденный. Ведет себя вежливо, спокойно, уверенно, сдержано. Искренен.

Оба кандидата по условиям игры получают отказ (но они не знают об этом до начала игры).

Проигрывается игровая ситуация, участники ведут диалоги в ключе своих ролей.

Обсуждение после ролевой игры:

- рефлексия участников — выход из ролей, проговаривание своих чувств в процессе игры и в данный момент;
- рефлексия группы — что чувствовали в процессе игры, что чувствуют сейчас.
- обсуждение ситуации: какая стратегия поведения наиболее эффективна, какие качества необходимы для формирования и реализации конструктивных поведенческих стратегий.

## Сессия 7. Подведение итогов

**Цель:** подведение итогов занятия.

**Ход:**

1. Предоставьте возможность высказаться всем участникам о том, что нового, важного, интересного они узнали на занятии.
2. Обсудите, какие моменты занятия были для них наиболее запомнившимися, интересными,

## Занятие 14: Профилактика стресса и депрессий

### Информация для тренера:

Со стрессами мы сталкиваемся практически постоянно, решая те или иные проблемы. Причинами возникновения стресса для любого человека могут быть потеря работы, крушение планов, невозможность самореализации, потеря близких людей, динамичный ритм жизни и многое другое. Контингент, который пребывает в местах лишения свободы, зачастую живет в затажном стрессовом состоянии. Зачастую в пенитенциарной системе, по ряду причин это состояние может усугубляться, и человек погружается в негативные переживания. Обычно такое длительное погружение в негативные эмоции и воспоминания может постепенно сформировать депрессию. С другой стороны, депрессию можно рассматривать как ответную реакцию на стресс. Не все люди могут самостоятельно справиться со стрессом, что может привести к серьезным последствиям — развитию депрессии, снижению иммунитета, появлению заболеваний. Современной медициной доказано, что развитие абсолютного большинства негенетических и неинфекционных заболеваний человека обусловлено состоянием длительного стресса. По данным ВОЗ эмоциональная депрессия, в том числе неявная, в настоящее время выходит на первое место в мире среди наиболее распространенных заболеваний.

**Основная ВАША цель на занятии** — это профилактика стресса у осужденных как еще одна необходимая составляющая физического и душевного здоровья. Профилактика стресса поможет им предотвратить наступление неприятных последствий различных эмоционально напряженных ситуаций, свойственных пребыванию в закрытых сообществах. Предлагаемые методики и техники позволят активизировать резервы организма и заставить их работать с тем, чтобы человек из стрессовой ситуации вышел с наименьшими для себя потерями.

**Цель:** информирование участников о затажных стрессах и их негативных последствиях, обучение навыкам профилактики стресса и депрессивных состояний.

#### **Задачи:**

- дать участникам возможность задуматься над переоценкой ценностей, превалярованием духовных над материальными;
- показать участникам стратегию выхода из кризисной стрессовой ситуации.

**Материалы:** мячик, бумага, маркеры, карточки (маленькие листочки) — по 16 шт. на каждого участника, ручка или карандаш каждому участнику.

**Ориентировочная продолжительность занятия:** 2 часа.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»	10
2.	Упражнение «Вкус жизни»	40
3.	Упражнение-энерджайзер «Те, кто...»	5
4.	Информационный блок «Петля стресса»	5
5.	Упражнение «Зато...»	5

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
6.	Информационный блок «Депрессия. Депрессивные состояния»	20
7.	Упражнение «Игра с тревогой»	15
8.	Упражнение «Крылья»	10
9.	Подведение итогов занятия	10

Конспект занятия

### Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

**Цель:** создание благоприятной обстановки для проведения занятия.

**Ход:**

1. Попросите участников стать в круг и возьмите мячик в руки.
2. Скажите участникам, что сегодня занятие начнется с высказывания друг другу пожеланий на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно-два слова.
3. Бросьте мяч первому участнику, которому адресовано пожелание и одновременно скажите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день.

Например:

«Хорошего настроения», «оптимизма», «приятного дня»...

4. Следите внимательно за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить.

### Сессия 2. Упражнение «Вкус жизни»

**Цель:** показать участникам соотношение материального мира и общепризнанных человеческих ценностей.

**Ход:**

1. Скажите участникам, что «Смерть — это явление жизни, с которым мы сталкиваемся ежедневно. Умирает лето, умирают иллюзии, ощущения ребенка, что появляется при этом?»
2. Спросите участников:
  - 1) Что, по их мнению, теряет человек, когда узнает, что ему осталось жить полгода?
  - 2) Что ты будешь чувствовать в этой ситуации?
3. Предоставьте участникам проговорить все свои чувства и эмоции, запишите на флипчарте итоги мозгового штурма.
4. Озвучьте итоги, отметив, что большинство переживаний, которые назвали участники — негативные.
5. Перейдите к индивидуальной работе, раздайте участникам листочки, по 16 шт. каждому.

Объясните задание: сейчас мы с вами попробуем смоделировать ситуацию «через полгода я умру». Для этого, для начала, нам необходимо разложить карточки в 4 ряда по 4 штуки.

### **Вниманию тренера!**

Для качественного выполнения этого упражнения важно, чтобы у каждого участника было свое отдельное рабочее место.

А теперь мы начнем заполнять горизонтальные ряды карточек.

На каждой карточке можно написать только 1 понятие.

1 ряд: напишите 4 материальные ценности, которыми вы обладаете или хотели бы обладать (не только то, что есть сейчас, но и то, что очень хочется);

2 ряд: напишите 4 близких и дорогих Вам людей (ближайшее окружение, кумиры, авторитеты);

3 ряд: напишите 4 социальные роли, которые наиболее для Вас ценны (роли, которые исполняются сейчас, и те, о которых мечтаете);

4 ряд: напишите 4 вида деятельности (сейчас и в перспективе).

6. Предложите участникам разложить 4 ряда заполненных листочков (1 ряд — материальные ценности, 2 ряд — близкие и дорогие люди, 3 ряд — социальные роли, которые наиболее для Вас ценны, 4 ряд — виды деятельности).

7. Дайте участникам установку: «Перед Вами картина жизни абсолютно нормального здорового человека» (Вы обладаете материальными ценностями, Вас окружают близкие и родные люди, у Вас есть приемлемые социальные роли, Вы занимаетесь некой деятельностью).

8. Первый этап. Установка 1: погружение в ситуацию «осталось жить полгода» (берется вариант неизлечимой болезни) участники должны представить себе, что они получили от врача неутешительный диагноз, и теперь их задача прожить полноценно оставшееся время. Однако, как тренер, попробуйте привязать участников к реальным событиям, например: «сегодня — первое мая, а это значит, что вы не доживете до Нового Года, и не сможете подарить подарки своим родным, уже не сможете поздравить свою маму с 8 марта» и т.д.

Задание: уберите по одной карточке из каждого горизонтального ряда (т.е. одного человека, одну роль и т.д.)

Спросите у группы: из какого ряда листочки убирались легче и почему.

9. Следующий этап. Установка 2: остался месяц, вы плохо себя чувствуете, вам приходится от многого отказываться, ваши близкие ходят со скорбными лицами, а некоторые уже исчезли из вашей жизни.

Задание: уберите еще по одной карточке из каждого ряда

Спросите у группы: из какого ряда теперь листочки убирались легче, и почему.

10. Дайте участникам последнюю установку: осталось 3 дня, человек уже не управляет судьбой, она сама решает за него. Переверните листочки, перемешайте их.

Ведущий на этом этапе исполняет роль судьбы: необходимо подойти к каждому участнику и забрать у каждого по 4 листочка. Напоминаем, что листочки в это время должны быть перевернуты и перемешаны, чтобы ни вы, ни сам участник не знали, что именно забрала судьба.

Спросите участников группы: что вы сейчас чувствуете?

11. Участники открывают листочки, делятся эмоциями. Узнайте, кто остался доволен тем, что у него осталось, кто нет.

Если кто-то не доволен оставшимися вариантами, ведущий предлагает обмен, например, оставшийся 1 миллион долларов и дачу на Канарах — для мамы.

### ***Вниманию тренера!***

Будет в норме, если моральные ценности будут превалировать над материальными.

12. Скажите участникам: «Задумайтесь над тем, что важно в вашей жизни, чем вы дорожите больше всего? Захотелось ли вам что-то изменить после этого упражнения?»

## **Сессия 3. Упражнение-энерджайзер «Те, кто...»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение

**Ход:**

Зачитывайте по очередности, что следует делать:

- У кого голубые глаза — трижды подмигните.
- Чей рост превышает 180 см — громко крикните: «Кинг — конг».
- Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак — погладит себя по животу.
- Кто любит собак — пусть лает.
- Кто любит кошек — пусть мяукает.
- У кого красные детали одежды — скажите соседу справа, что вы никогда в жизни не пожелали бы такой прически как у него.
- У кого есть родная сестра — скажите соседу слева, что никого не касается замужем она или нет.
- Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.
- Единственный ребенок у своих родителей — поднимется на стул.
- У кого есть собственные дети — пусть подпрыгнет (один прыжок за каждого ребенка).
- Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет «Курить — здоровью вредить».

## **Сессия 4. Информационный блок «Петля стресса»**

**Цель:** обучение участников конструктивному проживанию стрессовых ситуаций.

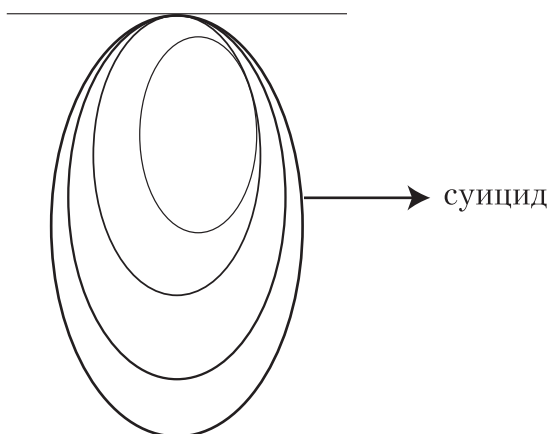
**Ход:**

Нарисуйте петлю стресса, по ходу теоретического блока поясняя *стратегию выхода из стрессовой ситуации*.

## Методика «Петля стресса»



Если хотя бы одна из стадий не пройдена, то петля закручивается в улитку и это может привести к печальным последствиям



*Наиболее склонными к суициду следует считать тех, у кого установлены следующие факторы риска:*

- предшествующие попытки самоубийства;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- суициды в семье;
- алкоголизм;
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов (бромидов, барбитуратов и галлюциногенов);
- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
- хронические или смертельные болезни (СПИД, рак);
- тяжелые утраты (смерть супруга, родителей, особенно в течение первого года после потери);
- семейные проблемы — уход из семьи или развод;
- финансовые проблемы — потеря работы, банкротство, утрата собственного дела.

Великий австрийский психиатр Виктор Франкл написал книгу «Человек в поисках смысла», где доказал, что выжить можно в любом аду, если есть ради чего жить. Он пишет: «...человек в состоянии даже безвыходную ситуацию превратить в победу, если рассматривать ее под человеческим углом зрения. Поэтому даже страдание включает в себе возможность смысла».

«Осуществляя смысл, мы реализуем самое человеческое в человеке. Мы обретаем зрелость, мы растем, мы перерастаем самих себя». «Страдания имеют смысл, если ты сам становишься другим» (Ф.Бекон).

**Финал:** установка из начала: умирает лето — приходит осень; умирают иллюзии — приходит реальность; вместо ребенка — взрослый человек. Научитесь принимать реальность.

## Сессия 5. Упражнение «Зато...»

**Цель:** обучить участников находить позитивные моменты, в, казалось бы, безвыходных ситуациях.

**Ход:**

1. Раздайте участникам ручки и листы бумаги.
2. Попросите участников написать трудную ситуацию, с которой они сталкивались в жизни (например, «у меня нет жилья», «меня бросила жена», «отсутствуют средства к существованию» и пр.).
3. Попросите всех участников сложить свои записи в коробочку.
4. Предложите каждому участнику вытащить первую попавшуюся записку, прочить ее вслух и прокомментировать ее с оптимистической точки зрения, начиная со слова ЗАТО  
Например:  
«у меня нет жилья» — «зато не надо думать о новом дорогостоящем ремонте»;  
«меня бросила жена» — «зато теперь никто не пилит»;  
«отсутствуют средства к существованию» — «зато теперь я веду здоровый образ жизни».
5. Опросите участников об их эмоциях после выполнения этого упражнения.

## Сессия 6. Информационный блок «Депрессия, депрессивные состояния»

**Цель:** дать участникам определение понятия «депрессия».

**Ход:** информируйте участников:

*Депрессия (от лат. «depressio» — подавленность) — это болезненное состояние подавленности и заторможенности психической деятельности; состояние разочарования.*

*Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиваться и без всякой видимой причины. Временно возникающая депрессия по причине травмирующего психику события является нормальной реакцией организма. Данное состояние периодически испытывает любой человек.*



*Существуют депрессивные синдромы, сопровождающие хронические заболевания (гепатит, онкология, артериальная гипертензия, диабет и др.), интоксикации, последствия травм и болезней центральной нервной системы (сотрясение мозга, родовая травма, повышенное внутрисерепное давление, инсульт и др.).*

*Депрессия именно как болезнь обладает высокой интенсивностью, продолжительностью и приводит к появлению специфических симптомов депрессии.*

*Каковы же симптомы, когда можно говорить о депрессии именно как о болезни?*

- *Чувство опустошенности.*
- *Постоянная необъяснимая усталость.*
- *Ощущение собственной бесполезности или необоснованные идеи виновности.*
- *Нарушения сна в различной форме.*
- *Раздражение, беспокойство, напряженность.*
- *Более агрессивное, направленное на внешние обстоятельства поведение, трудности с самообладанием.*
- *Нетерпение, беспокойство, чувство неловкости, нерешительность в повседневных ситуациях.*
- *Видение будущего в негативном свете.*
- *Чувство жалости к самому себе.*
- *Снижение устойчивости к стрессу.*

*Депрессия часто начинается постепенно, с появления тревоги и уныния, возможно, стресса.*

*Психологический стресс, как особое психическое состояние, является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится.*

*Стресс представляет собой мощную эмоционально-физиологическую реакцию на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решения и осуществления действия. Внутренняя эмоционально-психическая неопределенность получает выражение и во внешней картине поведения: человек не может оставаться в каком-то месте спокойно (сидеть, стоять, лежать), он совершает разные действия, не достаточно понимая, зачем он это делает, он буквально «не находит себе места». Поэтому первым шагом к овладению собой в тревожной, стрессовой ситуации является поиск такого места, создание зоны психической определенности, внутренней устойчивости.*

*Признаками эмоциональных нарушений являются:*

- *потеря аппетита или обжорство, бессонница или повышенная сонливость;*
- *частые жалобы на общее недомогание (боли в животе, головные боли, усталость);*
- *необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;*
- *постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;*
- *ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении;*
- *уход от контактов с друзьями, семьей;*
- *нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;*
- *погруженность в размышление о смерти;*

- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Поддержка близких людей, даже когда больной не выражает заинтересованности в ней, очень важна для преодоления депрессии.

В связи с этим можно дать следующие советы родственникам больных:

- \* помните, что депрессия — это болезнь, при которой нужно сочувствие, но ни в коем случае нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия — это преходящее эмоциональное состояние;
- \* исследования показали, что депрессия особенно неблагоприятно протекает в тех семьях, где делается много критических замечаний в адрес больного. Старайтесь дать понять больному, что его состояние — это не его вина, а беда, что он нуждается в помощи и лечении;
- \* старайтесь не концентрироваться на болезни близкого человека и приносить положительные эмоции в свою жизнь и в жизнь семьи. По возможности старайтесь вовлечь больного в какую-то полезную активность, а не отстранять его от дел.

## Сессия 7. Упражнение «Игра с тревогой»

**Цель:** выяснить причины возникновения страхов и тревог у осужденных.

**Ход:**

1. Дайте участникам задание:

Расскажите о типичном, характерном содержании Вашей тревоги. Если у Вас несколько тревожных мыслей, то лучше взять для упражнения одно конкретное содержание, а потом провести такую же работу с остальными мыслями, содержаниями тревоги.

2. Постарайтесь сказать, как часто и как долго Вы думаете об этом в течение дня (сколько раз, как долго в общей сложности).

3. Выберите время и место, не характерное для Вашей тревоги. Вы можете убедиться, что чем более постоянно Ваше место, тем более эффективна эта техника.

4. В это ответственное время Вам надо думать только о негативном содержании Вашей тревоги, о возможных негативных сценариях ее развития. Позвольте им возникать в Вашем сознании свободно, несмотря на то, что они будут доставлять Вам беспокойство и переживания. Не соблазняйте себя положительными альтернативами, которые Вам может подбрасывать сознание по принципу «Да... но!», продолжайте думать лишь о негативном содержании.

За несколько минут Вам вряд ли удастся найти вариант хуже и опаснее.

5. Подготовившись к началу сеанса, необходимо несколько раз хорошо вздохнуть и, начав спокойно и глубоко дышать, желательно с юмором обратиться к своему мозгу примерно так: «Ну, что ж, дорогой мозг, сегодня у нас будет кое-что новенькое, и я думаю, что ты хочешь мне помочь занять это время, так что, пожалуйста, подбрасывай мне и напоминай обо всем, что можешь».

6. Скоро Вы увидите, что нескольких минут (5–10) Вам будет достаточно, чтобы преобразовать тревогу в более спокойное, безопасное чувство или даже избавиться от нее совсем.

Таким образом, потратив время только на «тревожную игру», Вы достигнете цели — ассоциировавшись с тревогой, Вы локализуете ее в определенном месте и ограничите в определенном времени.

В конце сеанса можно снова обратиться к своему сознанию:

«Да, дорогое сознание... уважаемое «Я»... (и т.п.)... ты неплохо поработало сегодня, спасибо тебе, я знал, что ты не подведешь меня в трудной ситуации...».

7. Спросите участников об их чувствах после проведенного упражнения.

## **Сессия 8. Упражнение «Крылья»**

**Цель:** обучить участников навыкам психологической релаксации.

**Ход:**

1. Дайте участникам инструкцию:

«Глубоко вдохните и выдохните, расправьте плечи, представьте, что за спиной у вас большие белые крылья. Почувствуйте, как вас наполняет свет. Подумайте о том, что мир прекрасен, что вы его любите. Ощутите легкость внутри себя!»

### **Вниманию тренера!**

Если вам позволяет техническое оборудование, лучше всего сопровождать это упражнение релаксационной музыкой.

2. Скажите участникам, что это упражнение можно повторять в повседневной жизни по мере необходимости.

## **Сессия 9. Подведение итогов**

**Цель:** получение обратной связи от участников.

**Ход:**

1. Все участники высказываются по кругу, что в данном занятии для них было наиболее полезно.

2. В завершение тренинга посоветуйте участникам руководствоваться молитвой об умиротворении: *«Господи, дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить, дай мне силы исправить то, что я могу изменить, и самое главное — дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго».*

## Материалы для занятия 14

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Суицид** — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное (хотя бывают и случаи вынужденного самоубийства) и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Наиболее склонными к суициду следует считать тех, у кого установлены следующие факторы риска:

- предшествующие попытки самоубийства;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- суициды в семье;
- алкоголизм;
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов (бромидов, барбитуратов и галлюциногенов);
- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
- хронические или смертельные болезни (СПИД, рак);
- тяжелые утраты (смерть супруга, родителей, особенно в течении первого года после потери);
- семейные проблемы — уход из семьи или развод;
- финансовые проблемы — потеря работы, банкротство, утрата собственного дела.

**Депрессия** (от лат. «depressio» — подавленность) — это болезненное состояние подавленности и заторможенности психической деятельности; состояние разочарования.

Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиваться и без всякой видимой причины. **Временно возникающая депрессия по причине травмирующего психику события является нормальной реакцией организма.**

#### Симптомы депрессии:

- чувство опустошенности;
- постоянная необъяснимая усталость;
- ощущение собственной бесполезности или необоснованные идеи виновности;
- нарушения сна в различной форме;
- раздражение, беспокойство, напряженность;
- более агрессивное, направленное на внешние обстоятельства поведение, трудности с самообладанием;
- нетерпение, беспокойство, чувство неловкости, нерешительность в повседневных ситуациях;
- видение будущего в негативном свете;
- чувство жалости к самому себе;
- снижение устойчивости к стрессу.

Депрессия часто начинается постепенно, с появления тревоги и уныния, возможно стресса.

**Стресс** является мощной эмоционально-физиологической реакцией на неожиданно возникшую неопределенность в ситуации необходимости принятия решения и осуществления действия.

## Приложение 2

### Опросник

#### 1. Депрессия — это состояние ...:

- а) эйфории;
- б) подавленности;
- в) разочарования;
- г) агрессии;
- д) радости.

#### 2. Каковы симптомы депрессии:

- а) чувство опустошенности;
- б) чувство радости;
- в) постоянная необъяснимая усталость;
- г) чувство полного удовлетворения;
- д) чувство собственной бесполезности;
- е) нарушение сна в различной форме;
- е) раздражение, беспокойство, нерешительность в повседневных ситуациях;
- ж) видение будущего в негативном свете;
- з) чувство жалости к самому себе.

#### 3. Наиболее склонными к суициду следует считать:

- а) тех, кто не раз пытался свести счеты с жизнью;
- б) тех, у кого были суициды в семье;
- в) склонных к алкоголизации и/или к наркотической зависимости;
- г) людей с высокой самооценкой;
- д) людей с финансовыми проблемами — потеря работы, банкротство, утрата собственного дела;
- е) людей, перенесших тяжелые утраты (смерть супруга, родителей, особенно в течение первого года после потери);
- е) людей с хроническими или смертельными болезнями;
- ж) людей в состоянии тяжелой депрессии.

#### 4. Что следует делать, если Вы заметили признаки депрессии у кого-то из близких:

- а) в его присутствии показывать, что Вы тоже находитесь в состоянии депрессии;
- б) не делать критических замечаний в адрес «больного»;
- в) как можно больше приносить в жизнь «больного» положительные эмоции;
- г) порекомендовать обратиться к специалисту и объяснить, что в этом нет ничего зазорного;
- д) оставить «больного» один на один с депрессией, дать ему шанс самому вылечиться.

## Занятие 15: Контроль уровня знаний и работы волонтеров

### Информация для тренера:

Контроль уровня знаний и работы волонтеров необходим для определения эффективности их работы. Для этого должно функционировать несколько уровней контроля:

1. Контроль знаний.
2. Контроль деятельности.
3. Контроль за распространением расходных материалов.
4. Контроль эффективности работы.

**Основная ВАША цель на занятии** — рассказать о существующих видах контроля уровня знаний и работы волонтеров и стимулировать их к использованию альтернативных методов. Содействовать в том, чтобы волонтеры осознали всю важность и необходимость этого процесса.

**Цель:** научить волонтеров эффективному контролю уровня знаний и собственной работы.

#### **Задачи:**

- предоставить информацию о контроле уровня знаний и работы волонтеров;
- закрепить полученные знания с помощью групповой работы.

**Материалы:** бумага, ручки, ватман, маркеры, стикеры.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа 20 мин.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Упражнение «Интернациональное приветствие»	15
2.	Мозговой штурм «Нужен ли контроль уровня знаний и работы волонтеров»	15
3.	Информационный блок «Эффективный контроль уровня знаний и работы волонтеров»	25
4.	Групповая работа «Плюсы и минусы контроля уровня знаний и работы волонтеров»	20
5.	Упражнение «Движения по одному»	15
6.	Групповая работа «Альтернативные формы контроля уровня знаний и работы волонтеров»	20
7.	Индивидуальная работа «Заполнение первичной документации»	20
8.	Подведение итогов	10

### **Сессия 1. Приветствие: Упражнение «Интернациональное приветствие»**

**Цель:** приветствие участников друг друга, эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

**Ход:**

1. Предложите участникам образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев».
2. Далее каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «по-своему»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся плечами.

### **Сессия 2. Мозговой штурм «Нужен ли контроль уровня знаний и работы волонтеров»**

**Цель:** определение уровня знаний аудитории о контроле уровня знаний и работы волонтеров.

**Ход:**

1. Выясните мнение участников, нужно ли контролировать работу волонтеров. Участникам необходимо дать аргументированный ответ. Если да, то почему, соответственно, если нет, то тоже почему.
2. Зафиксируйте все варианты ответов.
3. Объясните волонтерам требования проекта и грантодателей, ваша задача — определить вместе с участниками наиболее оптимальные виды контроля для вашей группы.

### **Сессия 3. Информационный блок «Эффективный контроль уровня знаний и работы волонтеров»**

**Цель:** информировать волонтеров о различных видах контроля их работы.

**Ход:**

Для большей эффективности вашей работы, в ней должно быть несколько уровней контроля.

1. Контроль знаний.
2. Контроль деятельности.
3. Контроль распространения расходных материалов.
4. Контроль эффективности работы.

Рассмотрим эти уровни.

**1. Контроль знаний.** Занятия с волонтерами на профилактические темы — это основа основ. И в конце каждого курса необходимо проверять уровень знаний. Помимо этого, рекомендуется обновлять и дополнять его каждые полгода. А в промежутках — контроль уровня знаний путем проведения интересного мероприятия.

### **Вниманию тренера!**

Здесь вы можете обсудить следующее занятие, которое будет завершающим и контрольным для этого цикла тренингов. Также вы можете обсудить варианты подведения итогов: будет ли это Брейн-рингом или игрой типа передачи «Самый умный».

**2. Контроль деятельности.** В него также входит «обратная связь». Разработайте с волонтерами методы сбора обратной связи. Мы рекомендуем вам использовать для этого «Дневник волонтера». Для чего он предназначен и из каких компонентов он состоит. Во-первых, самое основное — это 4 (по числу недель в месяце) пары табличек. Одна таблица называется «Работа на тренинговом занятии» и является, по сути, основой для краткого конспекта, также включает в себя графы «вопросы, вызвавшие затруднения» и «выводы по занятию». Сразу видно, насколько внимателен волонтер на тренинге. Вторая называется «Работа в отделе», опирается на следующие моменты: тема проведенной беседы, количество участников, комментарии, выводы, вопросы, вызвавшие затруднения.

Кроме этого, в нашем дневнике обязательно присутствует материал по профилактике (дополнительный к тренинговому); небольшой тест; задачки и задания на креативность, логику, память; притча и вопросы к ней, а также последняя страничка — «Мысли, чувства, размышления».

Из практики работы рекомендуем: дневник сделать ежемесячным — одни собрали, другие тут же раздали. Собранные дневники необходимо не только прочитать, но и оставить в них свои комментарии (вместе с табличками там внизу еще идут строки «Комментарии тренера»). После «проверки» дневники рекомендуется раздать обратно.

Еще один способ контроля деятельности — это общие собрания группы, которые посвящены планированию деятельности, обсуждению мероприятий, распределению обязанностей и очень большому количеству других организационных вопросов. Все возникающие групповые конфликты тоже желательно решать не на тренинге, а на собрании.

**3. Контроль распространения расходных материалов.** Обязательный пункт. Желательно выбрать волонтера, ответственного за расходные материалы. Тогда, привозя их в колонию, вы отдаете все этому человеку. Он распределяет расходники между волонтерами, при этом заполняется ведомость и такая же, вместе со средствами защиты и личной гигиены, выдается каждому. В ведомости указываются все клиенты, а так же кому, сколько и чего выдано.

**4. Контроль эффективности работы.** Анкетирование (с одними и теми же вопросами) желательно проводить каждые полгода. В таком случае вы получите:

- При первом анкетировании — начальный уровень знаний осужденных, при последующих — динамику этих знаний. Таким образом, Вы узнаете, какие вопросы непонятны вашим волонтерам.
- В каких количествах и с какой частотой осужденные получают расходные материалы.
- Насколько увеличился (или уменьшился) процент осужденных, использующих презервативы при половых контактах.



## **Сессия 4. Групповая работа «Плюсы и минусы контроля уровня знаний и работы волонтеров»**

**Цель:** стимулирование участников к усвоению полученных знаний.

**Ход:**

1. Объедините участников в группы. Дайте им задание: написать плюсы и минусы контроля уровня знаний и работы волонтеров. Отведите группе 10 минут на выполнение задания.
2. Дайте возможность группам представить свои наработки.
3. Обсудите полученные результаты.

## **Сессия 5. Упражнение «Движения по одному»**

**Цель:** создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы. Настрой на дальнейшую работу.

**Ход:**

1. Предложите участникам произвольно разместиться в зале, после чего они по Вашей команде начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала. Любой участник может находиться в движении не больше 5 секунд подряд, потом должен остановиться. Один человек может двигаться несколько раз за раунд, но не подряд. Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.

Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

2. Обсудите:

- Чем руководствовались участники, когда принимали решение о том, чтобы начать движение?
- Почему одни люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а другие (такие есть практически в любой группе) — приняли пассивную позицию и вообще не двигались?
- Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но если ответственность не берет никто — проигрыш обеспечен?

## **Сессия 6. Групповая работа «Альтернативные формы контроля уровня знаний и работы волонтеров»**

**Цель:** стимулировать участников на разработку альтернативных формы контроля уровня знаний и работы волонтеров.

**Ход:**

1. Объедините участников в 3 группы.

2. Дайте задание каждой группе:

Задание для первой группы: необходимо придумать оригинальный подход к контролю знаний. Возможные варианты: «брейн-ринг», круглый стол, «Слабое звено» и т.д.

Задание для второй группы: необходимо придумать оригинальный подход к контролю деятельности. Возможные варианты: собрания, планерки, презентации своих достижений и т.д.

Задание для третьей группы: необходимо придумать оригинальный подход к контролю эффективности работы. Возможные варианты: вопросники, диктанты, анкеты и т.д. Желательно сделать наброски по этим вариантам.

Дайте группам 10 минут на выполнение этого задания.

3. После того как время вышло, участники представляют свои работы.

## Сессия 7. Индивидуальная работа «Заполнение первичной документации»

**Цель:** обучить навыкам заполнения первичной документации

**Ход:**

1. Дайте инструкцию и желательно наглядно продемонстрируйте:

Каждый клиент, который получил ту или иную услугу (расходные материалы, консультацию «равный-равному») должен написать свои ФИО, дату рождения и подпись (в зависимости от того, какие у вас ведомости). Волонтер, в свою очередь, должен отметить, если это расходники, сколько, кому и что выдал. И в соответствующей строке поставить свою роспись и разборчиво написать свою фамилию. Акцент нужно сделать на том, что ведомости — это важный документ, поэтому на нем не должно быть лишних записей и помарок.

2. Раздайте образцы ведомостей. Пусть каждый из участников попробует заполнить их.

3. Проверьте правильность заполнения.

4. Обсудите сложности, которые возникли при заполнении, в случае ошибок озвучьте, что следует исправить.

## Сессия 8. Подведение итогов

**Цель:** подведение итогов занятия. Рефлексия.

**Ход:**

1. На флипчарте схематично нарисуйте чемодан (что участник заберет с собой), урну (которую участник «выкинет») и кастрюлю (для «переваривания»).

2. Каждому участнику выдайте по три стикера, на которых он соответственно пишет: что из данного тренинга он заберет с собой, что предпочитает оставить здесь, и что ему предстоит «переварить».

3. Дайте участникам несколько минут на выполнение этого задания. После того, как все участники напишут свои варианты, предоставьте каждому из них возможность выйти и зачитать свои выводы.

## Материалы для занятия 14

### Приложение 1

#### Основные понятия

**Обратная связь** — выражение своего мнения о той или иной ситуации. Ценный канал информации о себе.

#### Уровни контроля:

1. Контроль знаний.
2. Контроль деятельности.
3. Контроль распространения расходных материалов.
4. Контроль эффективности работы.

**1. Контроль знаний.** В конце каждого курса необходимо проверять уровень знаний. Помимо этого, рекомендуется обновлять и дополнять каждые полгода. А в промежутках — контроль уровня знаний путем проведения интересного мероприятия.

**2. Контроль деятельности.** В него так же входит «обратная связь». Для обратной связи можно использовать дневник, который желательно сделать ежемесячным. Еще один способ контроля деятельности — это общие собрания группы, которые посвящены планированию деятельности, обсуждению мероприятий, распределению обязанностей и очень большому количеству других организационных вопросов. Все возникающие групповые конфликты тоже желательно решать не на тренинге, а на собрании.

**3. Контроль распространения расходных материалов.** Обязательный пункт. Нужен волонтер, ответственный за расходные материалы. Он распределяет расходники между волонтерами, при этом заполняется ведомость и такая же, вместе со средствами защиты и личной гигиены, выдается каждому. В ведомости указываются все клиенты, а так же кому, сколько и чего выдано.

**4. Контроль эффективности работы.** Анкетирование (с одними и теми же вопросами) желательно проводить каждые полгода. В таком случае можно получить:

- При первом анкетировании — представление о начальном уровне знаний осужденных, при последующих выяснить динамику этих знаний. Таким образом, можно узнать, какие вопросы непонятны волонтерам.
- В каких количествах и с какой частотой осужденные получают расходные материалы?
- Насколько увеличился (или уменьшился) процент осужденных, использующих презервативы при половых контактах?

## Приложение 2

### Опросник

1. Какие уровни контроля должны быть для более эффективной работы?

---

---

---

2. Назовите примеры интересных мероприятий, направленных на контроль уровня знаний (2–3 примера).

---

---

---

3. Для чего необходим контроль деятельности работы волонтеров?

---

---

---

4. Что дает контроль эффективности работы волонтеров?

---

---

---

5. Назовите альтернативные формы контроля уровня знаний и работы волонтеров.

---

---

---

## Занятие 16: Подведение итогов, заключительный этап обучения волонтеров из числа осужденных

### Информация для тренера!

Вот и подходит к завершению наше тренинговое пособие. Мы попытались включить в него как можно больше адаптированных тренингов по подготовке волонтеров в местах лишения свободы. Данное занятие позволит вам расставить заключительные акценты и в будущем вручить сертификаты достойным участникам этого цикла занятий. Помощь волонтеров всегда нужна, общественная организация не может только своими силами справиться со всеми проблемами и реализовать все инициативы. Волонтеры — прежде всего, опора и основа всей вашей деятельности, ваши «органы чувств» на местах для индивидуальной помощи осужденным в учреждениях исполнения наказаний.

**Основная ВАША цель на занятии** — диагностировать уровень знаний осужденных по темам профилактики инфекционных заболеваний. Объяснить участникам, что теперь они смогут называться волонтерами, а волонтерство объединяет людей разных профессий, возрастов, увлечений, поэтому это очень почетная миссия и возможность внести свой вклад в это доброе дело.

**Цель:** повторение закрепленного материала, диагностика уровня знаний, проверка уровня усвоения информации, восполнение пробелов в знаниях потенциальных волонтеров и формирование дружной и сплоченной команды единомышленников.

#### **Задачи:**

- анализ проблемных для восприятия участников вопросов;
- формулирование ожиданий, желаний, намерений и целей от дальнейших групповых встреч (от данного тренинга и от всей дальнейшей работы с ними в целом);
- обсуждение формата и режима дальнейшей работы группы.

**Материалы:** флипчарт, маркеры, листы формата А1, карандаши, краски.

**Ориентировочная продолжительность:** 2 часа.

Краткое содержание занятия

№	Перечень сессий	Ориентировочная продолжительность, мин.
1.	Приветствие: Игра «Рукопожатие вслепую»	10
2.	Мозговой штурм «Ваши выгоды от участия в группе волонтеров?»	15
3.	Тематический заключительный опрос осужденных	25
4.	Практическая игра «Разбитый стакан»	15
5.	«Пять простых правил, чтобы быть счастливым»	10
6.	Игра «Консультант»	30
7.	Подведение итогов	10

## Сессия 1. Приветствие: Игра «Рукопожатие вслепую»

**Цель:** способствовать улучшению координации движений и научить игроков доверять друг другу.

**Ход:**

1. Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.
2. Партнерами становятся те участники, которые меньше всех знают друг друга.
3. Оба игрока встают друг перед другом так, чтобы за каждым осталось по 2–3 м свободного пространства.
4. Они обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте.
5. Затем все участники закрывают глаза.
6. По сигналу «Начали» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2–3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.
7. После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

### Вниманию тренера!

В этой игре у партнеров возникает впечатление, что они вместе пережили небольшое приключение, а это сближает. Игроки почти ничего не сказали друг другу, а доверие в группе выросло.

## Сессия 2. Мозговой штурм «Ваши выгоды от участия в группе волонтеров?»

**Цель:** определить уровень понимания участниками того, для чего нужна им подобная форма работы.

**Ход:**

1. Обсудите с участниками, какие плюсы и выгоды им может принести участие в волонтерском движении.
2. Запишите все мысли, высказываемые участниками.
3. Проанализируйте предложенные варианты.
4. Вывесите заранее заготовленный на листе свой вариант и обобщите полученную информацию.

## **Вниманию тренера!**

---

*Ваш список может быть таким:*

### **Выгоды от участия в группе волонтеров:**

**Вдохновение.** Если Вам доводилось бывать в хорошей компании, после которой Вы еще долго ощущали подъем и желание свернуть горы, то Вы знаете, о чем это. Встречи дают невероятный заряд оптимизма, импульс и энергию, которые помогут Вам поддерживать хороший темп (и «сворачивать горы») до следующей встречи.

**Новые идеи и решения.** Одна голова хорошо, а две лучше. А десять — вообще фантастика! Это знает каждый. На встречах группы порой бывает, что воздух буквально искрится от свежих идей, решений и озарений. Также, в случае необходимости, Вы можете запросить у группы специальный мозговой штурм или интервизию (представление работы в среде коллег, равных по опыту, статусу) по какой-то острой проблеме.

**Опыт других.** Ваши проблемы и проблемы ваших знакомых редко бывают уникальными. Как правило, кто-то уже сталкивался с подобным и может легко подсказать верное решение. Группа дает Вам такую возможность — не изобретать велосипед, наступая при этом на все мыслимые и немыслимые грабли.

**Ответственность.** Как правило, когда мы сообщаем свои цели и планы другим, наша внутренняя ответственность резко возрастает. А когда каждый в группе поступает так, происходит многократное взаимоусиление данного эффекта!

**Знания и навыки.** Обучение — еще одна существенная выгода участия в группе. Вы постоянно будете получать необходимые знания и навыки практического характера, которые помогут Вам лучше справляться с задачами в вашей настоящей жизни и не только.

**Обратная связь.** Очевидно, что другие могут видеть то, чего мы сами в себе не замечаем. Это касается как слабых, так и сильных сторон. Группа позволяет Вам получать честную обратную связь, когда это Вам необходимо. А также дает Вам возможность проверить какие-то идеи, решения и т.д.

**Продвижение и результаты.** Участвуя в группе, Вы продвигаетесь вперед заметно быстрее, чем, если бы Вы действовали в одиночку. Темпы Вашего развития возрастают. Вы достигаете целей и желаемых результатов гораздо быстрее и легче!

## **Вниманию тренера!**

---

В данном упражнении нет правильных и не правильных ответов. Возможно, в списке, который вы набросали благодаря участникам, появятся новые и неожиданные даже для вас мотивы участия в группе. Это одновременно может являться характерной чертой данной группы, которую в дальнейшем можно успешно использовать в работе с ними. Ваш же вариант является дополнением к вышесказанному и расширяет кругозор участников группы.

### **Сессия 3. Тематический заключительный опрос осужденных**

**Цель:** подведение итогов цикла тренингов по профилактике инфекционных заболеваний.

**Ход:**

1. Перед началом анкетирования еще раз напомните участникам о целях и задачах ваших занятий и скажите, чтоб присоединиться к славному волонтерскому движению, им необ-

ходимо пройти этот экзамен, который покажет их прилежность касательно изучаемого материала.

### ***Вниманию тренера!***

---

Данная анкета поможет вам определить уровень знаний волонтеров из числа осужденных по профилактическим темам. Опрос можно делать, если осужденный принимал участие как минимум в 6 тренингах по профилактике инфекционных заболеваний и проявил заинтересованность к участию в волонтерской деятельности. После обработки результатов анкетирования вы можете вручить ему сертификат, который будет свидетельствовать о том, что данный человек является волонтером и может заниматься консультированием по принципу «равный-равному» в учреждении исполнения наказаний, где пребывает на данный момент.

2. Раздайте бланки заключительной анкеты.

3. Дайте инструкцию:

Подчеркните подходящий вариант ответа. В одном вопросе может быть несколько правильных ответов.

### ***Вниманию тренера!***

---

Вариант заключительной анкеты:



# АНКЕТА

1. Ваше имя, фамилия, отчество: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Расшифруйте аббревиатуры ВИЧ и СПИД? ВИЧ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ СПИД \_\_\_\_\_

3. Считаете ли Вы свои знания о профилактике инфекционных заболеваний достаточными для сохранения своего здоровья в местах лишения свободы?

- а) да;
- б) нет.

4. В каких жидких средах организма наибольшая концентрация вируса ВИЧ?

- а) сперма;
- б) пот;
- в) вагинальные выделения;
- г) слюна;
- д) кровь;
- е) грудное молоко;
- ж) моча.

5. При каких условиях погибает ВИЧ?

- а) прогревание при температуре 56<sup>0</sup>С и выше;
- б) кипячение в течение 2–3 мин;
- в) обработка 3% раствором перекиси водорода;
- г) обработка ацетоном;
- д) промывание водой;
- е) дезинфекция хлорсодержащими растворами;
- ж) затрудняюсь ответить.

6. Что такое «период окна»?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Какими основными путями происходит передача туберкулеза?

- а) воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем;
- б) при несоблюдении правил личной гигиены;
- в) при соприкосновении с зараженными туберкулезом предметами, бельем;
- г) при употреблении пищи, инфицированной микобактериями туберкулеза;
- д) при употреблении в пищу кисломолочных продуктов, прошедших недостаточную термическую обработку;
- е) не знаю.

**8. Назовите основные симптомы легочной формы туберкулеза.**

- а) ночная потливость;
- б) увеличение лимфоузлов;
- в) повышенная температура;
- г) боли при мочеиспускании;
- д) тяжесть в печени.

**9. Что необходимо сделать при появлении первых симптомов туберкулеза?**

- а) ничего;
- б) бросить курить;
- в) обратиться к врачу;
- г) пройти рентгенологическое обследование (флюорографию);
- д) затрудняюсь ответить.

**10. При каких условиях погибает микобактерия (палочка) туберкулеза?**

- а) на солнечном свете за 30 минут летом и за 3 часа зимой;
- б) на солнечном свете в течение 2–3 минут;
- в) в воде за 24 часа;
- г) при обработке светом кварцевой лампы в течение 20 минут;
- д) при кипячении;
- е) обработка мокроты 5 % раствором хлорной извести в течение 4 часов;
- ж) не знаю.

**11. Какие Вы знаете методы профилактики туберкулеза в УИН?**

---

---

---

**12. Как часто Вы используете презервативы?**

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) никогда.

**13. Назовите симптомы ИППП (венерических заболеваний)?**

- а) зуд;
- б) импотенция;
- в) жжение в паховой области;
- г) сыпь.

**14. Считаете ли вы, что венерические заболевания усугубляют риск инфицирования вирусом иммунодефицита?**

- а) да;
- б) нет.

**15. Имеете ли вы доступ к презервативам и лубрикантам?**

- а) да;
- б) нет.

**16. Если да, то, какие источники для получения средств личной защиты вы используете?**

- а) санчасть;
- б) волонтеры;
- в) социальные работники;
- г) начальники отделений.

**17. Какие вирусы известны под именами: А, В, С?**

---

---

---

**18. Основные пути передачи заболеваний типа В, С ?**

- а) секс с использованием презерватива;
- б) пользование предметами личной гигиены;
- в) нанесение татуировок;

**19. Основные симптомы этих заболеваний?**

---

---

---

**20. Из каких источников Вы получаете информацию об различных инфекциях и правилах профилактики?**

- а) телевидение;
- б) газеты и журналы;
- в) радио;
- г) наглядная агитация;
- д) от волонтеров колонии;
- е) из специальных информационных материалов (книги, брошюры, буклеты);
- ж) лекции, беседы медработников;
- з) от сотрудников неправительственных организаций.

**СПАСИБО**

4. Проведите анализ анкетирования, это можно сделать по такой схеме:

Правильные ответы:

2 вопрос — 2 балла

4 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

5 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

6 вопрос — 2 балла

7 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

8 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

9 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

10 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

11 вопрос — 2 балла

13 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

14 вопрос — 2 балла

17 вопрос — 2 балла

18 вопрос — 1 балл за каждый правильный ответ

17 вопрос — 2 балла

Если осужденный набрал 20 баллов и более, активно проявляет себя в тренингах и ответственно подходит к решению возложенных на него задач, вы можете торжественно вручить ему сертификат волонтера на любом ближайшем тематическом массовом мероприятии: (День Солидарности с ЛЖВ — 1 декабря, Всемирный День волонтера — 5 декабря, День Памяти людей, умерших от СПИДа — третье воскресенье мая и т.д.)

#### **Сессия 4. Практическая игра «Разбитый стакан»**

**Цель:** обучить участников приемам изменения своего отношения к неприятным ситуациям.

**Ход:**

1. Обсудите с участниками следующую ситуацию: Представьте себе, что у вас разбился стеклянный стакан. Представили? А теперь скажите мне:

- Можно ли превратить его обратно в целый?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

2. Помогите участникам сделать вывод о том, что существует многое, что нас огорчает, но что мы не в силах изменить. Мы можем лишь изменить наше отношение к этому.

3. Обсудите с ними следующие вопросы:

- Приведите примеры таких ситуаций, которые вас огорчают, но изменить которые вы не можете.
- Как можно изменить отношение к такой ситуации? (Мы можем выбирать, о чем думать и как думать.)
- Спросите, как данный подход можно применять в волонтерской деятельности.

## Сессия 5. «Пять простых правил, чтобы быть счастливым» (сказка для вдохновения)

**Цель:** настроить участников на позитивный лад.

**Ход:**

Расскажи участникам притчу.

*Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»*

*Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой — старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно — почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».*

*Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял, к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.*

*Он был изумлен оттого, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху — и выпрыгнул из колодца!*

*В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Как только на тебя упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх и только так ты сможешь выбраться из колодца.*

*Каждая из возникающих проблем — это как камень для перехода через ручей. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.*

*Встряхнись и поднимайся наверх.*

Чтобы быть счастливым, запомни пять простых правил:

1. Освободи свое сердце от ненависти — прости.
2. Освободи свое сердце от волнений — большинство из них беспочвенны.
3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.
4. Отдавай больше.
5. Ожидай меньше.

## Сессия 6. Игра «Консультант»

**Цель:** дать возможность заключенным продемонстрировать свои навыки консультирования.

**Ход:**

1. По возможности объедините участников в группы по 3 человека.
2. Раздайте участникам карточки с темами, на которые они должны будут получить консультацию. Примеры тем: ИППП, ТБ, ВИЧ/СПИД, зависимости и т.д.
3. Дайте инструкцию:

Каждый из вас должен проиграть по очереди 3 роли: консультант, консультируемый, наблюдатель. Задача консультанта провести консультацию. Задача консультируемого, соответственно, задать вопросы на тему, обозначенную в Ваших карточках, т.е. получить консультацию. Ну, а наблюдатель должен внимательно смотреть, как проводится консультация. Делать заметки по поводу того, что, по его мнению, можно сделать по-другому, а что было отлично.

### Вниманию тренера!

Во время проведения консультации вы можете понаблюдать, как участники ее проводят. Что у них получается, а что — не очень.

4. Пусть каждый из участников выскажет, что ему понравилось, что, на его взгляд, у него получилось, а в чем допустил ошибки. Заканчивает круг высказываний тренер, он же и подытоживает занятие.

## Сессия 7. Подведение итогов

1. Предложите участникам ответить на вопросы:
  - Какие знания и информация для вас были новыми в данном цикле тренингов?
  - Какие знания и информация для вас были важными?
  - Как вы будете (или можете) использовать эти знания в своей дальнейшей жизни?
2. Скажите, что результаты анкетирования будут озвучены на следующей встрече, а те, кому на этот раз не удастся обзавестись сертификатом волонтера, обязательно получат его в следующий раз, если приложат усилия и старания.
3. Обязательно оговорите следующую дату и время встречи.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры для знакомства .....	2
Игры на сплочение команды .....	4
Игры-разминки .....	7
Упражнения для объединения в подгруппы: .....	11
Игры и упражнения к теме «ВИЧ-инфекция и СПИД» .....	12
Игры и упражнения к теме «Психоактивные вещества» .....	19
Коммуникативные игры .....	21
Ритуалы завершения групповой работы .....	40

## Игры для знакомства

*Цель этих упражнений — в легкой игровой форме познакомить участников друг с другом и подготовить их к дальнейшей совместной работе. Эти упражнения помогают показать участникам, чем они отличаются или похожи друг на друга.*

### 1. «Снежный ком» (20 мин.)

*Цель:* узнать и запомнить имена участников.

*Материалы:* не требуются.

*Ход игры:* каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно не просто назвать прилагательное, а именно тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.

Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т. д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

Например:

- Первый участник: Максим мудрый.
- Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная.
- Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т. д.

### 2. «Интервью» (30 мин.)

*Цель:* познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.

*Материалы:* не требуются.

*Ход игры:* необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 мин. Ведущий контролирует время. После того как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что поведал ему его сосед.



### **3. «Я — это...» (30 мин.)**

Эту игру рекомендуется проводить тогда, когда между участниками уже установились доверительные отношения.

*Цель:* помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.

*Материалы:* небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булавочки.

*Ход игры:* всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 мин. придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его. Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. Когда все прочитают надписи у каждого человека, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех.

### **4. «Мяч» (5 мин.)**

*Цель:* запомнить имена участников тренинга и снять напряжение в группе.

*Материалы:* мячик.

*Ход игры:* все участники становятся в круг. Ведущий бросает мячик одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока участники не перестанут переспрашивать друг у друга имена, и не начнут быстро передавать мяч.

### **5. «Меня зовут...» (5 мин.)**

*Цель:* подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

*Материалы:* лист ватмана и разноцветные маркеры.

*Ход игры:* группа располагается по кругу. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с его именем. Например: «Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом». Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там.

## Игры на сплочение команды

### 1. «Мечты» (20 мин.)

*Цель:* развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

*Материалы:* бумага и маркеры.

*Ход игры:* предложите участникам подумать в течение нескольких минут о том, каким каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, личности ... могут помочь ему, а какие три — помешают осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.

Примечание: это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.

### 2. «Круг знакомств» (10 мин.)

*Цель:* сплотить и раскрепостить участников тренинга.

*Материалы:* не требуются.

*Ход игры:* участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, затем возвращается снова в круг. Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.

### 3. «Постройтесь по росту!» (15 мин.)

*Цель:* преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.

*Материалы:* не требуются.

*Ход игры:* участники становятся по кругу максимально близко друг к другу и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

#### **4. «Путаница» (15 мин.)**

*Цель:* повысить тонус группы и сплотить участников.

*Материалы:* не требуются.

*Ход игры:* участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всяческое словесное общение.

#### **5. «Поиск общего» (10 мин.)**

*Цель:* сплотить участников.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* группа делится на пары, и каждая из них находит у себя определенное количество общих признаков. Затем пары объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

#### **6. «Разгоняем паровоз» (10 мин.)**

*Цель:* сплотить участников.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* участники двигаются по кругу — два хлопка в ладоши. Задача — постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем — обратный процесс.

#### **7. «Переманивания» (10 мин.)**

*Цель:* разрядка и сплочение участников.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом, — не пустить (поймать) «своего» сидящего. Игра применима в группах с нечетным количеством участников.

## 8. «Телетайп» (15 мин.)

*Цель:* сплочение участников, снятие возбуждения.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим.

## 9. «Печатная машинка» (15 мин.)

*Цель:* выработка навыков сплоченных действий.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

## 10. «Веселый мусорщик» (20 мин.)

*Цель:* сплочение участников, снятие возбуждения.

*Материалы:* не требуются.

*Ход:* все участники делятся на команды. Ведущий дает задание обменяться предметами, которые есть в данный момент в руках и в карманах участников. Менять следует предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена.

Примеры заданий:

- Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите.
- Обмениваться только на территории своей команды.
- Обмениваться, выходя за дверь.
- Обмениваться, подводя к окну.
- Обмениваться, положив руки на плечи.

Процесс обмена анализируется. Моменты реализации скрытых заданий разбираются с точки зрения техники манипулирования. Успешная реализация оценивается в 10 раз дороже, чем простой обмен.

## Игры-разминки

Эти игры необходимы ведущему, чтобы поддерживать рабочий настрой участников. Они проводятся в те моменты, когда им надоела сидеть или же работа в группе проводится в форме лекций, что требует от участников большой сосредоточенности и внимания. Обычно эти упражнения включают в себя много активных движений: прыжки, движения головой, руками, ногами и т.д. В этих упражнениях ведущий обычно сам показывает определенные движения или произносит слова. Задача участников — повторять все за ведущим.

### 1. «Бабушка из Бразилии» (5 мин.)

*Цель:* активизировать, «разогреть» членов группы.

*Ход:* все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразами «У меня есть бабушка в Бразилии», «У нее вот такая нога», «У нее вот такая рука и голова на бок», «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка на свете» и т.д. Далее все участники повторяют эти движения и слова.

### 2. «Пустой стул» (15 мин.)

*Цель:* создать участникам определенное эмоциональное настроение.

*Ход:* участники делятся по принципу «первый — второй». Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать приглашенного.

### 3. «Белые медведи» (10 мин.)

*Цель:* снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы.

*Ход:* 2–3 человека из числа участников («белые медведи») берутся за руки цепочкой. Их задача — замкнуть цепочку вокруг остальных участников — «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для этой игры требуется достаточно просторное безопасное помещение.

### 4. «Шишки, желуди, орехи» (10 мин.)

*Цель:* снять эмоциональное напряжение участников.

*Ход:* группа разбивается на тройки, и строится в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке — «шишки», за ними «желуди», за теми «орехи». Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов и все названные должны себе найти место впереди любой другой тройки (ведущий в том числе). Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

## 5. «Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)

*Цель:* сплочение команды участников.

*Ход:* все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа при этом. Предварительно им сообщают, что, когда ведущий подает один сигнал — это означает — «тишина и замри», два сигнала — «выстроиться в круг с закрытыми глазами», три сигнала — «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру». Существует и другой вариант игры. Под музыку все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7 ...)!». Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

## 6. «Театр Кабуки» (20 мин.)

*Цель:* снятие эмоционального напряжения и умение работать в команде.

*Ход:* участники делятся на команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая. Принцесса кокетливо делает реверанс; дракон с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай делает некий взмах саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий дает вводные слова: «Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали. По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

## 7. «Ужасно-прекрасный рисунок» (15 мин.)

*Цель:* умение работать в команде.

*Ход:* Группа делится на 2 подгруппы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину. Начинается обсуждение.

## 8. «Буриме» (20 мин.)

*Цель:* снятие эмоционального напряжения и умение работать в команде.

*Ход:* стихи сочинять легко, говорил поэт Цветик. Главное, чтобы был смысл и рифма. Каждый берет лист бумаги и ручку и пишет любую пришедшую в голову строчку, хотя бы отдаленно напоминающую по ритмическому рисунку стих. Далее лист бумаги передается по кругу и пишется еще одна строчка-продолжение к предыдущей строчке, желательно в рифму, и т.д. Для элемента сюрприза лучше заворачивать в трубочку лист, оставляя на виду только последние три строчки. Когда все листки пройдут один-два-три круга, каждый берет лист, который начинал и выразительно декламирует его под смех публики.

## 9. «Покажи понятие» (20 мин.)

*Цель:* сплочение команды участников.

*Ход:* театральная творческая игра по командам. Здесь, как и во всех командных играх наглядно проявляется, кто справляется с лидерством и творчеством, а кто просто является исполнителем, а иногда балластом для группы. Команде задается понятие, и задание показать его в реальном времени с движением, звуком, взаимодействием, используя себя, свое тело, движения, голос, любой реквизит и главное — творческие возможности. Это должна быть не просто иллюстрация — а совместная реализация каких-то командных идей и мыслей. Время на подготовку 15 мин. На демонстрацию дается около 1 мин.

Примерный список понятий:

1. Улей
2. Часы
3. Фонтан
4. Бородинская битва.
5. Самовар
6. Свадьба
7. Футбол

## 10. Снежки (15 мин.)

*Цель:* активизировать группу.

*Ход:* ведущий объединяет группу в две команды, которые строятся друг против друга и каждый участник получает по три листа бумаги, из которых все сомнут снежки. По свистку все начинают перекидываться снежками. После 2-3 минут выигрывает та команда, на чьей половине остается меньше снежков.

## 11. Мышкин домик (15 мин.)

*Цель:* активизировать группу.

*Ход:* ведущий объединяет участников в тройки: двое становятся лицом друг к другу и держатся за руки (руки высоко подняты) — это домик. Третий стоит между ними — это мышка. Желательно, чтобы один участник был лишним — он будет ведущим. По команде ведущего «Мышки!» все мышки должны поменяться местами, при этом ведущий тоже старается занять чье-то место. По команде «Домики» меняются местами все домики, по команде «Землетрясение» — все участники меняются местами и ролями.

## 12. Разминка «Комедия» (15 мин.)

*Цель:* упражнение направлено на расположение группы на позитив и на сплочение команды.

*Ход:*

1. Предложите участникам группы подняться и стать в круг.
2. Проговорите: «Давайте, каждый по очереди, начиная с тренера, продолжит рассказ комедийного жанра, одно, два предложения, по возможности не теряя смысловой линии. Например: «Я вышел из дома и ... » (далее продолжает следующий).
3. Подведение итогов игры — если работать, командой можно добиться многого.



## Упражнения для объединения в подгруппы

### 1. «Выбери...» (10 мин.)

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызовите 4 добровольцев; если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д. Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?». Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

### 2. «Фишка» (10 мин.)

*Материалы:* если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3-х цветов; если на 2 подгруппы — 2-х цветов. (Для группы из 15 человек — по 5 листочков каждого цвета и т.д.)

Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий крепит каждому на спину листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам.

### 3. «Молекулы» (5 мин.)

Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что все мы — атомы, которые двигаются в хаотичном порядке, иногда объединяясь в молекулы, а потом, разлетаясь в разные стороны, собираются в целую клетку, организм ... . Сейчас заиграет музыка, и мы все начнем двигаться в пространстве, как атомы в хаосе. А потом я назову любое число, и такое число атомов объединится в одну молекулу, а потом несколько молекул — в клетку, клетки — в организм».

Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Тренер говорит «2 атома», потом «2 молекулы», «2 клетки», «2 организма» — в результате участники разделены на две группы.

### 4. «Цвета» (5 мин.)

*Материалы:* разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.

До занятия необходимо подготовить жетончики двух или более цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что каждый цвет жетончиков соответствует определенной команде.

## Игры и упражнения к теме «ВИЧ-инфекция и СПИД»

Данные упражнения позволяют ведущему выяснить уровень усвоения информации, в игровой форме дополнить знания участников, а также закрепить пройденный материал.

### 1. «Листок с секретом» (15–20 мин.)

*Цель:* актуализация проблемы ВИЧ/СПИДа.

*Материалы:* листы бумаги формата А6 (1/4 стандартного листа) по числу пар в группе.

*Ход:* участники разбиваются на пары (желательно чтобы партнеры были как можно меньше знакомы друг с другом). Каждому выдается лист бумаги. На обратной стороне одного из них ведущий заранее незаметно ставит метку. Участникам предлагается записать вопросы, касающиеся темы ВИЧ/СПИДа, на которые они не знают ответа. Далее участники обмениваются листами и пытаются ответить на вопросы друг друга. Потом участникам предлагается объединиться в четверки и обсудить вопросы, оставшиеся неясными. И, наконец, — в восьмерки, с той же целью. После этого ведущий спрашивает: «Остались ли сомнения и неясности? Какие именно? Произнесите вопросы, на которые не удалось найти ответ?».

Далее тренер предлагает группе перевернуть свои листочки. Тот, кто обнаружит метку, встает. Ведущий просит встать того, кто работал с этим человеком в паре; потом тех, кто работал с ним в четверке и в восьмерке, говоря при этом: «Так же незаметно, в приятной обстановке, в обществе происходит распространение ВИЧ-инфекции. Люди встречаются, веселятся, проводят вместе время, любят друг друга, и часто не задумываются о том, что кто-то из его окружения может быть инфицирован». Ведущий собирает листки, проанализировать их можно в перерыве.

### 2. «Спорные утверждения» (30 мин.)

*Цель:* эта игра, кроме информирования, дает возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему ВИЧ/СПИДа и наркомании.

*Материалы:* 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю/не уверен».

*Ход:* прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой ВИЧ/СПИДа или наркомании (в зависимости от обсуждаемой на занятии темы). Как только утверждение произнесено, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена их точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, которые более подходят им теперь.

Примеры спорных утверждений:

- Наркомания — это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Наркотики повышают творческий потенциал.

- Наркомания — это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только вследствие их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания неизлечима.
- Введение метадоновых программ в нашей стране позволит всем наркоманам безнаказанно получать «кайф» за счет государства.
- Программы обмена шприцев стимулируют распространение наркомании.
- Проблема распространения ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С касается только наркоманов, проституток и гомосексуалистов.
- Лечение и реабилитация наркопотребителей должны быть абсолютно бесплатными, если государство хочет решить эту проблему.
- Принудительное обследование на ВИЧ — единственный способ сдержать распространение инфекции.
- Наркоманы — это не люди.
- Сексуальное воспитание должно пропагандировать безопасный секс.
- Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы.
- Презервативы должны быть доступны всем независимо от возраста.
- Чтобы предупредить распространение ВИЧ/СПИД, необходимо запретить проституцию.
- Легкие наркотики нужно разрешить, чтобы решить проблему опийной наркомании.
- Необходимо ввести поголовное, принудительное обследование на ВИЧ.
- ВИЧ-инфицированная женщина не должна рожать детей.
- Врач, у которого обнаружен ВИЧ, должен быть отстранен от работы.
- Все ВИЧ-инфицированные должны быть изолированы.
- ВИЧ-инфекция — это наказание за гомосексуализм, наркоманию, сексуальную распущенность.
- Не логично, что ВИЧ-инфицированных освобождают от службы в армии, но наказание в виде лишения свободы к ним применяется.
- Государство должно наложить запрет на брак для ВИЧ-инфицированных граждан.
- «Проблема СПИДа» раздувается журналистами, а, на самом деле, она касается небольшой и не самой лучшей части общества.
- ВИЧ-инфицированные дети не должны посещать спортивные секции.
- СПИД — это один из способов естественного отбора, а именно, возможность улучшить генофонд человека.
- Это не справедливо, что старикам на выплату пенсий у государства денег не хватает, а огромные суммы на лечение ВИЧ-инфицированных находятся.

**Примеры вопросов для обсуждения в конце игры:**

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

*Примечание:* проводя эту игру, вы можете выбрать любое количество утверждений, которые соответствуют поставленной цели.

**3. «Степень риска» (30 мин.)**

*Материалы:* карточки с обозначением ситуаций риска инфицирования.

*Ход:* на полу чертится линия — линия риска. На одном ее конце размещается карточка с надписью «Высокий риск», на другом — «Риск отсутствует»; карточка «Небольшой риск» размещается ближе к середине линии.

Вариант 1: Каждому участнику дается карточка, где описан возможный контакт с ВИЧ-инфицированным человеком:

- поцелуй в щеку;
- инъекция в лечебном учреждении;
- оральный секс;
- половая жизнь в браке;
- переливание крови;
- пользование чужой зубной щеткой;
- плавание в бассейне;
- половой акт с потребителем наркотиков;
- глубокий поцелуй;
- уход за больным СПИДом;
- укус комара;
- множественные половые связи;
- прокалывание ушей;
- проживание в одной комнате с больным СПИДом;
- нанесение татуировки;
- объятия с больным СПИДом;
- пользование общественным туалетом;
- укус постельного клопа.

Каждый участник по очереди зачитывает надпись на его карточке и кладет ее на тот участок «Линии риска», который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска инфицирования ВИЧ, охарактеризованного записью на карточке.

Вариант 2: участники делятся на 2 команды, получают полный одинаковый набор карточек. Каждая группа выстраивает свою «линию риска». Ведущий сравнивает результаты двух команд, обсуждаются ошибки. Выстраивается правильная «линия риска».

#### **4. «Жизнь с болезнью» (30 мин)**

*Цель:* осознание участниками проблем, связанных с ВИЧ/СПИД, наркоманией; изменение взглядов на проблему ВИЧ-инфицированных, наркопотребителей.

*Материалы:* небольшие листы бумаги, ручки на каждого участника.

Ведущий выдает каждому участнику по 12 листочков бумаги (размером 5 на 5 см) и просит написать: на 4 листочках — названия любимых блюд, на следующих 4-х — названия любимых занятий, увлечений, а на оставшихся 4-х — имена близких или любимых людей.

#### **Вариант для темы «ВИЧ-инфекция и СПИД» (10 мин.):**

*Ход:* когда все участники готовы, ведущий говорит, что такая опасная болезнь, как СПИД, требует от человека больших жертв, и участников просят выбрать и отдать по 1 любимому блюду, занятию, близкому человеку. Далее болезнь требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника. Все, что осталось участникам — это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью любого человека.

После этого участники обсуждают психологические последствия незащищенных сексуальных контактов как варианта необдуманного поведения (разочарование, психологическая или сексуальная травма, чувство одиночества, тревога по поводу своего здоровья, мнительность, страх беременности или ИППП, неудовлетворенность своим сексуальным поведением, боязнь огласки, тревога по поводу дальнейших отношений и т.д.)

#### **Вариант для темы «Психоактивные вещества»:**

*Ход:* когда все участники готовы, ведущий говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я попрошу отдать по 1-ой карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком». Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листку у каждого участника, это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось участникам — это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

#### **Обсуждение:**

Как себя чувствовали участники во время игры?

Как сейчас себя чувствуют?

С чем (или с кем) труднее было расставаться?

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами. Если накал эмоций в группе остается высоким, сделайте небольшой перерыв (5 мин.) или проведите упражнение на снятие тревожности.

*Комментарий:* необходимо соблюдать осторожность при проведении данной игры, так как в группе могут быть участники, попробовавшие наркотик или находящиеся в той или иной стадии зависимости. В этом случае данная игра может оказать разное воздействие, с одной стороны, показать насколько опасно дальнейшее употребление, а, с другой — вызвать у человека чувство безысходности. Еще раз вспомним заповедь тренера, как и врача — не навреди!

### «Стенной огонь»

Прежде чем приступать к самостоятельному проведению игры, предпочтительно проконсультироваться с психологом, специалистом в области игровых технологий.

*Цель:* игра дает возможность наглядно и подробно представить участникам особенности одного из кризисных моментов для человека, живущего в обществе, где распространяется ВИЧ-инфекция. Понимание состояния человека, принимающего решение о прохождении тестирования на ВИЧ, ожидающего результат и получающего отрицательный/положительный результат.

*Используемые материалы:*

- Карточки из бумаги или картона. Число карточек зависит от числа играющих: карточек должно быть в два раза больше, чем число играющих. На карточках написан результат теста на ВИЧ, который участники «пройдут» во время игры. Должны быть положительные результаты (около 35–40%), отрицательные (около 50-55%) и сомнительные (около 10%). Карточки должны быть вложены в конверт или сложены вчетверо так, чтобы участники не могли видеть результат.
- В помещении должно быть организовано место для наблюдателя так, чтобы ему/ей было хорошо видно и слышно происходящее, но сам наблюдатель не бросался бы в глаза участникам. (Возможно, это может быть небольшой стол в углу или у одной из стен помещения, но не рядом с дверью!)

*Ход:*

1. Участникам (не менее 15 и не более 40 человек) говорится, что сейчас будет проведена игра. При этом ведущий не объясняет смысл игры, а сразу переходит к представлению первого условия: после подготовительной процедуры участники вступают друг с другом в не менее чем три «сексуальных контакта» с тремя партнерами. Четвертый «сексуальный контакт» может быть по желанию. Обозначаться сексуальный контакт будет рукопожатием.
2. Ведущий просит участников встать в круг и закрыть глаза. Двигаясь вокруг стоящих с закрытыми глазами участников, ведущий говорит, что, по условию игры, об одном из участников известно, что он/она до этого имели сексуальный контакт с ВИЧ-инфицированным человеком и, возможно, заразился/заразилась. Именно этого человека и «назначит» ведущий прикосновением к нему/ней во время обхода стоящих с закрытыми глазами в кругу участников. Человек, которого коснется ведущий, должен будет при рукопожатии передать своему партнеру определенный знак (почесать ладонь «партнера» указательным пальцем). В дальнейшем каждый, получивший этот знак, должен передавать его всем своим последующим «партнерам». Те, в свою очередь, — всем своим следующим «партнерам». (Когда ведущий будет выбирать «жертву», надо учитывать, что это должен быть достаточно спокойный человек, чтобы не показать другим участникам, что именно его выбрали.)
3. Выбрав «жертву», ведущий легко, не толкая, и как можно тише, чтобы соседи не слышали прикосновения, прикасается к его/ее спине и не меняя темпа движения, делает еще два-три круга. После чего просит участников открыть глаза.

4. Ведущий предлагает участникам вступить в «сексуальные контакты», напоминая, что каждый должен вступить минимум в три контакта, и возможен — четвертый (все контакты должны быть с разными партнерами).
5. Участники одновременно подходят друг к другу и вступают в «контакты».
6. Когда участники закончат вступать в «контакты», ведущий просит всех, кто получил знак, собраться в середине, а тех, кто знака не получил — образовать внешний круг.
7. Ведущий напоминает участникам, что о человеке, который «принес» знак в их общество, известно, что он/она имел(а) до этого сексуальные контакты с ВИЧ-инфицированным и возможно заразился/заразилась ВИЧ. После этого всем получившим знак предлагается пройти тестирование на ВИЧ.
8. Ведущий объясняет участникам внутреннего круга, что они могут как согласиться, так и отказаться от прохождения теста. После того как участники определятся, проходить им тестирование или нет, ведущий спрашивает, почему тот или иной человек принял то или иное решение. После чего тех, кто отказался пройти тест, ведущий просит выйти на время из игры и расположиться за внешним кругом. Эти участники могут вернуться в игру, если до окончания игры они тоже решат пройти тест. Если это произойдет, то ведущий должен спросить их, чем вызвано их решение.
9. Ведущий просит всех, кто согласился пройти тестирование, представить себе, как они приходят в поликлинику, СПИД-центр или анонимный кабинет тестирования. Как они ждут своей очереди, разглядывая плакаты и информационные листки на стенах. Как они входят в кабинет. Как медсестра перетягивает им руку жгутом. Вводит иглу в вену. Набирает кровь в шприц. Вынимает иглу и прикладывает к месту прокола смоченную спиртом ватку. Как они прижимают руку, чтобы ватка не упала, и выходят из кабинета. Дверь за ними закрывается. После рассказа ведущего тем, кто решил пройти тестирование, наблюдатель раздает карточки с результатом. При этом нельзя предлагать участникам самим вытаскивать карточки из коробки или другого аналога шляпы.
10. Ведущий спрашивает получивших карточки участников, какой результат они хотели бы получить и почему именно такой?
11. Ведущий просит участников, получивших карточки, посмотреть свой результат. (Вариант: ведущий просит участников, получивших карточки, по очереди подойти к нему, взять у человека карточку и объявить ему/ей результат.) После чего ведущий просит всех, у кого оказался отрицательный результат, выйти из середины и встать во внешний круг, а всех с положительным и сомнительным результатом — остаться внутри.
12. Ведущий спрашивает тех, кто вышел во внешний круг, что они думают/чувствуют по поводу только что случившегося с ними и что они думают/чувствуют по отношению к тем, кто остался во внутреннем круге.
13. Ведущий предлагает тем, у кого в карточке был сомнительный результат, пройти еще один тест, чтобы уже наверняка знать, инфицированы они или нет. Прежде чем раздать карточки согласным на повторное тестирование и попросить отказавшихся пройти тест — выйти из игры, ведущий спрашивает участников, чем вызвано их решение пройти тест, отказаться от теста. После того как участники выскажутся, тем, кто согласится пройти повторный тест, наблюдатель выдает еще по одной карточке, а тем, кто отказался — предлагается, как ранее, выйти из игры до того момента, когда они захотят пройти тест.
14. Повторяются ситуации 10-11-12. Если кому-то выпадет сомнительный результат, то повторяются и ситуации 13-10-11-12.
15. После того как во внутреннем круге не останется сомнительных результатов, ведущий спрашивает участников, оставшихся во внутреннем круге, что они чувствуют/думают в отношении случившегося с ними и поменяют ли они что-то в своей жизни в связи с тем, что

выяснилось, что они инфицированы ВИЧ. Следующий вопрос к участникам, оставшимся во внутреннем круге, — что они думают/чувствуют по отношению к участникам, находящимся во внешнем круге.

16А. Если окажется, что выбранный ведущим предполагаемый источник инфекции получит в конце концов отрицательный результат, надо обратить внимание участников на это. Ведущий объясняет участникам, что если предполагаемый источник инфекции оказался не инфицированным, но (что видно по наличию других инфицированных людей — находящихся во внутреннем круге) вирус в обществе присутствует, то источником инфекции мог быть кто-то другой. После этого объяснения ведущий предлагает всем, кто находится во внешнем круге и еще не тестировался, пройти тест.

16Б. Если человек, выбранный в качестве возможного источника инфекции, оказывается инфицированным, то ведущий все равно предлагает не проходившим тестирование участникам из внешнего круга пройти тест. Мотивация: то, что в отношении прошлого партнера участника, выбранного в качестве возможного источника, было достоверно известно, что тот человек был ВИЧ-инфицирован, не значит, что прошлые партнеры других участников не могли быть носителями инфекции, даже если тест на ВИЧ был отрицательным. Ведь известно, что для получения положительного результата теста у ВИЧ-инфицированного человека, необходимо, чтобы помимо вируса в его/ее крови были еще и антитела к нему. Если вирус в крови есть, но организм еще не выработал антител к нему, результат теста будет отрицательный.

17. Повторяются ситуации 8-9-10-11. При этом в ситуации 9 можно не так подробно описывать ситуацию забора крови. Если среди результатов будет сомнительный, повторяются, соответственно, ситуации, связанные с уточнением сомнительного результата. При этом вопросы участникам задаются так же, как и ранее: сначала тем, у кого результат окажется отрицательным, — что они думают/чувствуют по отношению своего результата; а затем участникам, чей результат окажется положительным, — будут ли они что-то менять в своей жизни, что они думают/чувствуют относительно своего результата; по отношению к людям, все-таки оставшимся неинфицированными; по отношению к тем, о ком уже раньше было известно, что они инфицированы.

18. Ведущий спрашивает участников, оказавшихся во внутреннем круге: для кого первый же контакт оказался «заразным»; кто из них вступил больше чем в три контакта и зачем?

19. Ведущий просит всех участников встать в один круг и закрыть глаза. Ведущий проходит вокруг и, касаясь спины каждого из участников, говорит, что все, что сейчас произошло, уже много раз происходило и, к несчастью, произойдет еще не раз. Но все-таки сейчас участники и ведущий играли. Это была игра.

### **Примечание**

- При выяснении мнения участников по тому или другому вопросу не обязательно спрашивать всех стоящих, например, во внутреннем круге, но надо стараться, чтобы все участники получили возможность высказать свое мнение/рассказать о своих ощущениях хотя бы по поводу одного из вопросов ведущего.



## Игры и упражнения к теме «Психоактивные вещества»

Эти упражнения помогают участникам определить причины и опасность для человека такого явления, как «зависимость», в том числе, зависимость от психоактивных веществ.

### «Что такое зависимость» (20 мин.)

*Цель:* выявить уровень знаний участников; выяснить, как участники определяют понятие «зависимость»; дать определение зависимости.

*Материалы:* листы бумаги, ручки на каждого участника, лист ватмана, маркер.

*Ход:* участникам предлагается записать на листах бумаги ассоциации, которые возникают, когда они слышат слово «зависимость». После чего участники по кругу говорят записанные ими ассоциации, а ведущий на листе ватмана записывает их так, чтобы варианты не повторялись (варианты, которые повторяются, можно отмечать «галочками»). В результате обсуждения, тренер подводит группу к правильному определению понятия «зависимости», разъясняет его смысл.

### «Ассоциации» (15 мин.)

*Цель:* определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

*Материалы:* ручки; листы бумаги на каждого участника.

*Ход:* в игре обязательно участвует вся группа. В ходе игры определяется исходное отношение группы к проблеме. Дается задание: «назовите 1–2 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите «наркотики», «наркомания», «зависимость». Игра может быть проведена в 2-х вариантах — устно или письменно.

1 вариант: участники по кругу высказывают 1–2 ассоциации, которые вызывают эти слова.

2 вариант: участники получают по небольшому листку бумаги, на котором записывают свои ассоциации к этим словам.

После этого все названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций и описывается миф о наркомании в нашей культуре, исходя из возникших ассоциаций.

### Дискуссия «Мой друг зависим от наркотиков» (15 мин.)

*Цель:* выработать несколько различных стратегий поведения, которые позволяют не вступать в со-зависимые отношения с наркопотребителем; сохранить личную безопасность и в то же время помочь близкому человеку.

*Ход:* ведущий предлагает группе обсудить вопрос «Как следует строить отношения с другом, употребляющим наркотики?». Участники высказывают свои идеи и мысли на заданную тему. Высказывания могут обсуждаться и критиковаться в корректной форме. Главное, чтобы в результате дискуссии родилась стратегия, которая действительно будет работать. Ведущий направляет ход обсуждения, выявляет нелогичные и дискриминационные моменты, уточняет правильность понимания группой отдельных высказываний.

**«Сюрприз» (25 мин.)**

*Цель:* выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

*Материалы:* непрозрачная коробочка, морковка.

*Ход:* ведущие кладут в непрозрачную коробочку или мешочек морковку. Участникам говорят, что то, что там лежит — «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет.

Обычно больше половины участников выражают свое любопытство и заглядывают внутрь. Всем напоминают, что-то, что лежит в коробочке — это «плохо», «нельзя», но, несмотря на это, многие не захотели принять это во внимание.

После этой игры целесообразно привести результаты исследований, которые показали бы реальные причины начала употребления наркотиков.

**«Семья» (45 мин.)**

*Цель:* принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

*Материалы:* для того, чтобы ролевая игра прошла более естественно, можно заранее подготовить некоторые атрибуты для членов семьи.

*Ход:* группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника — найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Группа разыгрывает ситуацию. После этого необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

**«Марионетка» (30 мин.)**

*Цель:* определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

*Ход:* участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода — полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5–3 метра. Цель «кукловодов» — перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

*Обсуждение:*

Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?

Хотелось ли что-либо сделать самому?

**«Вопросы» (15 мин.)**

*Цель:* выяснить информированность аудитории, спланировать информационный блок.

*Ход:* ведущий обдумывает вопросы, которые записывают участники, на их основе планирует информационный блок на 3 дня.

Каждый пишет на листке бумаги вопрос (ы), на которые он хотел бы получить ответ в ходе семинара. Листочки с вопросам отдаются ведущему.

## Коммуникативные игры

### «Я хочу...» (10 мин.)

*Цель:* отработка рефлексивных навыков.

*Ход:* Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов «Я хочу». Не отвлекайтесь на споры и обсуждение по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро. Например: «Я хочу закончить учебу», «Я хочу жить в Сочи», «Я хочу в отпуск».

### «Все равно ты молодец, потому что...» (15 мин.)

*Цель:* помочь участникам настроиться на оптимистический лад.

*Ход:* участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном либо говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что ...».

### «Берлинская стена» (30 мин.)

*Цель:* умение выработать совместную стратегию.

*Материалы:* веревка или достаточное количество стульев (5–7).

*Ход:* комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту. В зависимости от особенностей группы возможен вариант проведения игры в один или два этапа.

Т.е. «стена» может стать значительно выше, и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков». Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой.

### «Лабиринт» (30 мин.)

*Цель:* найти выход, путь из трудных ситуаций, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

*Материалы:* бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

*Ход:* на полу ведущим раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники. Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

*Условия:* участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать; нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал (хлопает, топает, угу-гукает и пр.).

*Примечание:* если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10–15 мин., то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.

## **Высаженные на Необитаемый Остров**

### **Общая информация**

Это упражнение дает участникам возможность определить наиболее предпочтительные качества людей, вместе с которыми им хотелось бы быть.

### **Цели**

1. Дать участникам возможность выбрать людей, которых они уважают.
2. Дать участникам возможность больше узнать о восприятии друг друга.

### **Требуемое время**

10–15 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена.

### **Требуемые материалы**

Лист бумаги и ручка для каждого участника.

### **Процедура**

1. Попросите участников вообразить, что их только что высадили на необитаемый остров.
2. Затем выдайте каждому участнику лист бумаги и ручку.
3. Скажите им, что это не обычный остров; они могут выбрать 6 хорошо известных им людей, чтобы высадиться на него вместе с ними. У них есть 5 минут, чтобы выбрать этих шестерых людей и записать их имена на листе бумаги.
4. После того как это будет выполнено, попросите каждого члена группы рассказать остальным о своем выборе и его причинах.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Было ли кому-нибудь трудно сократить свой список до 6 человек?
2. Было ли кому-нибудь трудно набрать достаточное количество людей для высадки на необитаемый остров?
3. Теперь, после того как вы услышали о чьем-то выборе, хотел бы кто-нибудь изменить свой список?

## ***Двухминутное Выступление***

### **Общая информация**

Это упражнение даст членам группы возможность принять участие в простейшем публичном выступлении.

### **Цели**

1. Дать участникам возможность выступить перед группой.
2. Посмотреть, насколько быстро каждый участник может подготовить и провести короткую презентацию.

### **Требуемое время**

30–40 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена, но группу следует разбить на подгруппы по 5–7 человек в каждой.

### **Требуемые материалы**

Подготовленный список тем для выступления, разрезанный на отдельные полоски, сложенные и помещенные в маленькую открытую коробку. Темы выступлений могут быть самыми разнообразными: сыр, кофе, карандаши, компьютеры, автомобили, ковер, шерсть, туфли, игрушки, пальцы, столы, стулья, бумага, воздух, стекло, время и т. д.

### **Процедура**

1. Попросите группу разбиться на подгруппы по 5–7 человек в каждой. Скажите им, что каждому из них предстоит провести 2-минутную презентацию, стоя перед группой.
2. Затем попросите первых выступающих выйти вперед и вытащить из коробки бумажку с темой.
3. После того как выступающие выберут свои темы, они возвращаются к своим подгруппам и выступают перед ними с 2-минутной импровизацией. То же самое должны сделать и остальные участники.
4. После того как все участники выступили со своими 2-минутными импровизациями, проведите опрос по поводу упражнения.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Сколько человек чувствовали себя чрезвычайно испуганными?
2. Какое время потребовалось для подготовки короткой презентации?
3. Хотели бы участники повторить это вновь?

### **Варианты**

1. Можете позволить участникам выбрать для выступления свои собственные темы.
2. Если позволяет время, упражнение может выполняться всей группой.

## **Живые Машины**

### **Общая информация**

В этом упражнении участники должны образовать команды и построить живые машины.

**Цели**

1. «Встряхнуть» группу после обеденного перерыва.
2. Развить навыки создания команды.

Требуемое время

10–15 минут.

**Численность группы**

Не ограничена, но разбита на подгруппы. В идеале в каждой команде должно быть 8–12 участников.

**Требуемые материалы**

Не требуются.

**Процедура**

1. Разбейте группы по командам.
2. Дайте командам 5 минут для создания «живой машины», элементами которой являются участники. Движение каждого из живых элементов зависит от остальных, т. е. одно их действие ведет к другому.
3. По истечении оговоренного времени каждая команда должна продемонстрировать свою «живую машину».

**Вопросы для обсуждения**

1. Все ли хорошо себя чувствовали во время этого упражнения?
2. Все ли пришли в норму после обеда?

**Варианты**

1. После того как каждая команда продемонстрирует свой проект, все «живые машины» можно соединить вместе.
2. При создании машин можно использовать невербальный метод.
3. Фасилитатор может приготовить листы с названиями машин, над которыми должна работать каждая группа. Это могут быть: машина для изготовления сосисок, большие часы, пожарный автомобиль, мотоцикл, пароход, пишущая машинка, кофеварка, бетономешалка и т. д.

***Корзина для Входящих Бумаг*****Общая информация**

Это упражнение показывает участникам, как правильно использовать технику управления собой.

**Цели**

1. Дать участникам возможность задуматься о приоритетах.
2. Дать участникам возможность осуществить на практике принципы управления временем.

**Требуемое время**

20–30 минут.

## **Численность группы**

До 18 человек.

## **Требуемые материалы**

Корзина для входящих бумаг и полный набор документов (почтовой корреспонденции) для каждой команды. Каждой команде понадобится пространство для работы.

До начала упражнения подготовьте всю почтовую корреспонденцию. Она должна соответствовать месту работы и должностным обязанностям участников. Подготовьте около 20–30 писем для корзины входящих бумаг и 10–15 писем для поступления дополнительной корреспонденции. Письма могут касаться повседневных дел, неотложных дел, важных дел, тривиальных дел; это может быть почтовая реклама, журналы, статьи, но одно письмо должно быть очень важным и срочным и находиться в самом низу пачки.

## **Процедура**

1. Начните упражнение с ознакомления с принципами управления временем и управления собой.
2. Разделите группу на команды по 3–4 участника в каждой. Дайте каждой команде корзину для входящих бумаг, полную документов, которые необходимо обработать. Для этого командам выделяется 10 минут.
3. Во время выполнения упражнения положите в каждую корзину дополнительную корреспонденцию.
4. По истечении 10 минут каждая команда должна представить всей группе приоритеты, которые она присвоила каждому письму, и принятые меры по поводу каждого из писем. Попросите их привести доводы в пользу своего решения.

## **Вопросы для обсуждения**

1. Были ли у кого-нибудь основные результаты одинаковыми?
2. Что чувствовали участники, когда им пришла вторая порция корреспонденции?
3. Была ли использована техника управления временем или управления собой?

## **Варианты**

1. Это упражнение можно выполнять не только в команде, но и индивидуально.
2. Поступление второй порции корреспонденции можно пропустить.
3. Фасилитатор может прерывать и сбивать с толку команды во время сортировки корреспонденции.

## ***Необитаемый остров***

### **Общая информация**

Это упражнение показывает участникам, как важно сплочение группы.

### **Цели**

1. Дать участникам возможность задуматься о приоритетах.
2. Дать участникам возможность осуществить на практике принципы управления временем.

## Требуемое время

20 минут.

## Численность группы

До 18 человек.

## Процедура

Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный и растительный мир, но есть опасности; ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты канибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку — почти нереально. В ближайшие 20 лет вы можете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача — создать условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия — вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни?

Вы должны освоить этот остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения.

## Вопросы, которые нужно решить:

- Кто ваш лидер?
- Какие у него рычаги власти?
- Как будете решать вопрос распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? Дадите больше больным и слабым?
- Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?
- Будет ли ваша община вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек не подчиняться и жить по-своему? Каковы будут санкции за невыполнение, или плохое выполнение обязанностей?
- Возможен ли раскол в колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? На часть имущества? На какую именно?
- Какое будет наказание за совершенное преступление? Будет ли смертная казнь? Кто будет палачом?
- Как будете решать отношения между мужчинами и женщинами?
- Имеет ли право кто-то вести образ жизни, делающий его слабым, болезненным, обузой для остальных?
- Нет ли у вас сейчас обиженных, недовольных? Сможете ли вы сейчас им чем-то помочь?
- Будут ли у вас выходные, праздники? Какие, когда?

Важен вопрос о власти: захват власти (один сильный договаривается с другим сильным, привлекает на свою сторону колеблющихся и подавляет раздробленную оппозицию, диктуя ей свои условия), демократия советов (каждый незначительный вопрос долго дебатруется, а общее решение не вырабатывается).

Вам предоставляется полная свобода действий в рамках задания. Выберете «летописца», чтобы фиксировать ваши решения, вести «летопись жизни». Постарайтесь, чтобы ваше



пребывание на острове было активным и богатым событиями.

Может быть, вам удастся не только выжить, но и создать идеальное общество.

**Дополнительное задание:** рассказать о своем острове и изложить свои жизненные позиции.

Во время игры каждые 15 минут проводятся обсуждения (для этого каждая команда получает вопросы):

- а) дружеская, добрая, веселая атмосфера: кто создает тепло, кто конфликтует?
- б) конструктивны ли принятые решения, виновен в неконструктивных дискуссиях, кто выдвигает деловые решения?
- в) динамичен ли придуманный сюжет, активны ли участники в придуманном сюжете?
- г) кто пассивен в игре?

По окончании игры. Нужно обсудить вопросы: Что я сделал для благополучной жизни на острове? Какая община наиболее привлекательная — Варвары, Мудрецы, Гуманисты, Трудяги?

## ***Передай дальше***

### **Общая информация**

Это упражнение призвано продемонстрировать, как можно исказить какое-нибудь сообщение.

### **Цели**

1. Ознакомить участников с тем, как передаваемое сообщение может быть в значительной степени искажено.

### **Требуемое время**

5–10 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена, но группу необходимо разбить на подгруппы по 8–10 участников в каждой.

### **Требуемые материалы**

Экземпляр «Истории» для каждой группы.

### **Процедура**

1. Объясните группе, как можно исказить какую-нибудь историю, если ее передают друг другу люди, не обладающие должными навыками передачи информации и выслушивания.
2. Разбейте группу на подгруппы по 8–10 участников в каждой. Эти участники садятся в ряд на расстоянии метра друг от друга.
3. Участнику, сидящему первым, вручается экземпляр «Истории», которую он должен молча прочитать.
4. Через пару минут он пересказывает эту историю своему соседу (шепотом, чтобы остальные не могли его услышать).
5. Это повторяют один за другим все члены подгруппы, передавая историю своему соседу в

таком виде, в каком они ее услышали.

6. После того, как последние члены каждой подгруппы услышат окончательный вариант истории, они должны пересказать его всей группе.

### Вопросы для обсуждения

1. Насколько близка окончательная версия истории к оригиналу?
2. Сталкивались ли вы с чем-нибудь подобным у себя на работе?

### Варианты

1. Можете дать каждой подгруппе свою «историю». После того, как последний член каждой подгруппы изложит группе свой вариант истории, первый член каждой подгруппы должен сразу же прочитать первоначальную версию.
2. Можно использовать эту историю в целой группе, образующей цепочку.
3. Вызовите за пределы классной комнаты по одному участнику из каждой подгруппы и прочитайте им историю, которую они должны передать дальше.
4. Напишите более подходящие истории для каждой тренируемой группы.
5. Можете распределить участников по должностным уровням (от Директора до Рядового Сотрудника). Если сделать это, каждый участник может рассказать группе историю, которую он услышал при обратной передаче от последнего члена к первому.

### История

Кому: Генеральному Директору  
От: Директора-Распорядителя

Завтра вечером примерно в 19:30 на восточной стороне Харбор Бридж состоится фейерверк. Подобное событие происходило до сих пор только однажды, 26 января 1988 г. В знак расположения к нашим сотрудникам я хотел бы организовать автобус для доставки к балкону Сиднейского Оперного театра, откуда открывается прекрасный вид на происходящее. Я пригласил одного из создателей фейерверка, миссис Спарки Бернер с тем, чтобы перед началом фейерверка она вкратце рассказала персоналу об этом торжестве. Встреча с ней состоится в 18.30 прямо на балконе. Фейерверк может быть отменен по причине дождя. В этом случае я прошу вас вместо этого организовать встречу персонала в 19.15 в кафе на первом этаже и просмотр фильмов о предыдущих фейерверках.

## Складываем бумагу

### Общая информация

Это упражнение показывает участникам, насколько по-разному воспринимаются инструкции разными людьми.

### Цели

1. Дать участникам возможность убедиться в том, насколько разные люди по-разному интерпретируют инструкции/команды.
2. Дать участникам возможность подумать о том, каким образом они могут улучшить свои навыки передачи информации.

### **Требуемое время**

10 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена.

### **Требуемые материалы**

Лист формата А4 для каждого участника.

### **Процедура**

1. Выдайте каждому участнику по листу формата А4. Затем попросите их закрыть глаза и следовать вашим инструкциям. Скажите, что во время выдачи инструкций они должны хранить молчание.
2. Дайте следующие инструкции: «Во-первых, согните лист пополам. Затем сложите его пополам снова. Оторвите правый уголок. Переверните лист и оторвите левый уголок».
3. Теперь попросите членов группы открыть глаза и развернуть свои листы. Сразу же станет очевидно, что у всех участников результаты не одинаковы.
4. Затем перейдите к обсуждению вопроса о том, как можно улучшить свои навыки передачи информации.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Почему результаты участников были не одинаковы?
2. Легко ли было выполнять инструкции? Почему? Почему нет?
3. Почему нам следует улучшать наши инструктивные навыки?
4. Как можно улучшить инструкции?

### **Варианты**

Можно давать больше инструкций о том, как складывать и рвать бумагу.

## ***Стереотипы***

### **Общая информация**

Это короткое упражнение покажет, какое количество участников стереотипирует роли.

### **Цели**

1. Ознакомить участников со стереотипизацией.
2. Занять участников в ожидании опаздывающих.

### **Требуемое время**

10–15 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена.

### **Требуемые материалы**

Ручка и бумага для каждого участника.

## Процедура

1. Ознакомьте участников с упражнением, не показывая своего отношения к стереотипизации.
2. Выдайте участникам ручки и бумагу. Прочитайте им текст «Стереотипы». Попросите их записать свои ответы на бумаге без какого-либо обсуждения.
3. Разместите ответы каждого участника на доске. После выполнения упражнения следует подчеркнуть бессмысленность навешивания ярлыков и стереотипного мышления.

## Стереотипы

Однажды воскресным утром отец и сын решили покататься на машине.

К несчастью, они попали в серьезную аварию.

На место происшествия прибыли две машины скорой помощи. Отец умер прямо в одной из них.

Сын был серьезно ранен и срочно доставлен в больницу скорой помощи для немедленной операции.

Хирург, войдя в операционную, сказал: «Я не могу его оперировать, это мой сын».

Кем приходился хирург мальчику?

## Решение

Мать мальчика.

## Вопросы для обсуждения

1. Почему мы относим людей к стереотипам или навешиваем на них ярлыки?
2. Относим ли мы людей к стереотипам у себя на работе?
3. Как мы можем избежать отнесения к стереотипам или навешивания ярлыков?

## Варианты

Можно использовать другие профессии, где преобладают работники одного пола.

## 3-минутный Тест

### Общая информация

С помощью этого короткого шуточного теста можно проверить, насколько хорошо участники воспринимают информацию в письменной форме.

### Цели

Развить навыки передачи информации.

### Требуемое время

10 минут.

### Численность группы

Не ограничена.

## Требуемые материалы

По экземпляру «3-минутного Теста» и по ручке для каждого участника.

## Процедура

1. После рассмотрения вопросов передачи информации сообщите группе, что сейчас им предстоит пройти 3-минутный тест на общение. При этом они должны соблюдать условия теста. Вы должны попросить также тех членов группы, которые прежде уже проходили этот тест, принимать в нем участие, но помнить о сроке его выполнения.
2. Положите перед каждым участником ручку и экземпляр «3-минутного Теста» лицом вниз. Сообщите им, что после сигнала к началу у них есть 3 минуты для выполнения этого теста.
3. После того как тест будет закончен, проведите обсуждение темы о передаче и получении информации.

## Вопросы для обсуждения

1. Кто следовал инструкциям?
2. Кто написал свое имя в правом верхнем углу?
3. Кто, по мнению участников, следовал всем инструкциям, за исключением первой?

## Варианты

1. Некоторые вопросы можно изменить с учетом условий работы или темы занятия.

## 3-минутный Тест

или

### Насколько хорошо вы воспринимаете информацию?

1. Прочитайте все перед тем, как что-нибудь сделать.
2. Напишите свое имя в правом верхнем углу этого листка.
3. Обведите слово «имя» в предложении 2.
4. Нарисуйте пять маленьких квадратиков в левом верхнем углу этого листка.
5. Назовите свое имя вслух.
6. Снова напишите свое имя под вторым заголовком этого листка.
7. После первого заголовка напишите: «Да», Да», «Да».
8. Обведите пятое предложение.
9. Поставьте «X» в левом нижнем углу этого листка.
10. Если вам нравится этот тест, скажите «Да»; если нет, скажите «Нет».
11. В этом пункте теста громко назовите свою фамилию.
12. На правых полях этого листка умножьте 66 на 7.
13. Обведите прямоугольной рамкой слово «листка» в четвертом пункте этого теста.
14. Если вы считаете, что до сих пор правильно следовали всем инструкциям, скажите: «Я сделал это».
15. На левых полях этого листка сложите 69 и 98.
16. Просчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.

17. Встаньте, повернитесь кругом и сядьте.
18. Громко выкрикните: «Я почти закончил, я следовал инструкциям!».
19. Если вы пришли к этому пункту первым, скажите: «Я лучше всех следовал инструкциям».
20. Теперь, когда вы внимательно все прочитали в соответствии с инструкциями пункта один, выполните только пункт два.

### ***Упражнение «Угадай эмоцию»***

#### **Общая информация**

Это упражнение позволяет участникам научиться управлять своими эмоциями.

#### **Цели**

1. Дать участникам возможность узнать друг друга.
2. Развитие умения распознавать эмоции окружающих.

#### **Требуемое время**

5–10 минут.

#### **Численность группы**

Не ограничена.

#### **Требуемые материалы**

Карточки с изображением эмоции

#### **Процедура**

Участники тренинга разбиваются на 5 групп. Каждая группа получает карточку с изображением одной из эмоций:

- удивление;
- гнев;
- радость;
- страх;
- печаль.

Участники группы договариваются о том, какие степени выраженности эмоций будет изображать каждый из них. Затем группы по очереди демонстрируют свои эмоции, а остальные — угадывают их.

### ***«Настроение и походка»***

#### **Цель**

Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

#### **Требуемое время**

5–10 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена.

### **Процедура**

Ведущий показывает движение и просит изобразить настроение:

- покапаем, как мелкий и частый дождик, а затем — как тяжелые большие капли;
- полетаем, как воробей, потом — как орел;
- походим, как старая бабушка;
- попрыгаем, как веселый клоун;
- пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить;
- осторожно крадемся, как кошка к птичке;
- задумчиво идем, как рассеянный человек;
- пощупаем ногой кочки на болоте;
- побежим навстречу тому, кого любим, и бросимся ему на шею.

### **Участники Бинго**

#### **Общая информация**

Это упражнение позволяет участникам узнать о других членах группы нечто необычное.

#### **Цели**

1. Дать участникам возможность узнать друг друга.
2. Дать группе возможность подвигаться.

#### **Требуемое время**

15–20 минут.

### **Численность группы**

Не ограничена.

#### **Требуемые материалы**

Лист «Участника Бинго» и ручка для каждого члена группы. Небольшой приз.

### **Процедура**

1. Сообщите членам группы, что им предстоит поиграть в бинго. Дайте каждому участнику листок «Участник Бинго» и ручку.
2. Объясните участникам, что они должны найти среди членов группы людей, которые соответствуют требованиям, содержащимся в каждой клетке листка. Найдя такого человека, они должны попросить его написать свое имя в соответствующей клетке. Затем они перемещаются дальше, чтобы найти следующего. Участнику разрешается поставить свою подпись только в одной клетке каждого листка, даже если они соответствуют требованиям, содержащимся в другой клетке.
3. Участник, первым заполнивший все клетки, объявляется Мистером (или Мисс) Бинго. Проверьте листок и вручите ему приз.

## Вопросы для обсуждения

1. Узнали ли участники нечто необычное, касающееся других членов группы?
2. Есть ли у кого-нибудь вопросы или комментарии, которые он хочет обсудить во время последующего перерыва?

## Варианты

Листки «Участников Бинго» необходимо изготовить с учетом особенностей целевой группы.

Вы должны найти человека, который:

умеет водить машину	имеет дом в деревне
женат/замужем	имеет двух детей
играет в теннис	ежедневно занимается спортом
ходит на работу пешком	любит читать
играет в футбол	пользуется компьютером
участвует в автогонках	плавает с аквалангом
любит вязать	обожает хорошие вина
руководит персоналом	имеет четырех детей
имеет близнецов	имеет любимую собаку
любит свой автомобиль	любит верховую езду
не хочет находиться здесь	имеет голубые глаза
имеет карие глаза	имеет светлые волосы

## *Потерпевшие кораблекрушение*

### Цель

Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой; учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; предоставляет информацию относительно моделей коммуникации, руководства и доминирования в группе и может по-своему сплотить членов группы (Pfeiffer & Jones, 1975, p. 31-32).

### Требуемое время

1,5 часа.

### Требуемые материалы

Копии инструкций, большие бумажные листы и карандаши.

### Подготовка

Руководитель должен иметь навыки исследования группового процесса.

### Процедура

Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут.

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. Пожар уничтожил большую часть яхты и ее груза. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным



плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот...

Ваша задача — классифицировать 15 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.

Секстант.

Зеркало для бритья.

Пятигаллоновая канистра с водой.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом США.

Карты Тихого океана.

Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).

Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Репеллент, отпугивающий акул.

Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.

Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.

Пятнадцать футов нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

После того, как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания. Это упражнение на групповое принятие решений. Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.
2. Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.
3. Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповой задачи.
4. Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После того, как группа проанжировала 15 предметов в зависимости от их важности, посмотрите правильный порядок классификации, приведенный в Приложении к данному упражнению.

Здесь вы можете сравнить данные индивидуального ранжирования с данными, к которым пришла группа в результате согласия. Затратьте дополнительно какое-то время для обсуждения процесса принятия решений. Какие виды поведения помогли или мешали процессу достижения согласия? Какие появились паттерны лидерства? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Оптимально ли использовались возможности группы? Какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений? Как улучшить принятие решения группой?

В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участия в групповом процессе, могут предоставить после выполнения задачи обратную связь о групповом или индивидуальном поведении.

### Приложение к упражнению «Потерпевшие кораблекрушение»

Если верить «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как пятигаллоновая канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Краткая информация, которая дается для оценки каждого предмета, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания:

1. Зеркало для бритья.

Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно, вне плота), и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.

3. Пятигаллоновая канистра с водой. Нужна, чтобы утолить жажду.

4. Одна коробка с армейским рационом США. Обеспечивает основную пищу.

5. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика.

Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии.

6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.

7. Рыболовная снасть.

Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

8. Пятнадцать футов нейлонового каната.

Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт.

9. Плавающая подушка.

Если кто-то упадет за борт, она может послужить спасательным средством.

10. Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

11. Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80°.

Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

12. Маленький транзисторный радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

13. Карты Тихого океана.

Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, где вы находитесь, а где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка.

В Тихом океане нет moskitov.

15. Секстант.

Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

## Рассказ «Александр и воин»

*Цель:* помочь участникам осознать значимость работы волонтера в таком глобальном деле, как борьба с распространением ВИЧ-инфекции.

*Ход:*

1. Расскажите участникам известный анекдот.

Был такой Македонский царь завоеватель Александр — великий Царь и великий Воин. Его армия считалась непобедимой, трусость и малодушие каралось смертью. Однажды к нему привели молодого воина. Вина этого воина была в том, что он испугался и покинул поле боя. Юношу привели к Александру, и он спросил у него: «Как твое имя, воин?» Юноша ответил: «Мое имя — Александр». Царь снова задал ему вопрос: «Как твое имя, воин?» Юноша тихим обреченным голосом ответил: «Александр». Тогда царь сказал ему: «Или смени имя, или будь смелым».

2. Задайте участникам вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции вызывает у вас этот рассказ?
- Какие выводы вы можете сделать, прослушав его?
- Как можно применить услышанное к нашей работе?

## «Кодекс Слушателя» (20 мин.)

*Цель:* разработать основные правила учебы на курсе, которые приемлемы для всех слушателей и позволят создать способствующую успешной учебе обстановку.

*Ход:* для того, чтобы ознакомиться с курсом, нам необходимо создать благоприятную обстановку для получения и передачи другим знаний и опыта. Чтобы это сделать, нам необходимо выработать некоторые основные правила.

Спросите слушателей, какие правила могли бы помочь им более свободно участвовать в обсуждениях.

*Выполнение:* если предложения не поступают, предложите ряд примеров:

- мы будем проявлять уважение к другим в словах, позе и интонациях;
- каждый решает сам, хочет ли он участвовать в том или ином мероприятии;
- прежде чем задать вопрос или высказаться, слушатель должен поднять руку;
- высказаться может каждый, но тренер может ограничить выступление во времени;
- мы будем говорить по очереди, постараемся не шептаться и не разговаривать, пока другой выступает;
- мы будем соблюдать тайны друг друга («Сказанное здесь — здесь и останется») и использовать общие, а не частные примеры;
- каждый член группы будет проводить перерывы, как ему удобно (гулять, сидеть в комнате или делать физические упражнения);
- на каждое занятие мы будем приходить вовремя.

Можно предложить участникам курса поставить подписи под кодексом. Сделать это не авторитарно, а тактично\

## Заключение

Спросите, есть ли еще правила, которые слушатели хотели бы добавить в кодекс:

- убедитесь, что кодекс принят единогласно;
- запишите правила кодекса и прикрепите на стенку;
- следите, чтобы кодекс был на виду на протяжении всего периода обучения.

## Анонимные вопросы (20 мин.)

*Цель:* предоставление адресной информации

*Ход:* некоторые вопросы сложно задать публично. Принесите коробку или большой конверт, бумагу и ручку или карандаш. Положите все это в неприметном, но доступном месте. Если у слушателя появятся вопросы, которые он не захочет задавать во всеуслышание, он сможет записать их и положить в коробку или конверт.

Расскажите слушателям о коробке, покажите, где она находится, и предложите класть в нее записки с вопросами о ИППП (ВИЧ/СПИД, гепатитах, туберкулезе) в любое время. Поясните, что можно задавать вопросы, затрагивающие их самих, их семьи и клиентов.

Заглядывайте в коробку и зачитывайте вопросы перед группой. Поясните, что даете группе время подумать, а после спросите, какие ответы появились, чтобы всем вместе их обсудить.

Выделите время, чтобы позволить слушателям поделиться своими соображениями.

Убедитесь, что слушатели покидают занятие, зная правильные ответы на вопросы. Если предлагаемые ответы будут неточными или необоснованными, дайте верный ответ сами — четко, но тактично.

### *Ключевые моменты*

Объясните, что, несмотря на интерактивность курса, задавать некоторые вопросы при всех бывает трудно и неловко. Скажите, что если такой вопрос касается темы, рассматриваемой на следующих занятиях, вы отложите его обсуждение до той поры.

## Пути передачи ВИЧ-инфекции (30 мин.).

*Цель:* повторить на примере ситуационных задач пути передачи ВИЧ, степень риска инфицирования и обсудить методы профилактики.

*Ход:* объясните, что каждый участник должен взять один листок из корзинки (коробки, пакета, конверта). После того, как каждый достал листок, отведите несколько минут на ознакомление участников с ситуационной задачей.

Попросите каждого из слушателей прочесть вслух содержание его задачи и ответить на вопросы к задаче: существует ли риск инфицирования ВИЧ в данной ситуации, какие меры профилактики можно применить.

Спрашивайте, по ходу выполнения задания, все ли согласны с предложенными ответами или кто-то думает иначе.

### ***Ситуационные задачи при ...:***

- безопасном сексе (отсроченный секс — воздержание, секс без проникновения — мастурбация);
- незащищенном гетеросексуальном контакте (вагинальный секс, анальный секс, оральный секс);
- незащищенном гомосексуальном контакте;
- от матери к ребенку во время беременности, родов или в процессе грудного вскармливания;
- переливании крови в странах, где донорская кровь не подвергается обязательной проверке;
- использовании общих фильтров, раствора наркотика;
- случайном уколе иглой или порезе острым инструментом (скальпелем, ножницами и др.), загрязненными инфицированной кровью и не продезинфицированными;
- пользовании общими столовыми приборами и посудой;
- рукопожатии;
- сидении на унитазах в общественном туалете;
- укусе комара;
- массаже;
- объятиях человека;
- оказании помощи кому-либо, в случае кровотечения из носа или открытой кровоточащей ране;
- попадании крови другого человека на вашу руку, на которой есть сыпь или порез;
- контакте с домашними животными;
- плавание в море или открытом водоеме;
- посещении бани, сауны, бассейна;
- получении медицинской помощи (кабинет стоматолога, хирурга, гинеколога, проктолога, уролога, ЛОРа);
- пользовании общественным транспортом (посещении мест большого скопления людей);
- нанесении татуировки (пирсинг);
- совместном использовании предметов личной гигиены (полотенца, зубные щетки, бритвы);
- употреблении химически активных веществ (ПАВ, алкоголь);
- групповом употреблении наркотиков, когда шприц идет «по кругу».

### ***Заключение***

Спросите слушателей, трудно ли им было отвечать на ситуационные задания.

Спросите, вся ли информация понятна им, и не следует ли подробнее остановиться на каком-либо блоке.

Ответьте на возникшие вопросы.

## Ритуалы завершения групповой работы

### «Подарки» (20 мин.)

*Материалы:* каждому участнику набор листков в количестве, на единицу меньшем общего количества участников; карандаш.

*Ход:* все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим.

Затем ведущий собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.

### «Конверты для добрых пожеланий» (20 мин.)

*Материалы:* конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас.

*Ход:* попросите участников написать свои имена на конвертах. Дальше попросите написать их, а также напишите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.

### «Ладонка» (15 мин.)

*Материалы:* каждому участнику лист бумаги и карандаш (фломастер).

*Ход:* все участники обводят на листе бумаги контур ладони. В центре они пишут свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке — хозяине ладони. Так, через весь круг лист возвращается хозяину в перевернутом виде.

### «Новый термин» (15 мин.)

*Цель:* создать позитивную атмосферу в группе, вспомнить и закрепить пройденный материал.

*Материалы:* мяч.

*Ход:* предложить каждому из участников вспомнить программу предыдущего дня путем передачи мяча с новым запомнившимся термином друг другу и без повторений.

*Задача:* охватить всех участников тренинга.