

СХОДИНКИ ДО ЗДОРОВ'Я:

ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА
ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Навчально-методичний посібник



**МІЖНАРОДНА ОРГАНІЗАЦІЯ HEALTHRIGHT INTERNATIONAL
(ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я) В УКРАЇНІ**

**СХОДИНКИ
ДО ЗДОРОВ'Я:
ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА
ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ**

Навчально-методичний посібник

Київ
ТОВ «Видавничий дім «КАЛИТА»
2017

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти від 20 листопада 2012 року № 14.1/12-Г-358).

Автори-упорядники:

Брусенко О. Л., викладач кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка (6.1; 6.2). **Журавель Т. В.**, виконавчий директор Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (1.2–1.11; Сход. 1–4; 5.1; 6.3; 7.1; 8.2; 8.3). **Лях Т. Л.**, заст. голови ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (Мета та завдання просвітницько-профілактичної програми «Сходинки»; Методологічні основи тренінгових занять за програмою «Сходинки»; 1.1; 1.3–1.11; Сход. 1–4; 7.2). **Сергєєва К. В.**, координатор проектів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; канд. пед. наук (Сход. 1, 10; 5.2; 9.1). **Скіпальська Г.Б.**, директор представництва міжнародної організації «Право на здоров'я» (HealthRight International) в Україні (1.3). **Снітко М. А.**, тренер Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (9.2). **Спіріна Т. П.**, голова методичної ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (Сход. 1–4, 10; Добірка вправ на знайомство та пошук роботи). **Троценко Н. Є.**, методист Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (8.1). **Загальна редакція:** Журавель Т.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б.

Рецензенти:

Зверєва І.Д., докт. пед. наук, професор; **Плахотнік О. В.**, докт. пед. наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка; **Бондаренко З. П.**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та корекційної освіти Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара; **Танцюра В.А.**, начальник Служби у справах дітей та сім'ї виконавчого органу КМР (КМДА); **Юрченко С.С.**, соціальний педагог ліцею-інтернату №23 Шевченківського району м.Києва.

С 92

Сходинки до здоров'я: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять: навч.-метод. посіб. / [Брусенко О. Л., Журавель Т. В., Лях Т. Л. та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, Т. Л. Лях. – К.: Видавничий дім «Калита», 2017. – 232 с.

ISBN 978-617-7152-39-1

Навчально-методичний посібник підготовлений з метою допомогти соціальним педагогам, практичним психологам, соціальним працівникам та вихователям, які працюють з підлітками та молоддю груп ризику, які опинилися в складних життєвих обставинах, в конфлікті із законом, учнями навчальних закладів системи загальної середньої освіти, у проведенні просвітницько-профілактичних занять із підлітками з питань ВІЛ-інфекції, наркозалежності, інфекцій, які передаються статевим шляхом, та ризикованих форм поведінки. У посібнику узагальнено досвід міжнародної організації HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні, а також партнерських громадських організацій в реалізації проектів та програм профілактики ВІЛ-інфекції серед безпритульних і бездоглядних неповнолітніх, вихованців інтернатних та профтехнічних навчальних закладів.

УДК 37.013.42
ББК 74. 6



Посібник надруковано в рамках проекту «Профілактика ВІЛ, тестування та лікування молоді і жінок у конфлікті з законом в Україні», фінансованого СНІД Фондом Елтона Джона. Зміст даної публікації розроблено міжнародною організацією HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні і він не відображає погляди СНІД Фонду Елтона Джона.

ISBN 978-617-7152-39-1

© Міжнародна організація HealthRight International (Право на здоров'я) в Україні, 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУПНЕ СЛОВО	5
Мета просвітницько-профілактичної програми «Сходинки».....	7
Методологічні основи тренінгових занять за програмою «Сходинки».....	9
РОЗДІЛ 1. Рекомендації щодо організації та проведення тренінгових занять за просвітницько-профілактичною програмою «Сходинки»	11
1.1. Сутність просвітницько-профілактичної програми.....	11
1.2. Особливості реалізації просвітницько-профілактичної програми з огляду на види соціальної профілактики.....	12
1.3. Специфіка побудови та реалізації просвітницько-профілактичної програми.....	14
1.4. Здійснення добору учасників просвітницько-профілактичної програми «Сходинки».....	15
1.5. Визначення мети, завдань та змісту просвітницько-профілактичної програми.....	20
1.6. Добір методів для реалізації просвітницько-профілактичної програми.....	23
1.7. Структура тренінгового заняття.....	26
1.8. Урахування межових умов у ході реалізації просвітницько-профілактичної програми.....	28
1.9. Особистість тренера.....	30
1.10. Умови, за яких заняття у межах просвітницько-профілактичної програми будуть найбільш ефективними.....	31
1.11. Поради щодо вирішення складних ситуацій та взаємодія з непростими учасниками.....	34
РОЗДІЛ 2. Зміст та перебіг тренінгових занять	37
Сходинка 1. «ЗНАЙОМСТВО».....	37
Додатки до тренінгового заняття «ЗНАЙОМСТВО».....	44
Сходинка 2. «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ».....	50
Додатки до тренінгового заняття «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ».....	57
Сходинка 3. «ОСНОВИ ГІГІЄНИ».....	61
Додатки до тренінгового заняття «ОСНОВИ ГІГІЄНИ».....	67
Сходинка 4. «СТАТЕВА СИСТЕМА».....	68
Додатки до тренінгового заняття «СТАТЕВА СИСТЕМА».....	76
Сходинка 5. «НЕБЕЗПЕКА ІНФІКУВАННЯ ІПСШ, ГЕПАТИТАМИ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ».....	82
5.1. Інфекції, які передаються статевим шляхом.....	82
5.2. Гепатити, туберкульоз.....	87
Додатки до тренінгового заняття «НЕБЕЗПЕКА ІНФІКУВАННЯ ІПСШ, ГЕПАТИТАМИ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ».....	96
Сходнка 6. «ВІЛ/СНІД».....	102
6.1. Загальне уявлення про ВІЛ/СНІД. Шляхи інфікування.....	102
6.2. Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування.....	108
6.3. Життя з ВІЛ.....	114
Додатки до тренінгового заняття «ВІЛ/СНІД».....	120

Сходінка 7. «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ, АБОРТ».....	127
7.1. Вагітність, пологи.....	127
7.2. Аборт.....	135
Додатки до тренінгового заняття «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ, АБОРТ».....	141
Сходінка 8. «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ».....	151
8.1. Профілактика тютюнопаління.....	151
8.2. Алкоголь та алкогольна залежність.....	160
8.3. Наркотична залежність.....	167
Додатки до тренінгового заняття «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ».....	175
Сходінка 9. «НАСИЛЬСТВО».....	179
9.1. Причини та наслідки насильства.....	179
9.2. Безпечна поведінка в Інтернеті.....	191
Додатки до тренінгового заняття «НАСИЛЬСТВО».....	198
Сходінка 10. «ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА».....	211
Додатки до тренінгового заняття «ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА».....	216
ДОБІРКА ВПРАВ НА ЗНАЙОМСТВО ТА ПОЖВАВЛЕННЯ РОБОТИ.....	220
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	228

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

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

ВСТУПНЕ СЛОВО

В Україні серйозною проблемою є поширення ВІЛ-інфекції. За офіційною статистикою станом на березень 2017 р., в Україні офіційно зареєстровано 302 152 випадки ВІЛ-інфекції серед громадян України, у тому числі 95 366 випадків захворювання на СНІД та 42 502 випадки смерті від захворювань, зумовлених СНІДом. Більшість нових випадків інфікування ВІЛ спостерігається у молодих людей віком від 15 до 30 років. Особливо уразливими до інфікування ВІЛ є підлітки та молодь, які практикують небезпечні форми поведінки, такі як вживання психоактивних речовин (ПАР), незахищені статеві контакти, тощо. У високому ризику є підлітки та молодь у складних життєвих обставинах, в тому числі безпритульні, бездоглядні, чи у конфлікті з законом.

Профілактичні програми, що впроваджуються на основі традиційних освітніх підходів, не можуть забезпечити засвоєння підлітками та молодими людьми необхідних знань та навичок. Адже здебільшого їх проведення не передбачає активного залучення учасників до навчального процесу, відпрацювання ними практично отриманих знань та позитивного їх закріплення. Відтак, набули актуальності програми, які проводяться у формі інтерактивних тренінгових занять. Так, в 2007 році фахівцями міжнародної організації HealthRight International (Право на здоров'я) було розроблено програму просвітницько-профілактичного тренінгу «Сходинки». Програма складається із десяти тематичних занять. Змістовні інформаційні блоки та практичні вправи програми дозволяють не лише поінформувати підлітків про різноманітні аспекти здорового способу життя, але й сприяють зміні їхнього уявлення про здоров'я, формують важливі життєві цінності для прийняття відповідальних рішень, допомагають учасникам оцінити власні ризики щодо інфікування ВІЛ, а також змінити своє відношення до людей, які живуть з ВІЛ. У тренінгу використовується інтерактивний підхід, який дозволяє підліткам виробити навички відповідальної поведінки.

З 2010 року міжнародна організація HealthRight International (Право на здоров'я) у співпраці з Всеукраїнським громадським центром «Волонтер», Міністерством юстиції України (Державною кримінально-виконавчою службою), Міністерством освіти та науки, Міністерством соціальної політики України, впроваджує інтерактивну, просвітницько-профілактичну програму «Сходинки» у вуличному форматі роботи (аутріч), в денних центрах громадських організацій, центрах соціальних служб, в школах-інтернатах, професійно-технічних та інших державних навчальних закладах, а також виховних колоніях, СІЗО, та з 2017 року – у центрах ювенальної пробації. За 7 років впровадження

«Сходинок» понад 3600 підлітків та молоді було залучено до програми. Міністерство соціальної політики України включило програму «Сходинок» до банку програм у роботі з неповнолітніми в конфлікті з законом. З 2017 року просвітницько-профілактична програма «Сходинок» буде продовжувати впроваджуватися в виховних колоніях та підрозділах пробації в рамках проекту «Профілактика ВІЛ, тестування та лікування молоді і жінок у конфлікті з законом в Україні», фінансованого СНІД-фондом Елтона Джона.

Сподіваємось, що навчально-методичний посібник «Сходинок» буде корисним для практичних психологів, соціальних працівників, інспекторів підрозділів пробації, фахівців центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, представників громадських організацій, які проводять профілактичну роботу серед підлітків та молоді груп ризику. Разом із тим висловлюємо особливу подяку всім нашим партнерам в Україні, тим, хто брав участь в розробці й апробації матеріалів, чия праця, допомагають розвивати та покращувати профілактичну роботу з підлітками та молоддю, які перебувають у конфлікті з законом та впроваджувати програму «Сходинок» в Україні.

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

МЕТА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ «СХОДИНКИ»

Основною цільовою групою просвітницько-профілактичної програми «Сходинки» є представники вікової категорії 14–18 років, які опинились у складних життєвих обставинах та/або практикують різні форми ризикованої поведінки.

Мета програми: сприяти усвідомленню учасниками цінності здоров'я, здорового способу життя, його впливу на благополуччя людини важливості відповідальної поведінки та виробити навички свідомого прийняття важливих життєвих рішень.

Унікальність тренінгової просвітницько-профілактичної програми «Сходинки» полягає у її орієнтованості не тільки на первинну профілактику ризикованої поведінки підлітків, але й на вторинну та третинну соціальну профілактику, що її може здійснювати педагог індивідуально або в групі підлітків, які ведуть ризикований спосіб життя.

Тренінгові заняття за пропонованими тематичними «сходинками» вибудовуються з урахуванням попереднього досвіду ризикованої поведінки учасників, їхньої поінформованості щодо теми; віку; вмотивованості до зміни поведінки та участі у програмі. Педагог, який впроваджує програму, готує кожне тренінгове заняття, адаптує його під потреби цільової групи.

Тренінгова просвітницько-профілактична програма «Сходинки» створює можливості для розвитку особистості підлітка; підвищення соціально-психологічної компетентності та формування активної соціальної позиції учасників; розвитку здатності робити значні зміни у власному житті і житті інших людей; спонукання до адекватного і найбільш повного пізнання себе та інших людей; корекції особистісних якостей і вмінь, зняття бар'єрів, які заважають реальним і продуктивним діям; вивчення й оволодіння індивідуалізованими прийомами міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності.

Під час тренінгових занять учасникам пропонується опанувати навички відповідальної та безпечної поведінки. Автори програми виходили з міркування, що для цього мають бути забезпечені три основні умови, на яких ґрунтуються тренінгові заняття, а саме:

- мотивування учасників і формування у них позитивного ставлення до нової діяльності;
- формування системи уявлень учасників;
- формування вмінь учасників.

Перша умова пов'язана з необхідністю сформулювати в учасників тренінгових занять бажання опанувати нову діяльність, побачити в ній сенс для себе, усвідомити її цінність.

Друга умова покликана забезпечити глибинну роботу з уявленнями учасників щодо різноманітних явищ, яким присвячено теми тренінгових занять. Тут важливо врахувати різницю між знаннями та уявленнями. Уявлення – це засвоєна інформація про світ, що використовується люди-

ною для розуміння світу і на основі якої вона вибудовує свою поведінку в ньому. Уявлення не є точними і чітко визначеними, але вони можуть впливати на людське життя набагато сильніше, аніж засвоєні знання, які не стали переконаннями.

Третя умова – зміна поведінки або формування позитивної безпечної поведінки. Ідеться про здатність людини керувати застосуванням уявлень, ставлень і навичок, які вона має, відповідно до конкретної ситуації.

Отже, автори під час розробки вправ тренінгових занять виходили з міркування, що для зміни поведінки їх учасники мають:

- ✎ хотіти це робити;
- ✎ знати, як це робити;
- ✎ уміти це робити.

Тренінгова просвітницько-профілактична програма «Сходінки» покликана забезпечити зазначені умови, створити сприятливу атмосферу для набуття життєво важливих навичок безпечної поведінки, прийняття відповідальних рішень, і врешті-решт сприяти зміні поведінки підлітків.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

Методологія тренінгових занять просвітницько-профілактичної програми «Сходи́нки» ґрунтується на когнітивно-поведінковому підході.

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

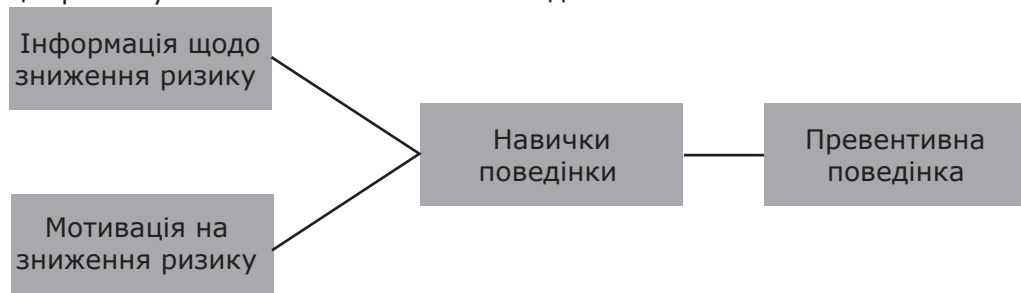
Із застосуванням цього підходу, в просвітницько-профілактичній програмі «Сходи́нки» реалізуються базові методологічні принципи зміни поведінки, що передбачають обов'язкове включення до тренінгових занять трьох компонентів:

- інформаційного;
- мотиваційного;
- поведінкового.

Інформація про шляхи передачі та профілактики різних захворювань, зокрема ВІЛ-інфекції, є обов'язковою умовою для зниження поведінкового ризику.

Мотивація до змін, у свою чергу, визначає дії підлітка, які базуються на отриманій інформації про ризик зараження та способи профілактики.

Нарешті, вироблені навички поведінки в різних ситуаціях є останнім елементом, необхідним для того, щоб інформація та мотивація реалізувалися в позитивних поведінкових змінах.



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

Інформаційний компонент містить дидактичні матеріали (презентації, плакати, брошури) про будову організму, різноманітні ризики та захворювання, можливості лікування та профілактики. Для реалізації

цього компонента в тренінгу дуже активно використовують відеофільми (див. список навчальних посібників та наочних матеріалів наприкінці посібника). Також для кращого засвоєння інформації в програмі «беруть участь» два герої, хлопчик та дівчинка – ми назвали їх Ден і Ніка – з чийми історіями знайомляться учасники групи. У цих історіях Ден і Ніка потрапляють у різні ситуації, під час розв'язання котрих учасникам слід використовувати різноманітну профілактичну інформацію. У такий спосіб учасників активно залучають до освоєння нових знань.

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

Компонент поведінки містить елементи соціально-психологічного та когнітивно-поведінкового тренінгу з вироблення навичок безпечної поведінки, зокрема різноманітні вправи та рольові ігри з вироблення ефективної комунікації та навичок збереження і зміцнення здоров'я.

Розділ 1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

1.1. Сутність просвітницько-профілактичної програми

В основу цього навчально-методичного посібника покладена комплексна просвітницько-профілактична програма «Сходинки», що покликана підвищити рівень усвідомлення її учасниками цінності здоров'я, важливості відповідальної поведінки, розуміння ними особливостей впливу способу життя на благополуччя людини, а також сприяти виробленню навичок свідомого прийняття важливих життєвих рішень.

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

Беззаперечні докази ефективності саме реалізації просвітницько-профілактичних програм вже протягом декількох десятиліть описані як зарубіжними, так і вітчизняними вченими і практиками.

Так, перевага проведення не окремих заходів (занять), а цілісних просвітницько-профілактичних програм полягає у можливості:

- комплексного та різнобічного підходу до попередження небажаного явища/типу поведінки;
- охоплення ряду пов'язаних між собою тем (проблем) та формування в учасників правильних причинно-наслідкових зв'язків між певним видом поведінки та сукупністю її наслідків;
- систематичної реалізації заходів у межах програми (проведенні декількох занять, пов'язаних єдиною метою та принципами);
- максимального врахування потреб та запитів цільової аудиторії.

Існує ряд вимог до побудови та реалізації просвітницько-профілактичних програм. Так, американський вчений Дуглас Кербі здійснив аналіз ефективних програм з профілактики ризикованої поведінки серед підлітків та визначив, що:

- у межах програми мають бути сформовані не лише знання, а й мотивація та поведінкові навички;
- ефективні програми включають як мінімум 14 занять та реалізуються у малих групах;
- ефективні програми базуються на конкретних принципах та нор-

мах, що включені у вигляді «меседжів» у кожне заняття;

- ефективні програми відпрацьовують навички моделювання життєвої перспективи;

- ефективні програми передбачають роботу за методикою «рівний – рівному», тобто навчання однолітків однолітками¹.

1.2. Особливості реалізації просвітницько-профілактичної програми з огляду на види соціальної профілактики

Важливо усвідомлювати, що просвітницько-профілактична програма буде ефективною лише тоді, коли вона відповідає віку, рівню обізнаності учасників щодо конкретних аспектів (тем) цієї програми, їх досвіду. Тому, перш за все розробник програми має визначити вид профілактики, у межах якого здійснюватиметься профілактичне втручання.

Профілактика ризикованої поведінки підлітків – це комплекс психологічних, освітніх, соціально-педагогічних, юридичних, культурних, медико-соціальних та інших заходів, спрямованих на попередження, обмеження та нейтралізацію факторів, що впливають на розвиток ризикованої поведінки; корекцію поведінки підлітків, що пов'язана з ризиками для їх здоров'я та благополуччя; реабілітацію тих, хто відчув на собі її наслідки.

Виходячи з визначення, можна виділити три основні завдання профілактичного втручання, на підґрунті яких Всесвітня організація охорони здоров'я ще у 1990 році виокремила первинну, вторинну та третинну профілактику.

Первинна профілактика – комплекс заходів, спрямованих на запобігання негативному впливу сукупності різноманітних факторів, що можуть слугувати причиною формування ризикованої поведінки. Насамперед, передбачає формування в особистості неприйняття та категоричної відмови від певних стандартів поведінки і негативних звичок на користь здоров'я та здорового способу життя.

Основними завданнями первинної профілактики є:

- надання підліткам інформації про ВІЛ/СНІД, наслідки асоціальних дій, вживання різних видів алко-, нарко-, токсичних речовин тощо;

- популяризація переваг здорового способу життя та формування цінності здоров'я, а також розвиток відповідних умінь та навичок;

- формування правової культури, роз'яснення правових норм стосовно різних аспектів асоціальної поведінки;

- формування у підлітків та молоді навичок культурного проведення дозвілля;

¹ Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: метод. матеріали до тренінгу / авт.-упоряд. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К.: Наук. світ, 2004. – 205 с.

• створення умов для самореалізації особистості у різних видах творчої, інтелектуальної та громадської діяльності.

Первинна профілактика найбільш масова і неспецифічна. Саме первинна профілактика (її своєчасність, повнота й постійність) є найважливішим видом превентивних заходів у галузі запобігання розвитку ризикованої поведінки підлітків.

Вторинна профілактика – комплекс освітніх, психологічних, медичних, соціально-педагогічних, культурних та інших заходів, спрямованих на роботу з підлітками, що вже мають ризиковану поведінку (вживають алкоголь, наркотики, вступають у сексуальні контакти тощо).

Відповідно, основними завданнями вторинної профілактики є:

• надання своєчасної соціально-педагогічної та психологічної підтримки підлітку, який перебуває у складній життєвій ситуації, що часто й є причиною його ризикованої поведінки;

• навчання моделям зменшення ризику задля запобігання розвитку наслідків ризикованої поведінки, таким як розвиток залежностей, інфікування рядом небезпечних для здоров'я та життя інфекцій, у тому числі – ВІЛ тощо;

• мотивування підлітків до переходу від ризикованих моделей поведінки до більш безпечних, до зміни способу життя, який би допоміг зберегти та покращувати здоров'я, а також формування знань, умінь та навичок, які сприятимуть здійсненню таких змін;

• посилення підтримуючого середовища – розвиток підтримуючих мереж з числа найближчого соціального оточення підлітка (батьків, опікунів чи піклувальників, родичів тощо), закладів освіти, відповідних служб.

Третинна профілактика – це вид соціальної профілактики, що здійснюється з особами, котрі відчули на собі наслідки ризикованої поведінки (наприклад, мають залежність від наркотиків, є ВІЛ-інфікованими тощо).

Завдання третинної профілактики:

• подолання залежностей, інших проблем зі здоров'ям;

• попередження рецидивів шляхом мотивування до зміни способу життя через формування відповідних знань, умінь та навичок;

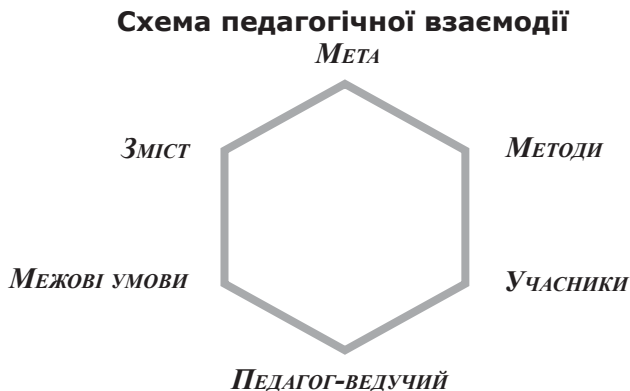
• соціальна та психологічна реабілітація, відновлення психологічного та соціального статусу підлітка;

• покращення якості життя ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.

Робота з підлітками, які виховуються в інтернатних закладах, може передбачати здійснення профілактичних втручань, що відповідатимуть як первинній, так і вторинній чи третинній профілактиці. Про те, як формувати групи учасників програми з огляду на їх потреби та враховуючи види профілактичних втручань, описано нижче.

1.3. Специфіка побудови та реалізації просвітницько-профілактичної програми

Просвітницько-профілактична програма, так само, як і будь-який окремий захід у її рамках, реалізується за допомогою шести основних компонентів, які у сукупності складають *модель педагогічної взаємодії*², що розроблену директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи Білефельдського університету В.-Д. Веблером.



Усі компоненти моделі тісно пов'язані між собою та взаємообумовлені. При цьому, ключовим компонентом моделі слід вважати «учасників».

1. Учасники

Визначається цільова група, на яку спрямована просвітницько-профілактична програма (або ж захід). Саме від цільової групи залежить мета, визначається зміст програми, відповідно до якого підбираються й методи.

2. Мета

Мета просвітницько-профілактичної програми (або ж заходу) залежить від особливостей цільової аудиторії. Як правило, мета може передбачати підвищення рівня інформованості щодо проблеми; зміну ставлення до проблеми; формування позитивної мотивації; вироблення та розвиток умінь і навичок адаптивної поведінки.

3. Зміст

Виходячи з особливостей, потреб, запитів та заявленої мети цільової групи розробляється зміст просвітницько-профілактичної програми.

4. Методи

Метод навчання – це обмежений рамковими умовами спосіб реалізації мети просвітницько-профілактичної програми (заходу) через роботу суб'єктів освітньої діяльності (учасників і ведучого). Методи підбираються з огляду на зміст та цільову аудиторію.

²Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спеціалізованих приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [Безпалько О. В., Зимівець Н. В., Журавель Т. В. та ін.] ; за заг. ред. Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях. – К. : ТОВ «ДКБ «РОТЕКС», 2007. – 190 с.

5. Межові умови

При організації та проведенні програми (або ж заходу) важливе значення мають різні деталі, що прямо не належать до визначених елементів шестикутника, однак можуть серйозно вплинути на ефективність діяльності, наприклад: стан приміщення, у якому проводиться програма (захід), забезпеченість усіма необхідними матеріалами для проведення заходу, час початку, його тривалість тощо.

6. Педагог-ведучий програми

Від умінь ведучого, його кваліфікації багато в чому залежить успіх просвітницько-профілактичної програми (заходу) і загалом – подальший розвиток учасників.

Нижче кожний компонент схеми педагогічної взаємодії Веблера розглянуто детальніше.

1.4. Здійснення добору учасників просвітницько-профілактичної програми «Сходінки»

Добираючи учасників та комплектуючи групи для занять у межах програми, необхідно враховувати наступне та за нижче наведеною пріоритетністю:

1. Досвід ризикованої поведінки. Саме досвід учасника визначає, втручання якого виду профілактики будуть найбільш доцільними для нього: первинної, вторинної чи третинної (тобто яку саме інформацію необхідно подавати такому учасникові, які знання, уміння та навички необхідно формувати тощо). Неефективною буде програма, у межах якої ведучий намагатиметься подати «якусь» інформацію та розвинути «певні» навички, корисні для всіх: і для тих, хто жодним чином не був причетним до явища (наприклад, вживання наркотиків), і для тих, хто активно експериментує з наркотиками, і для тих, хто має залежність від них³.

Відповідно до однієї групи не бажано включати дітей, які потребують профілактичного втручання у межах різних видів профілактики. Оскільки, наприклад, подання однакової інформації на занятті з питань профілактики вживання наркотиків для дітей, які ніколи їх не вживали, та для тих, хто наразі практикує їх вживання, не досягне своєї мети. Навпаки, між учасниками може відбутися обмін небажаною для ведучого інформацією, розпочатися дискусії, які викличуть бажання експериментувати у тих, хто ніколи не мав справи з наркотиками, а для тих, хто їх вживає, сприятимуть лише утвердженню у своєму виборі.

Отже, передусім ведучі мають дотримуватись принципу «не зашкодь!». Ведучим варто подавати інформацію дозовано, залежно від способу життя учасників, уникаючи мимовільної реклами не практикованої раніше ризикованої поведінки.

³ Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб. для спец., які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / [Журавель Т. В. , Лях Т. Л., Нікітіна О. М.] ; за заг. ред. Т. В. Журавель. – К. : AFEW, 2010. – 168 с.

Наприклад, проводячи заняття за темою 5.1., що стосується попередження інфекцій, які передаються статевим шляхом, ведучому необхідно:

- ✎ На рівні первинної профілактики (тобто у роботі з дітьми, які не живуть статевим життям та не мали такого досвіду), акцентувати увагу лише на тому, що найнадійнішим для запобігання інфікування є утримання.

- ✎ На рівні вторинної та третинної профілактики (з дітьми, які живуть статевим життям або ж мали такий досвід), окрім можливості припинення ризикованих практик та утримання, варто наголошувати на доцільності використання презервативу, який дає змогу знизити ризик інфікування.

При цьому важливо не спровокувати учасників до експериментування, а відстежити викривлення ними отриманої інформації, спрямувати її в русло необхідності прийняття відповідальних рішень за власне життя.

2. Вік. До просвітницько-профілактичної програми ведучим мають вноситися зміни, доповнення, обмеження з огляду на конкретну вікову групу підлітків. Уразі, якщо діти мають, незважаючи на вік, однаковий рівень розвитку та однаковий досвід, у межах однієї групи можуть бути об'єднані підлітки різного віку (наприклад, 14-ти та 17-ти років).

3. Вмотивованість до зміни поведінки та участі у програмі. Саме мотивація до зміни поведінки визначає основні завдання у роботі з підлітком.

Перед початком роботи з групою (включенням того чи іншого учасника до групи) варто провести з кожним підлітком – потенційним учасником програми – одне або два індивідуальних мотиваційних інтерв'ю (бесід). Особливо це стосується дітей, з якими робота буде проводитись у межах вторинної та третинної профілактики.

У ході індивідуального мотиваційного інтерв'ю необхідно з'ясувати:

- ✎ як підліток оцінює своє бажання приймати участь у програмі (від 1 до 10 балів);

- ✎ які переваги від участі у просвітницько-профілактичній програмі він вбачає;

- ✎ які недоліки можуть бути від такої участі (або ж – його побоювання).

Якщо свій рівень вмотивованості щодо участі у програмі підліток оцінює нижче п'яти балів, важливо, щоб він пояснив причину такої низької мотивації, а також спробував визначити, що могло б вплинути на зміну його мотивації у кращий бік. Натомість, ведучий може окреслити переваги участі у програмі (наприклад, розповісти про систему мотивації) підліткові та дати час подумати.

Саме з метою підвищення зацікавленості підлітків в участі у програмі має бути розроблена спеціальна система мотивації.

Наприклад, якщо учасник відвідує без пропусків перші п'ять занять, то він отримує якийсь подарунок. За участь у всіх заняттях може бути передбачено «суперприз».

Така система заохочень може бути розроблена відповідно до переконань і можливостей інтернатного закладу, організаторів просвітницько-профілактичної програми. Слід пам'ятати, що зміна поведінки – це складний і непростий процес, який потребує значних зусиль і часу. Тому певна матеріальна стимуляція може відігравати важливу роль для залучення та утримання учасників у програмі.

Для того, щоб визначити, чи збільшився рівень вмотивованості підлітка до участі у програмі, може бути проведено друге індивідуальне мотиваційне інтерв'ю. З тими, хто оцінює рівень своєї вмотивованості вище п'яти – друге інтерв'ю можна не проводити.

Рекомендуємо не включати у групу підлітків, які після другого мотиваційного інтерв'ю мають рівень вмотивованості щодо участі нижче п'яти та не змінили його у кращий бік (важливо, щоб підлітки знали про таку умову!), адже участь у програмі має бути добровільною. Участь у тренінговій групі підлітків, які не бажають цього та налаштовані негативно, є недоречною у групі ще й тому, що вони будуть також негативно впливати на інших учасників, які бажають змінюватись та вмотивовані до участі.

Може виникнути запитання, а що ж робити з такими підлітками, які практикують ризиковану поведінку або ж схильні до цього, однак не бажають жодних змін та не вмотивовані до участі у просвітницько-профілактичній програмі? На такому етапі з ними варто проводити індивідуальні консультації, спрямовані на надання важливої для збереження їх здоров'я інформації, надавати їм для ознайомлення буклети та брошури з тематики, важливої для підлітка. Високою є вірогідність, що після деякого розширення власної поінформованості, а також наданої такому підлітку можливості переконатися у добровільності участі у програмі, що проводиться в установі, відгуків однолітків, як беруть у ній участь, рівень мотивації зростає і такі підлітки самостійно висловлять бажання приєднатися до програми на наступному етапі та з новою групою.

Досить важливим є облік учасників кожного заняття в межах програми (як для відслідковування динаміки групи, результативності просвітницько-профілактичної діяльності, так і для використання системи мотивації або бонусів за відвідування). Для обліку відвідування занять можна використовувати спеціальну форму, зразок якої наведено нижче.

4. Інтелектуальні здібності та освітній рівень. У одній навчальній групі мають бути підлітки приблизно з однаковими розумовими здібностями та рівнем освіти. Окрім того, у зміст просвітницько-профілактичної програми ведучим мають вноситися корективи та доповнення відповідно до інтелектуальних здібностей та освітнього рівня учасників.

18

5. Стаття. Краще формувати змішані групи з хлопців і дівчат. Інколи інформацію про будову жіночої та чоловічої статевих систем доцільно розглядати детальніше. У такому випадку учасників слід об'єднувати в одностатеві групи.

6. Кількість учасників. Важливо дібрати оптимальну кількість учасників групи. З категорією підлітків – вихованців інтернатних закладів – така кількість не може перевищувати 8 – 14 учасників у групі. При тому, чим меншою є кількість учасників, тим ефективнішим буде заняття.

Для того, щоб краще зорієнтуватися у потребах учасників, визначити їхній досвід щодо проблеми, на попередження (або подолання) якої буде спрямовано програму, існує ряд методів збору інформації, серед яких:

- спостереження за поведінкою підлітків;
- опитування (інтерв'ю або ж анкетування) підлітків з тематики, яку передбачається розкривати у ході програми;
- бесіда з класними керівниками (психологом, соціальним педагогом) та батьками або особами, які їх замінюють, якщо така можливість існує.

У деяких випадках перед проведенням занять з учасниками, яким немає 18-ти років, бажано отримати письмову інформовану згоду від їхніх батьків або осіб, які їх замінюють, у разі, якщо такі особи є і це можливо. Це потрібно задля уникнення можливих запитань з боку батьків або осіб, які їх замінюють, щодо змісту, цілей і завдань тренінгу, в якому бере участь їхня дитина, що дає змогу запобігти конфліктним ситуаціям.

Орієнтовну форму інформованої згоди наведено нижче.

Приблизний текст інформованої згоди для батьків

Шановні батьки!

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

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

1. Знайомство	6. ВІЛ/СНІД
2. Життєві цінності	7. Вагітність, пологи, аборт
3. Основи гігієни	8. Попередження залежностей
4. Статева система	9. Насильство
5. Небезпека інфікування ІПСШ, гепатитами, туберкульозом	10. Відповідальна поведінка

Під час занять ведучі нададуть детальну інформацію з різних питань щодо здоров'я. На заняттях підлітки зможуть навчитися піклуватися

СХОДИНКИ до здоров'я: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять з учнями навчальних закладів системи загальної середньої освіти

про своє здоров'я, уникати ризикованих ситуацій, казати „ні» людині, яка може бути небезпечною, ефективніше спілкуватися з ровесниками, вирішувати конфлікти у мирний спосіб та багатьом іншим речам.

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

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

Якщо щось непокоїтиме Вас чи Вашу дитину, Ви завжди зможете поговорити про це з ведучими тренінгових занять та отримати психологічну допомогу в нашому центрі, ознайомитися з програмою «Сходінки» та отримати інформацію щодо теми профілактики ризикованої поведінки. Адреса організації, телефон:

Я, _____

(ПІБ батька / матері)

даю згоду на участь мого сина / моєї доньки

_____ (ПІБ дитини)

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

_____ (дата)

_____ (підпис)

1.5. Визначення мети, завдань та змісту просвітницько-профілактичної програми

Мета просвітницько-профілактичної програми «Сходінки» вказана на початку даного посібника. Однак, ведучий програми може корегувати та конкретизувати мету залежно від:

- цільової аудиторії (учасників) програми;
- особливостей представників цільової аудиторії, тих основних проблем, які необхідно попередити, подолати або ж мінімізувати шляхом реалізації профілактичної програми;
- першочергових потреб та, відповідно, виду профілактики (первинна, вторинна чи третинна), у межах якого буде реалізовано профілактичну програму з даною цільовою групою.

Мета – це оптимальний позитивний результат, який фахівці планують досягти наприкінці реалізації програми.

Отже, критерії для формулювання мети мають бути такими:

- чітка відповідність поставленій проблемі;
- чітка відповідність виду профілактики та потребам цільової аудиторії (тобто визначеність, у межах якого виду профілактики (первинної, вторинної чи третинної) буде реалізовано програму);
- конкретність;
- досяжність та реалістичність;
- чіткість;
- зрозумілість;
- лаконічність.

Мета конкретизується через завдання, що являють собою сукупність кроків для її досягнення.

Завдання програми формулюються залежно від основних проблемних питань, які розглядатимуться під час проведення занять.

Зміст програми, тобто її безпосереднє тематичне наповнення, залежить від визначеної мети програми та її завдань.

Окрім того, зміст програми також визначається з огляду на потреби та особливості цільової аудиторії (наприклад, відповідно до віку, інтелектуального розвитку, психічних особливостей тощо).

Також важливо відслідковувати досвід попередньої участі представників цільової групи у подібних профілактичних програмах та уникати повторювань, дубляжу. Адже важливо не нагадати інформацію, якою вже володіє група або ж конкретний її учасник, а розширити розуміння проблеми, набудувати на існуючу інформацію та досвід нові знання, уміння та навички.

Окрім того, важливо врахувати, на який час буде передбачена програма, на яку кількість занять. Адже, якщо заплановано широкий обсяг тем, що необхідно реалізувати протягом, наприклад, 3-х занять – така програма буде неефективною, малореалістичною та навряд чи досягне поставлених її розробниками завдань⁴.

⁴ Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб. для спец., які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / [Журавель Т. В., Лях Т. Л., Нікітіна О. М.] ; за заг. ред. Журавель Т. В. – К. : AFEW, 2010. – 168 с.

ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ

п/п	Заняття («Сходи́нки»)	Приблизна тривалість заняття
1	«Знайомство»	1 год. 30 хв.
2	«Життєві цінності»	1 год. 30 хв.
3	«Основи гігієни»	1 год. 30 хв.
4	«Статева система»	1 год. 30 хв.
5	«Небезпека інфікування ІПСШ, гепатитами, туберкульозом»	
5.1.	Інфекції, які передаються статевим шляхом	1 год. 30 хв.
5.2.	Гепатити, туберкульоз	1 год. 30 хв.
6	«ВІЛ/СНІД»	
6.1.	Загальні уявлення про ВІЛ/СНІД. Механізм інфікування	1 год. 30 хв.
6.2.	Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування	1 год. 30 хв.
6.3.	Життя з ВІЛ	1 год. 30 хв.
7	«Вагітність, пологи, аборт»	
7.1.	Вагітність, пологи	1 год. 30 хв.
7.2.	Аборт	1 год. 30 хв.
8	«Попередження залежностей»	
8.1.	Профілактика тютюнопаління	1 год. 30 хв.
8.2.	Алкоголь та алкогольна залежність	1 год. 30 хв.
8.3.	Наркотична залежність	1 год. 30 хв.
9	«Насильство»	
9.1.	Причини та наслідки насильства	1 год. 30 хв.
9.2.	Безпечна поведінка в Інтернет-мережі	1 год. 30 хв.
10	«Відповідальна поведінка»	1 год. 30 хв.

1.6. Добір методів для реалізації просвітницько-профілактичної програми

Метод – це (грец. *methodos* – буквально «шлях до чогось») – у загальному значенні – спосіб досягнення мети, певним чином впорядкована діяльність.

Методи навчання – сукупність прийомів та підходів, які відображають форму взаємодії учнів (або ж учасників) і вчителя (або ж ведучого) у процесі навчання.

Не всі методи роботи з групою однаково ефективні. Існує так звана «піраміда пізнання», яка показує, що чим більший ступінь участі тих, хто навчається, у процесі пізнання, тим більше інформації і навичок засвоюється учасниками⁵.

Лекція (5% засвоєння) – найбільш швидкий спосіб надання необхідної інформації необмеженій кількості слухачів. Недоліком цього методу є те, що лекція ставить учасника в пасивну позицію слухача, а це призводить до швидкої втомлюваності, яка, у свою чергу, впливає на розсіювання уваги, відволікання та врешті – втрату інтересу до матеріалу, висвітлюваного лектором.

Читання (10% засвоєння) – добре забуте багатьма молодими людьми заняття. Може відбуватися наодинці чи в компанії, у будь-яких умовах. Читання, не підкріплене обговоренням, поясненням, певними вправами на закріплення інформації, не дає змоги досягти глибокого засвоєння інформації.

Аудіовізуальні засоби (20% засвоєння). Підлітки люблять дивитися кіно, слухати радіо. Тому перегляд чи прослуховування цікавого твору – чудовий спосіб для емоційного переживання інформації та часткового її засвоєння. Частка засвоєної інформації залежить від того, наскільки підліток зацікавлений у тематиці запропонованого відео- або аудіоматеріалу.

Використання наочності (30% засвоєння). Використовуючи наочність, ведучий допомагає учасникам запам'ятовувати і засвоювати інформацію за допомогою всіх каналів сприйняття: зору, слуху, дотику і навіть нюху. Наочність для тренінгів може бути різного роду: діаграми, слайди, макети, моделі, роздатковий матеріал, буклети, плакати тощо. Наприклад, якщо лекція буде підкріплена мультимедійною презентацією, проілюстрованою тематичними зображеннями, це значно підвищить її ефективність.

⁵ Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спеціалізованих приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [Безпалько О. В., Зимівець Н. В., Журавель Т. В. та ін.] ; за заг. ред. Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях. – К. : ТОВ «ДКБ «РОТЕКС», 2007. – 190 с.

Обговорення в групах (50% засвоєння) дає змогу учасникам поділитися своїми думками, враженнями і відчуттями в рамках визначеної теми, подискутувати, відстоюючи свою точку зору. Дискусії і «мозкові штурми» цінні тим, що спонукають учасників аналізувати, докладно розповідати про власні висновки, вислуховувати найрізноманітніші думки інших, узагальнювати.

Навчання практикою (70% засвоєння) можливе через рольові ігри, програвання ситуацій, практичні заняття, самостійні дослідження. Набутий у такий спосіб досвід допомагає засвоїти інформацію, отриману на тренінгу, оскільки найбільше пов'язує тему, що вивчається, з реальним життям. Навчання через практику дає можливість відпрацювати певні уміння, отримати важливий досвід у безпечних дружніх умовах (наприклад, під час рольової гри потренуватися у відмові спробувати вжити наркотики за умов тиску з боку найближчих друзів).

Виступ у ролі того, хто навчає (90% засвоєння) – «навчаючи – вчуся». Як сказав Конфуцій: «Скажіть мені, і я забуду. Покажіть, і я запам'ятаю. Дайте можливість обговорити, і я зрозумію. Дайте можливість навчити іншого, і я прийду до досконалості». Саме тому залучення підлітків до навчання своїх однолітків (методика «рівний – рівному») є ефективним як для тих, хто навчає, так і для тих, хто сприймає інформацію.

Необхідно пам'ятати – добираючи методи для проведення заняття у межах програми, важливо, щоб:

- ✎ ведучий проаналізував усі наявні ресурси;
- ✎ ведучий був готовий до використання обраного методу та мав чіткий алгоритм його застосування (особливо, якщо до цього він не мав досвіду його впровадження);
- ✎ метод був адекватним стосовно цілей та завдань заняття;
- ✎ метод був орієнтований на вік, загальний рівень знань, інтелектуальні можливості, підготовленість учасників заняття. Цільова аудиторія повинна бути готова до сприйняття методу;
- ✎ результат, який передбачається, відповідав витраченому часу та силам;
- ✎ у ході заняття використовувалися різноманітні методи.

Однією з найбільш ефективних форм реалізації просвітницько-профілактичної програми є тренінг.

Тренінг (від англ. to train – навчати, тренувати) – це інтерактивна форма навчання, що передбачає модифікацію чи зміну ставлень, знань та поведінкових навичок того, хто навчається, через отримання ним нового досвіду з певної тематики чи у певній галузі.

Саме у вигляді тренінгових занять подана у цьому посібнику просвітницько-профілактична програма «Сходінки».

Розділ 1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

Вдале поєднання наведених вище методів у ході проведення про-світницько-профілактичного тренінгу дає можливість:

- надати учасникам інформацію та сприяти оволодінню ними необхідними знаннями;
- сформувати уміння та навички, які допоможуть змінити по-ведінку та усвідомлено обирати безпечні моделі поведінки;
- розвинути усвідомлення цінності власного здоров'я та життя, сформувати інші важливі у контексті програми установки.

Заняття, побудовані у формі тренінгу, мають свою специфічну структуру.

Загалом структура тренінгового заняття складається з трьох основних елементів:

- початок тренінгу;
- основна частина тренінгу;
- заключна частина тренінгу.

1.7. Структура тренінгового заняття

Характеристика етапу			
№	Назва етапу	Необхід- на к-сть часу	Початок тренінгу
1.	Введення	3% часу	Презентація мети та завдань тренінгового заняття (або програми загалом, якщо відбувається перше заняття у межах просвітницько-профілактичної програми), його програми.
2.	Знайомство	5% часу	Взаємопрезентація ведучого та учасників тренінгового заняття. Саме від даного етапу часто залежить, якою буде атмосфера на занятті, наскільки відкритими зможуть бути учасники. Наприкінці посібника на допомогу ведучому представлено добірку вправ на знайомство та поглиблення роботи, які можна використовувати для ознайомлення як з групою, яка разом збирається вперше, так і з тими, хто добре знає один одного.
3.	Прийняття правил роботи групи	3% часу	Своєрідне народження групи, де разом усіма учасниками виробляються спільні норми для ефективної взаємодії під час роботи програми. Правила потрібні для того, щоб кожен учасник: міг відкрито висловлюватися і виражати свої почуття та погляди; не боявся стати об'єктом глузування й критики; був упевнений у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи; отримував інформацію сам і не заважав отримувати її іншим.
4.	Очікування учасників	3% часу	На цьому етапі учасники висловлюють свої очікування від тренінгу (або ж програми в цілому, якщо відбувається перше заняття у її межах), а ведучий підводить підсумки. Для тренера важливо враховувати очікування учасників, оскільки від цього залежить ефективність тренінгового процесу.

Розділ 1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

Основна частина тренінгу			
5.	Оцінка рівня інформованості	5-10% часу	Своєрідний зріз знань стосовно проблематики тренінгового заняття. Для того, щоб з'ясувати, що учасники знають про проблему, можна ставити запитання групі, використовувати анкети, своєрідні вікторини. Ще один спосіб довідатися про прогалини в знаннях учасників: попросити їх написати анонімно на аркуші паперу запитання ведучому з теми тренінгу (саме з цією метою у «Сходінках» під час кожного заняття використовуються «поштова скринька». Відповіді на запитання учасників можуть скласти основний обсяг інформаційного блоку).
6.	Актуалізація проблеми	10-30% часу	Важливий елемент тренінгу, оскільки скеровує інтерес до проблеми та формує мотивацію учасників дізнаватися більше інформації з проблеми, що обговорюється. Завдання цього етапу – зробити проблему актуальною для кожного учасника.
7.	Інформаційний блок	20-40% часу	Являє собою кілька розподілених та логічно завершених частин. На цьому етапі багато часу присвячено повідомленню докладної інформації з тематики, якій присвячено заняття. Завдання ведучого – викласти інформацію так, щоб вона була почута і зрозуміла учасникам (адже навіть у результаті добре проведеної лекції із застосуванням аудіовізуальних та наочних засобів засвоюється тільки 20–30% інформації). Тому слід використовувати всі можливі засоби для зосередження уваги слухачів: наочні матеріали, дискусії й інші методи, техніки та прийоми.
8.	Набуття практичних навичок	20-60% часу	Спрямований на вироблення в учасників навичок комунікації, прийняття рішень, зміни стратегії поведінки. Методами, які допоможуть у формуванні умінь, навичок, здобутті учасниками корисного досвіду, є практичні вправи, рольові ігри, театралізовані програвання та форум-театр тощо.
Заключна частина тренінгу			
9.	Завершення роботи. Одержання зворотного зв'язку	5% часу	Певне підбиття підсумків тренінгу та оцінка зміни рівня інформованості учасників. Завдання цього етапу: підвести підсумки заняття; з'ясувати, чи збулися очікування учасників; оцінити зміну рівня інформованості.

Тривалість кожного заняття становить 1 год. 30 хв.

1.8. Урахування межових умов у ході реалізації просвітницько-профілактичної програми

Під час організації та проведення тренінгових занять у межах просвітницько-профілактичної програми важливе місце посідають різноманітні деталі, які можуть впливати на ефективність профілактичної діяльності в цілому. Наприклад: стан приміщення, в якому проводяться заняття, забезпеченість усіма необхідними матеріалами, час початку заняття, його тривалість тощо.

МАЙДАНЧИКИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Розміщення, обладнання та доступність майданчика для тренінгового заняття має важливе практичне значення, особливо в роботі з проблемними підлітками. З метою забезпечення оптимальних умов проведення тренінгів слід використовувати звичні для цільової групи приміщення. Використання майданчиків, де підлітки вже отримують соціально-психологічну чи медичну допомогу, навчаються чи проводять дозвілля, дає змогу забезпечити:

- 📍 географічну доступність тренінгу для учасників;
- 📍 комфортні психологічні умови для учасників, які почуваються на «своїй» території;
- 📍 додаткові ресурси, які можуть знадобитися для одного з учасників (наприклад, індивідуальне консультування чи супровід).

Місцем для проведення заняття може бути будь-яке приміщення, в якому можуть бути зручно розміщені: стільці, поставлені по колу (за кількістю учасників та ведучих); столи для роботи учасників у малих групах та розміщення необхідних матеріалів; дошка або фліпчарт (спеціальна дошка на ніжках для проведення тренінгів та інших практичних занять, на якій кріпляться великі аркуші паперу для нотаток ведучого). Крім того, важливо, щоб у приміщенні було достатньо місця для проведення рухливих ігор («айсбрейкерів», або ж «руханок»), чи інших рухливих форм роботи, якщо ведучий має намір їх використовувати.

МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Для проведення занять у рамках програми найчастіше ведучому знадобляться:

- 📍 ручки та блокноти або зошити для індивідуальних записів учасників;
- 📍 аркуші паперу розміром А1, А3, А4 для виконання різноманітних завдань учасниками;
- 📍 роздаткові інформаційні та інші матеріали (наприклад, буклети,

Розділ 1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

адреси організацій, які можуть надати той чи інший вид допомоги, важливі номери телефонів тощо);

- дошка або фліпчарт;
- маркери або фломастери різних кольорів;
- кольоровий папір;
- скотч, клей;
- ножиці;
- бейджи (значки для написання імен учасників та ведучих);
- стікери (невеликі кольорові клейкі папірці);
- апаратура (наприклад, магнітофон, комп'ютер або відеомагнітофон, якщо ведучий збирається використовувати аудіо- або відеоматеріали).

Якщо приміщення, в якому заплановано заняття, не оснащено належним чином, не варто розчаровуватися та відмовлятися від проведення заняття. Адже гнучкість та професіоналізм ведучого відіграють набагато більшу роль, ніж матеріальне забезпечення заняття. Наприклад, якщо у ведучого немає фліпчарту та маркерів, однак є класна дошка та крейда – можна використовувати цей ресурс. Замість фліпчарту можна також застосувати невелику дошку, яка використовується зі спеціальним маркером, що потім з легкістю витирається спеціальною ганчіркою. Така дошка, окрім своїх невеликих розмірів, сприяє також заощадженню паперу. Якщо немає столів, на яких учасники групи могли б відображати результати роботи у міні-групах, завжди можна використовувати для цього підлогу (єдина вимога – вона має бути чистою).

ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ

Для занять слід використовувати відео- та друковані матеріали, що доступні з різних джерел та підходять до теми занять.

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

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

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

Більшість навчальних матеріалів ведучі можуть виготовити самостійно.

1.9. Особистість тренера

Слід пам'ятати про значущість своєї ролі як ведучого групи. Ваша поведінка, будь-які слова та дії від першої хвилини зустрічі з учасниками і протягом усього заняття є для них прикладом. Іншими словами, ведучий передає учасникам власні поведінкові навики шляхом їх демонстрації на тренінгу.

Ваша впевненість у собі стане хорошим прикладом для підлітків під час виконання деяких вправ, наприклад, тієї, де слід переконати коханого/кохану в необхідності відкласти початок статевих стосунків. Ви навіть можете ділитися з учасниками своїм особистим досвідом, якщо це комфортно для вас і доречно в контексті заняття. Коли ви заохочуєте учасників до обміну досвідом, то сприяєте згуртуванню групи.

Заняття матимуть більшу ефективність, якщо до їх проведення буде залучено двоє ведучих, бажано, чоловіка і жінку.

Варто пам'ятати: якщо ведучі працюють удвох (більша кількість ведучих є недоцільною), вони мають діяти як єдиний механізм. Задля цього необхідно:

- перед початком реалізації програми обговорити її цілі, завдання, всі її складові компоненти;

- перед початком проведення заняття проговорити його хід, визначити, хто з ведучих яку вправу буде проводити. При цьому дуже важливо, щоб у той час, коли один ведучий проводитиме вправу (трансляватиме певну частину заняття), інший був максимально включений, фіксував важливі для подальшого обговорення аспекти, був готовий у разі необхідності підтримати або ж доповнити колегу;

- ведучі мають володіти концептуально однаковою інформацією, не суперечити один одному під час проведення заняття, не перебивати один одного, не з'ясовувати непорозуміння на очах учасників групи;

- після проведення заняття спільно проводити обговорення, аналізувати позитиви (з яких варто починати процес обговорення) та невдачі, дискомфортні ситуації, що відбулися на занятті, та відповідно – корегувати плани щодо наступного заняття з огляду на попереднє. Причому результати обговорення важливо занотовувати. Так званий «щоденник ведучого» допомагає адекватній рефлексії;

- розділяти відповідальність за підготовку до заняття, а також за його результати.

Для документування зворотного зв'язку з боку ведучих (їх рефлексії) і подальшого поліпшення тренінгових занять можна використовувати спеціальні звітні форми, зразки яких наведено нижче.

Звіт про заняття

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

1.10. Умови, за яких заняття у межах просвітницько-профілактичної програми будуть найбільш ефективними

1. Коли учасники мають мотивацію до навчання:

☛ найважливішим джерелом мотивації є потреби та інтереси учасників, на основі яких необхідно будувати кожне заняття;

✎ ведучий повинен зміцнювати мотивацію учасників моделювання власної поведінки, а також за допомогою розробленої системи заохочень.

2. У приязному комфортному середовищі:

✎ ведучий повинен створити таку атмосферу в групі, яка б заохочувала до взаємодії.

3. Коли використовуються методи, які відповідають різним стилям і способам навчання:

✎ ведучий повинен пам'ятати, що існують індивідуальні особливості та відмінності у способах і стилях навчання;

✎ необхідно застосовувати різноманітні методи і техніки так, щоб донести ідею до всіх учасників, задовольнивши їхні індивідуальні потреби;

✎ звертатися до учасників з аудиторним сприйняттям;

✎ писати на плакатах для людей із зоровим сприйняттям;

✎ застосовувати ігри для учасників-практиків.

4. Коли використовуються їхні знання і вміння:

✎ опиратися на досвід учасників (у першу чергу – позитивний);

✎ створити можливість для обміну позитивним досвідом;

✎ не ставити під сумнів уміння та знання учасників, бо саме так можна викликати опір до нового змісту. Варто «просто спробувати поглянути на проблему під іншим кутом, поміркувати».

5. Коли досягають успіхів:

✎ розробляти завдання з високою ймовірністю досягнення успіху, з мінімальним ризиком поразки;

✎ не порівнювати учасників між собою;

✎ визнавати, що кожен учасник має свій стиль навчання, допомагати, підбадьорювати, хвалити.

6. Коли мають можливість випробувати нові знання на практиці:

✎ «Практика творить майстра» – повторювати це учасникам!

7. Коли повністю залучаються у процес навчання:

✎ заохочувати учасників виступати «акторами», а не тільки «спостерігачами»;

✎ використовувати різноманітні методи та техніки, і, передусім, ті, де потрібно проявляти інтелект (вирішення проблем, випадки з практики), емоції (ігри, рольові ігри, обговорення), фізичний розвиток (ігри-розминки, рухливі ігри, конструкційні проекти).

8. Коли мають достатньо часу на засвоєння нових знань і вмінь:

✎ не потрібно поспішати та ставити за мету розгляд якомога більшої кількості аспектів теми. Якщо в учасників є питання, якщо вони потребують більше часу для розуміння, усвідомлення тієї чи іншої інформації або відпрацювання навичок – варто зупинитися на цьому та давати їм таку можливість.

9. Коли можуть побачити використання набутих знань на практиці:

✎ питання, які розглядаються на тренінгу, мають бути максимально наближені до реальних потреб учасників.

Розділ 1. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ЗА ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ «СХОДИНКИ»

А також учасники просвітницько-профілактичної програми будуть засвоювати запропонований вами матеріал найкраще, коли ви, ведучі, будете:

- гнучкими та мобільними;
- демонструвати впевненість;
- уникати оціночних суджень;
- висловлювати підтримку всім учасникам;
- завжди заохочувати позитивну поведінку серед учасників;
- заохочувати групову взаємодію;
- спонукати учасників обмінюватися досвідом;
- робити заняття однаково інформативними та розважальними, веселими;
- говорити просто, уникати складних термінів і висловлювань;
- уважно вислуховувати учасників;
- не здаватися і продовжувати пробувати: якщо щось не виходить, використовувати інший спосіб;
- не забувати про почуття гумору: заняття мають проходити легко і вільно, крім того, гумор допоможе вам згладжувати „гострі кути», яких не уникнути під час роботи з підлітками;
- надавати учасникам можливість реагувати, діяти, відповідати, думати й аналізувати.

Для того щоб відслідкувати ефективність проведення просвітницько-профілактичної програми, перед її початком та після проведення такої програми може бути використано опитувальник, який містить перелік запитань за основними темами, що подавались у межах програми та розглядались з учасниками. Якісна різниця у відповідях може бути свідченням зміни рівня обізнаності учасників, а також їх установок щодо запропонованої проблематики (наприклад, щодо цінності здоров'я, важливості ведення здорового способу життя, щодо власної ролі у попередженні інфікування рядом інфекційних захворювань тощо). Для відстеження зміни поведінкових установок учасників можна використовувати, по-перше, спостереження, а, по-друге, до та після проведення програми запропонувати учасникам розв'язати декілька проблемних ситуацій. Після участі у просвітницько-профілактичній програмі рівень успішності розв'язання проблемних ситуацій та якість відповідей на запропоновані після ситуації запитання має зрости. Приклад такої проблемної ситуації подано нижче, а приклад анкети можна знайти у додатку 1.1. до Розділу 2, Сходінка 1. «Знайомство».

У класі Ден був не дуже популярний. Одного разу у його однокласниці, Ніки, мала відбутися вечірка, на яку були запрошені всі однокласники без винятку. Дену вже давно подобалася ця дівчина, тож такої нагоди побути поруч з нею він пропустити не міг.

На вечірці було багато міцного алкоголю... Вже за деякий час уся компанія була напідпитку. Тож, коли до Ніки завітали на вечірку незнайомі хлопці, на них ніхто, окрім Дена, особливої уваги не звернув. Вони пройшли на кухню разом із Нікою. Ден, приревнувавши, через 5 хвилин зайшов за ними. Незнайомці разом із Нікою варили на плиті якусь вариво. На Дена ніхто не відреагував.

Коли ж приготовану рідину набрали у шприц, то почали передавати його по колу і по черзі вводити рідину собі у вену. Ось черга дійшла до Дена... Ніка запропонувала йому приєднатися. Ден, бажаючи сподобатись Ніці та бути схожим на її дорослих друзів, погодився ...

Проаналізуйте дану ситуацію:

1. Чи існують ризики стосовно життя та здоров'я у цій ситуації? Для кого? Які саме?

2. Якою є причина вживання наркотику Деном? (вказіть декілька).

3. Чи підвищує ризик інфікування ВІЛ алкогольне сп'яніння? Поясніть свою точку зору.

4. Як би Ви у подібній ситуації відреагували на пропозицію дівчини?

5. Порадьте Дену, які йому слід використати аргументи на користь відмови від вживання наркотиків? Назвіть не менше п'яти аргументів.

1.11. Поради щодо вирішення складних ситуацій та взаємодії з непростими учасниками

Якщо учасник перериває інших учасників та ведучих...

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

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

Учасник надто балакучий (важко зупинити)...

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

Дії ведучих: не „затикайте» учасника; поставте запитання, над яким треба поміркувати; перервіть його зі словами „Це дуже цікава думка. Які погляди в інших учасників?»; подякуйте за те, що учасник поділився своєю думкою та досвідом, але наголосіть, що слід рухатися далі чи почути думки інших; запропонуйте пізніше повернутися до цієї теми, наприклад, наприкінці заняття.

Учасник часто вступає в суперечки...

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

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

Учасник не бажає говорити...

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

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

Учасник часто висловлює незадоволення...

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

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

Учасник концентрується на темі, не пов'язаній з основною...

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

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

Учасник постійно хоче чути думку ведучого...

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

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

Конфлікт між учасниками...

Можливі причини: не подобаються одне одному; учасникам бракує

навичок у вирішенні проблемних ситуацій; вони мають слабкі навички впевненої поведінки.

Дії ведучих: підтримуйте позитивну поведінку учасників; акцентуйте увагу на цілях, які об'єднують обидва погляди; за будь-яких умов не ставайте ні на чий бік.

Учасник розкриває свій ВІЛ-позитивний статус...

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

Учасник виглядає пригніченим чи висловлює суїцидальні думки...

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

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

Якщо учасник висловлює суїцидальні думки, то слід попередити: «Тобі та іншим учасникам варто пам'ятати, що ми дуже серйозно сприймаємо такі висловлювання. Часом люди говорять таке спересердя, не маючи такого на думці. Однак я б хотів, щоб ми зараз вийшли і поговорили». Після чого один із ведучих має вийти разом з учасником та обговорити те, що відбулося, намагаючись оцінити, наскільки серйозно висловлюється учасник. Якщо ситуація викликає побоювання, потрібно надати кризову допомогу й скерувати учасника до відповідних служб (консультація психолога, телефон довіри тощо).

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

Ведучим слід робити все, що можна, аби знизити тривогу серед учасників, водночас не дозволяючи групі геть вибитися з програми заняття. Ви можете повідомити учасникам корисні телефони довіри чи запропонувати поговорити з вами особисто після занять.

Розділ 2. ЗМІСТ ТА ПЕРЕБІГ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Сходинка 1. «ЗНАЙОМСТВО»

Мета: ознайомити учасників зі змістом тренінгових занять програми «Сходинки»; познайомитись з учасниками заняття, сприяти налагодженню атмосфери та згуртуванню групи.

Завдання:

1. Мотивувати учасників до участі у просвітницько-профілактичних тренінгових заняттях «Сходинки».
2. Познайомитися з учасниками занять та налагодити довірливі стосунки в групі для подальшої ефективної роботи.

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: фліп-чарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, плакат «Сходинки» (додаток 1.2.), картки із зображенням емоцій (додаток 1.5), бланки формату А4 за кількістю учасників (додаток 1.3), плакат Дена та Ніки (додаток 1.4) «поштова скринька».

План заняття:

- Відкриття (10 хв).
- Вправа на знайомство «Силует» (10 хв).
- Вправа для визначення настрою «Емоції» (5 хв).
- Вироблення правил роботи групи (10 хв).
- Вправа «Взаємна презентація» (25 хв).
- Вправа «Оцінка» (10 хв).
- Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- Підведення підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

Відкриття:

Час: 10 хв.

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



Перебіг:

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

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

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

Наші тренінгові заняття мають назву «Сходинки». Піднімаючись цими сходами, ви будете отримувати нову інформацію щодо питань здоров'я, профілактики ВІЛ-інфекції і СНІДу, вчитися працювати в групі, обговорювати різні теми, зокрема ваші почуття й емоції, а також проблеми, що непокоять.

На цьому плакаті (показати на плакаті – додаток 1.2) ви бачите сходи, що мають 10 сходинок, кожна з них – це одне заняття.

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

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

Як бачимо, кожна сходинка має свою назву:

Сходинка 1. «Знайомство»

Сходинка 2. «Життєві цінності»

Сходинка 3. «Основи гігієни»

Сходинка 4. «Статева система»

Сходинка 5. «Небезпека інфікування ІПСШ, гепатитами, туберкульозом»

Сходинка 6. «ВІЛ/СНІД»

Сходинка 7. «Вагітність, пологи, аборт»

Сходинка 8. «Попередження залежностей»

Сходинка 9. «Насильство»

Сходинка 10 «Відповідальна поведінка»

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



До уваги ведучого!

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

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

ВПРАВА «СИЛУЕТ»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 за кількістю учасників, по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі, плакат Дена і Ніки (додаток 1.5.).

Перебіг:

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

Після цього учасникам необхідно поспілкуватися один із одним, записуючи на відповідних місцях силуету імена тих, з ким збігаються одна або декілька із зафіксованих позицій.

Питання для обговорення:

1. У кого збігаються всі позиції?
2. У кого декілька позицій?
3. У кого жодної позиції не збігається?
4. Як ви вважаєте, які висновки ми можемо зробити?
5. Що дало нам виконання цієї вправи?

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

На наступному етапі ведучий звертається до учасників: «А зараз ми відрекомендуємо ще двох учасників нашої групи, які будуть з нами протягом усіх занять і також пересуватимуться сходами (показує плакат із зображенням хлопця та дівчини (додаток 1.5)). Це Ден. Він любить грати на гітарі. Ден зараховує себе до меломанів, він слухає музику, що відповідає його настрою. Він сміливий, товариський. Найбільше він любить Ніку, гітару та групу «Нірвана».

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

ВПРАВА НА ВИЗНАЧЕННЯ НАСТРОЮ «ЕМОЦІЇ»

Мета: визначити налаштування учасників на роботу, їх емоції та переживання, сприяти налагодженню позитивної атмосфери в групі.

Час: 10 хв.

Ресурси: картки із зображенням емоцій (додаток 1.3).



Перебіг:

Ведучий розкладає на столі картки із зображенням емоцій та просить кожного з учасників обрати таку картку, яка найбільше характеризує настрій на даний момент.

На наступному етапі ведучий просить кожного з учасників розповісти, чому саме він (вона) обрав(ла) дану картку, які в нього (неї) на даний момент почуття, настрої та емоції.

Питання для обговорення:

1. Що нам дало виконання цієї вправи?
2. Які почуття виникали в учасників, коли вони розповідали про свій настрій?

ВИРОБЛЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ



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

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

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

До уваги ведучого!

Необхідно звернути увагу учасників на те, що правила – це певні норми поведінки, дотримання яких можна було б контролювати.

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- 👤 говорити по черзі;
- 👤 дотримуватись регламенту;
- 👤 бути доброзичливими;
- 👤 правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі незручно, наприклад, тому, що стає шумно, вона має право підняти обидві руки, привертаючи увагу оточуючих);
- 👤 бути активними;
- 👤 працювати у групі від початку і до кінця.

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



ВПРАВА «ВЗАЄМНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ»

Мета: створення атмосфери довіри шляхом більш глибокого знайомства, вироблення базових емпатійних навичок та навичок активного слухання, створення комфортної, доброзичливої атмосфери під час подальшої роботи.

Час: 25 хв.

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

Перебіг:

Ведучий просить учасників об'єднатися в пари з людиною, яка їм здається найбільш схожою на себе самого. Члени кожної пари по черзі протягом 2–3 хвилин розповідають один одному про себе – такими, якими вони бачать себе через 15 років, після чого повертаються в загальне коло, і презентують один одного – один з членів пари сидить на стільці, інший, той, хто презентує, стоїть за його спиною, поклавши руки на плечі, і розповідає про свого співбесідника, потім учасники міняються місцями.

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалась вам вправа? Чому?
2. Чи було легко вам вислуховувати вашого партнера?
3. Чи було легко ділитися своїми думками?
4. В якій ролі ви себе відчували комфортніше: слухати чи говорити?
5. Чи було складно презентувати один одного?
6. Які емоції та відчуття були, коли вас презентував ваш співбесідник?

До уваги ведучого!

У разі, якщо кількість учасників непарна, то ведучий може скласти пару з членом групи задля проведення інтерв'ю.



ВПРАВА «ОЦІНКА»

Мета: сприяти кращому розкриттю себе, самопізнанню та усвідомленню своїх позитивних якостей.

Час: 10 хв.

Ресурси: бланки формату А4 за кількістю учасників (додаток 1.4).

Перебіг:

Ведучий пропонує кожному з учасників на картках оцінити свої якості від 0 до 10:



Відповідальність	Цікава особистість
Комунікабельність	Почуття гумору
Відвертість	Уміння підтримати іншого
Добррозичливість	Прагнення до успіху

Після того, як всі учасники визначили свої якості, ведучий пропонує презентувати отримані результати, починаючи з фрази: «Я вважаю своїм досягненням ...» чи «Менше за все я ціную в собі...».

Питання для обговорення:

1. Що було важче: говорити про свої переваги чи про найменш цінні якості? Чому?
2. Що потрібно робити для того, щоб покращити найменш цінні якості?



До уваги ведучого!

Основним завданням ведучого у цій вправі є акцентування уваги кожного з учасників на позитивних якостях, притаманні особистості, та сприяння розумінню, що зазначені якості можна розвивати і подальші тренінгові заняття допоможуть учасникам у цьому.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: визначити позитивні характеристики учасників, що допоможуть їм побудувати позитивний власний образ, зміцнити почуття самоцінності особистості.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий дає завдання учасникам розпитати п'ять осіб (не учасників тренінгу) стосовно того, які позитивні риси вони бачать у них, чому учасник їм подобається. Усі відповіді записати на аркуші паперу та принести на наступне заняття.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

Існують й інші варіанти організації заняття, наприклад, у тихому парку.



Додатки до тренінгового заняття «ЗНАЙОМСТВО»

Додаток 1.1

Анкета для заповнення ПЕРЕД початком заняття за програмою «СХОДИНКИ»

Код учасника програми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Інструкція по заповненню коду учасника: поле 1 – перша буква повного імені учасника; 2 – перша буква прізвища учасника; 3 – перша буква повного імені матері учасника (якщо ім'я невідоме – ставити «ікс» – «Х»); 4, 5 – день народження учасника (наприклад, 31 або 05); 6, 7 – місяць народження учасника (наприклад, 12 або 02); 8, 9 – дві останні цифри року, в якому учасник народився.

Стать: 1. Чоловіча 2. Жіноча

Вік: повних років

Населений пункт, в якому проводиться анкетування: _____

Місцепроведення: _____

Ім'я тренера(ів): _____

Дата заповнення анкети: . . 2012 р.

По черзі читайте нижченаведені висловлювання і відмічайте кожну відповідь у відповідній графі:

Блок I. Твердження	Так	Не знаю	Ні
ВІЛ присутній в спермі інфікованого чоловіка	1	2	3
ВІЛ присутній у вагінальних виділеннях інфікованої жінки	1	2	3
ВІЛ присутній у грудному молоці інфікованої жінки	1	2	3
Можна заразитися ВІЛ, якщо використовувати загальні інструменти для виготовлення татувань	1	2	3
Можна заразитися ВІЛ через укуси комарів	1	2	3
Можна заразитися ВІЛ, якщо користуватися загальним шприцом або голкою при вживанні наркотиків	1	2	3
Можна заразитися ВІЛ, якщо плавати в одному басейні з ВІЛ-інфікованою людиною	1	2	3
Можна заразитися ВІЛ, навіть якщо тільки один раз зайнятися сексом без презерватива	1	2	3
Утримання від статевих контактів до шлюбу – кращий спосіб уникнути зараження ВІЛ-інфекцією та ІПСШ	1	2	3
Використання презерватива безпосередньо перед еякуляцією (сім'явивипорскуванням) дозволяє також надійно захиститися від ВІЛ-інфекції та ІПСШ, як і використання презерватива під час всього статевих контакту	1	2	3
Якщо людина заразиться ВІЛ, ця інфекція залишиться у неї на все життя	1	2	3
Будь-який результат тесту на ВІЛ, навіть позитивний (тобто показує, що ВІЛ-інфекція виявлена в організмі), допоможе людині зберегти і продовжити своє життя	1	2	3
Всі ІПСШ (крім ВІЛ) можна вилікувати, якщо своєчасно і повністю пройти лікування	1	2	3
Людина завжди сама може визначити, чи є у неї ІПСШ	1	2	3
Підлітки мають право пройти обстеження і лікування ІПСШ без дозволу і без інформування батьків	1	2	3
За навмисне зараження іншої людини ВІЛ-інфекції та ІПСШ існує кримінальна відповідальність	1	2	3
Використання 1-2 сигарет в день для здоров'я не шкідливо	1	2	3
Алкоголізм – це важке захворювання, від якого складно вилікуватися	1	2	3
Якщо пити тільки пиво, то алкоголіком не станеш	1	2	3
Алкоголь – це один з видів наркотиків	1	2	3
Вживання марихуани не викликає залежності	1	2	3
Аборт – це медична операція, наслідки якої можуть мати негативний вплив на здоров'я жінки (інфекції, безпліддя, психологічна травма)	1	2	3

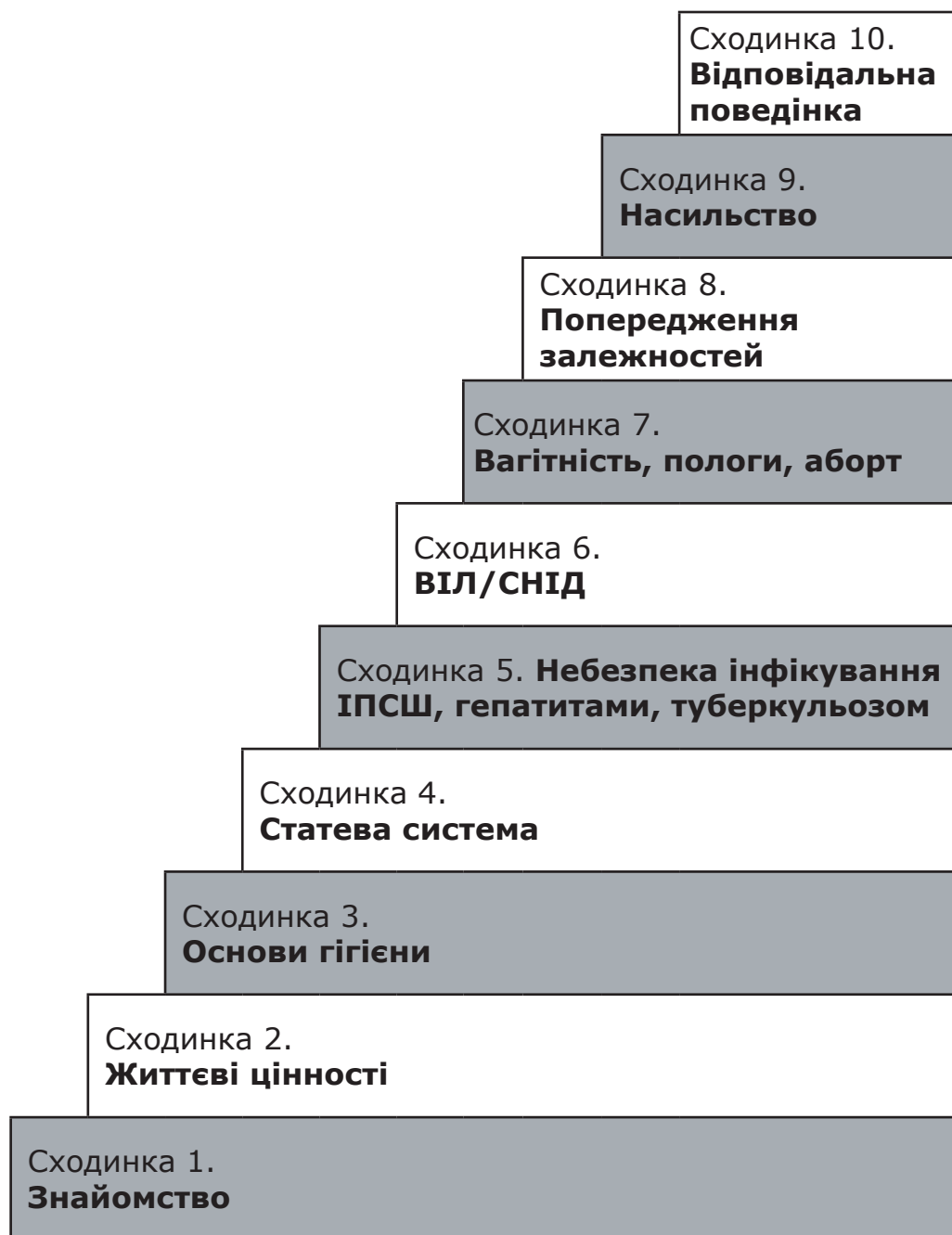
Блок II. Твердження	Згоден	Важко вирішити	Не згоден
Я думаю, що не можу заразитися ВІЛ	1	2	3
Щоб не посваритися з моїми друзями, я повинен (на) погоджуватися робити все, що вони хочуть	1	2	3
Якщо всі в компанії п'ють, а я ні, то я не зможу ні розслабитися, ні нормально повеселитися, як всі	1	2	3
Той, хто курить, виглядає круто, привабливо для протилежної статі	1	2	3
Життя - одне, в ньому потрібно все спробувати, в тому числі - наркотики	1	2	3
ВІЛ-інфіковані люди самі винні, що заразилися	1	2	3
Я міг (могла) би товаришувати з ВІЛ-інфікованою людиною	1	2	3
Користуватися презервативами під час сексу - обов'язково	1	2	3
Якщо мені дуже сподобається дівчина/хлопець і вона/він буде виглядати здоровою (им), я буду мати з нею/ним статевий контакт навіть без презерватива	1	2	3
Я б соромився (лась) наполягати на використанні презерватива перед тим, як зайнятися сексом	1	2	3
Я не буду займатися сексом, якщо є ймовірність того, що у мого партнера ВІЛ	1	2	3
Якщо я перебуваю в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, то я, ймовірно, не буду використовувати презерватив	1	2	3
Якщо мій молодий чоловік/дівчина відмовиться використовувати презерватив, я зможу його/її переконати	1	2	3
Я не буду займатися сексом зі своїм хлопцем/дівчиною, якщо я цього не хочу, навіть в тому випадку, якщо вона/він наполягає на цьому	1	2	3
Я можу запитати у мого хлопця/дівчини, чи здавав (ла) він/вона аналіз на ВІЛ	1	2	3
У тестуванні на ВІЛ немає ніякого сенсу, адже все одно не можна вилікуватися	1	2	3
Я можу запитати у мого хлопця/дівчини, чи вживав (ла) він/вона коли-небудь ін'єкційні наркотики	1	2	3
Я планую утримуватися від статевого життя до шлюбу	1	2	3
Я ніколи не буду вживати ін'єкційні наркотики	1	2	3
Я ніколи не буду вживати жодних видів наркотиків (в тому числі - марихуани, «таблеток» і т.д.)	1	2	3

Блок III. Твердження	Не важливо		Не впевнений/а			Дуже важливо	
Як ви вважаєте, що з нижче перерахованого важливо мати, чим володіти, щоб досягти успіху в житті?							
Освіта	1	2	3	4	5	6	7
Високе матеріальне забезпечення	1	2	3	4	5	6	7
Сила волі, цілеспрямованість	1	2	3	4	5	6	7
Здоров'я (фізичне і психічне)	1	2	3	4	5	6	7
Відповідальна та безпечна поведінка	1	2	3	4	5	6	7
Гарна, дружня сім'я	1	2	3	4	5	6	7

Блок IV. Питання, що стосуються попереднього досвіду учасника:	Так	Не хочу відповідати	Не має
Чи вживали Ви коли-небудь ін'єкційні наркотики в немедичних цілях?	1	2	3
Чи мали Ви раніше статеві контакти БЕЗ використання презерватива?	1	2	3
Чи робили Ви коли-небудь татування самостійно або за допомогою друзів?	1	2	3
Чи приймали Ви коли-небудь участь у програмах або заняттях з профілактики ВІЛ та ризикованої по відношенню до здоров'я поведінки?	1	2	3
Здавали Ви раніше тест на ВІЛ-інфекцію?	1	2	3

Додаток 1.2

Плакат «СХОДИНКИ»



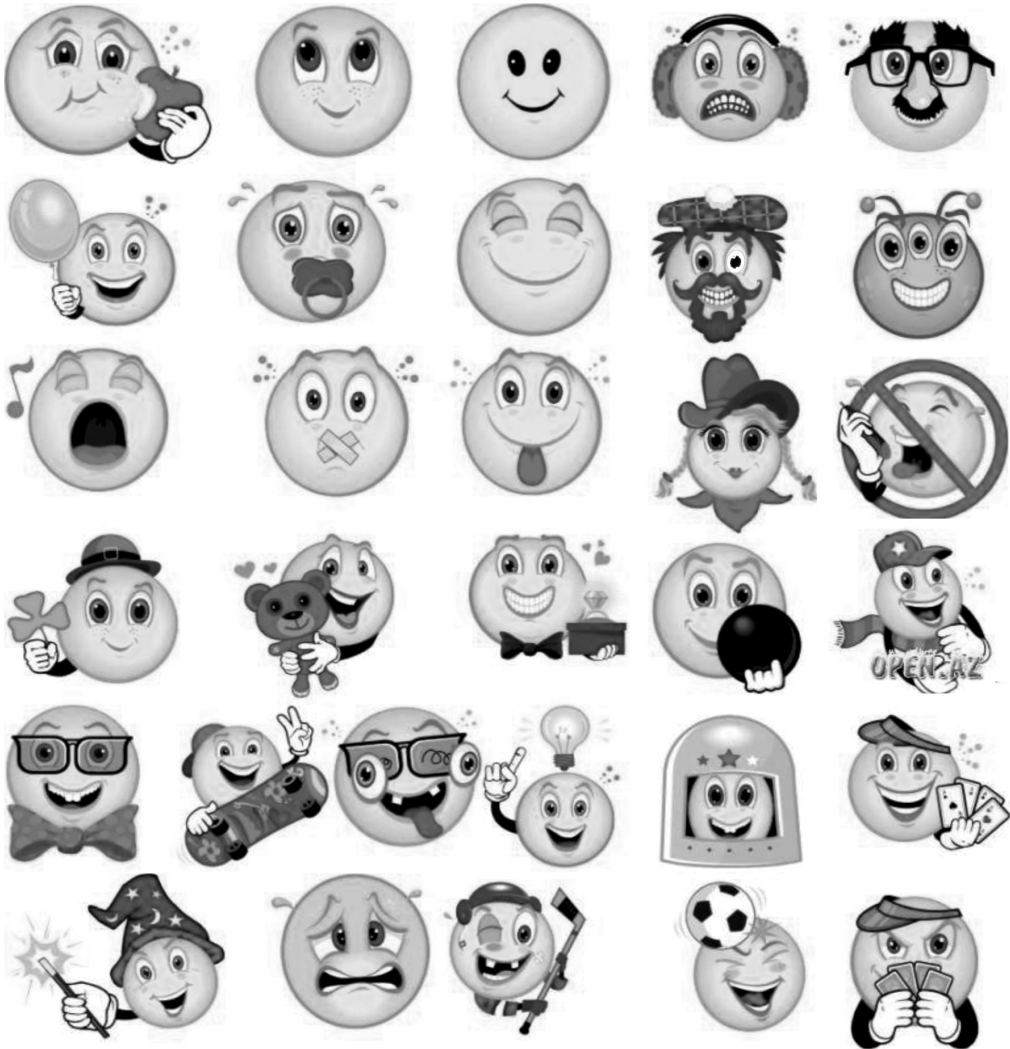
Додаток 1.3

Відповідальність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Комунікабельність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Почуття гумору	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відвертість	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уміння підтримати іншого	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Доброзичливість	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прагнення до успіху	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ден та Ніка



Додаток 1.5



Сходінка 2. «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ»

Мета: сприяти усвідомленню цінності здоров'я у житті людини.

Завдання:

1. Розглянути поняття «життєві цінності».
2. Визначити та проаналізувати власні життєві цінності та їх вплив на благополуччя.

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: фліп-чарт, великі аркуші паперу, маркери, аркуші паперу формату А4, плакат «Сходінки» (додаток 1.2), клубок ниток, плакат із зображенням Дена та Ніки (додаток 1.4), «поштова скринька».

План заняття:

- 🕒 Привітання учасників заняття (5 хв).
- 🕒 Вправа на активізацію «Веселий масаж» (10 хв).
- 🕒 Вправа «Павутинка» (10 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Що таке цінність?» (20 хв).
- 🕒 Вправа «Діамант цінностей» (30 хв).
- 🕒 Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- 🕒 Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- 🕒 Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ВЕСЕЛИЙ МАСАЖ»



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

Час: 10 хв.

Перебіг:

Усі учасники стають один за одним, утворюючи велике коло, і починають повільно рухатись по колу. Ведучий робить певні масажні рухи на спині того, хто йде попереду нього. Відчувши це, учасник намагається повторити ці рухи тому, хто йде попереду, і т. д. Коли

ведучий відчує масаж на своїй спині, він змінює свої масажні рухи. Те ж саме послідовно роблять й інші учасники. І так декілька разів.

ВПРАВА «ПАВУТИНКА»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: клубок ниток.

Перебіг:

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

У такий спосіб утвориться павутинка між усіма учасниками».

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

Ведучий наголошує на цінності кожного учасника групи.

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

Питання для обговорення:

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



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ЦІННІСТЬ?»

Мета: підвести учасників до розуміння поняття «цінності».

Час: 20 хв.

Ресурси: плакат із зображенням дерева (додаток 2.1).

Перебіг:

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

- реальна вартість предмета в грошовому вираженні, тобто ціна, вартість;
- значимість предмета для задоволення потреб людини;
- властивість чого-небудь задовольнити потреби людини.

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

Упродовж усього життя людина здійснює вибір. Це стосується як банальних справ, наприклад, який фільм переглянути, так і дуже важливих, наприклад, чи сказати рідній людині, що вона невиліковно хвора.



Що ж впливає на наш вибір? Чому в одних питаннях ми легко погоджуємося, а в інших дуже важко приймаємо рішення? Що нами керує?

Так, звичайно, це цінності. Саме вони нам підказують, як вчинити, виправдовують і пояснюють нам, чому вчинити треба так, а не інакше.

Тож які цінності може мати людина? Назвіть мені їх, будь ласка, а я розміщу їх на Дереві загальнолюдських цінностей.

Учасники називають цінності, а ведучий їх розміщує на Дереві загальнолюдських цінностей (додаток 2.1), а потім продовжує інформаційне повідомлення.



До уваги ведучого!

Підліткам може бути емоційно непросто обговорювати особисті й сімейні цінності.

Підкреслюйте, що особисті цінності у різних людей можуть відрізнятися. Тому немає «правильних» або «неправильних» відповідей.

Мотивуйте учасників використати «Я»-висловлювання.

Допоможіть підліткам під час обговорення не відчувати тиск з боку однолітків. Однак підкресліть, що це цілком нормальне явище, коли людина змінює свою точку зору на основі нової інформації.

Є такі цінності, якими людина не поступиться ніколи, а є такі, від яких людина може відмовитись. Цінності можуть бути матеріальні (гроші, машина, будинок), суспільні (свобода, демократія), проте для кожної людини важливі моральні цінності (любов, дружба, порядність).

Для того щоб зберегти цінності, існують норми поведінки (поважай старших, будь чесним...). Саме цінності і норми дають можливість жити в суспільстві.

Вони визначають, яка поведінка є доброю, а яка – поганою. Вони вказують людині шлях у житті. Від того, які цінності вибере людина, залежить, чи будуть її шанувати інші. Цінності можуть сприяти успіху і благополуччю людини.

ВПРАВА «ДІАМАНТ ЦІННОСТЕЙ»



Мета: сприяти аналізу власних життєвих цінностей учасників.

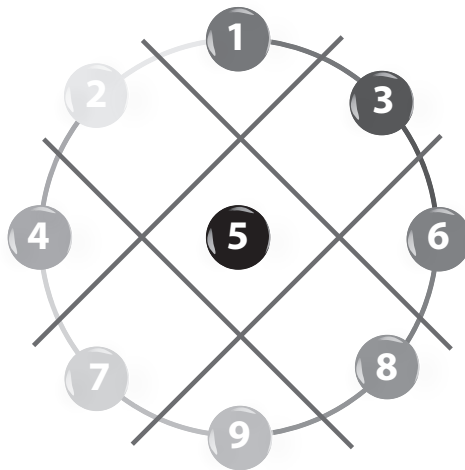
Час: 30 хв.

Перебіг:

Ведучий роздає кожному учаснику набір карток із цінностями:

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

З-поміж карток є одна без напису, на якій учасник може зафіксувати цінність, що є важливою і не зустрічалася на виданих картках. Протягом 10 хв. учасникам пропонується ознайомитись зі змістом карток, відібрати з них дев'ять найбільш значущих цінностей, викласти їх у формі діаманта за схемою, представленою ведучим на дошці, а саме:



На схемі цифри позначають наступне:

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

Для того аби під час руху створені учасниками діаманти не пошкодились, варто запропонувати зробити у своїх зошитах аплікації або намалювати схеми розташування карток із цінностями.

На наступному етапі ведучий проводить обговорення вправи.

Питання для обговорення:

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

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

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

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

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебір:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: стимулювати учасників до визначення власних життєвих цінностей.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки додатку 2.3 за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Він стисло пояснює суть завдання для самостійної роботи: «У цій самостійній роботі ми пропонуємо вам поміркувати над власними життєвими цінностями. Для цього скористайтеся таблицею додатку 2.3. Уважно перечитайте перелік цінностей у першому стовпчику. Оберіть із них – 10 найважливіших для себе. На наступному етапі з 10 обраних цінностей – виберіть усього 5 найважливіших для себе. Наостанок спробуй визначити, які з 5 обраних тобою цінностей є ще більш важливими. Пронумеруйте 5 обраних вами цінностей за ступенем значимості, де 1 – найважливіша цінність, а 5 – найменш важлива».

До уваги ведучого!

Завдання для самостійної роботи побудоване на методичі «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)⁶. Система ціннісних орієнтації визначає змістовний аспект спрямованості особистості й являє собою підґрунтя, виходячи з якого формується її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, засади життєвої концепції та філософії життя. Найбільш поширеною є методика вивчення ціннісних орієнтирів М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. М. Рокич розрізняє два класи цінностей:

термінальні — переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;

інструментальні — переконання в тому, що певний спосіб дій або властивість особистості переважають в будь-якій ситуації.

Стимуляційний матеріал

Список термінальних цінностей: активне, діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя); життєва мудрість (зрілість думок і здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом); здоров'я (фізичне, психічне і духовне); цікава робота; краса природи і мистецтва (відчуття прекрасного в природі й у мистецтві); кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною); матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень); наявність хороших і вірних друзів; суспільне покликання (повага колективу, товаришів по роботі); пізнання (можливість розширення світогляду, удосконалення освіти, загальної культури, інтелектуальний розвиток); продуктивне життя (макси-



⁶ Психологічні тести / за ред. А.А. Кареліна: у2т. – М. : ВЛАДОС, 2002. – Т. 1. – 312 с.

мально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення); розваги (приємне, необтяжливе дозвілля, відсутність обов'язків); свобода (самостійність, незалежність у думках і вчинках); щасливе сімейне життя; щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства загалом); творчість (можливість творчої діяльності); впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список інструментальних цінностей: акуратність (охайність), порядок у справах; вихованість (гарні манери); високі запити (високі вимоги до життя і високі прагнення); життєрадісність (почуття гумору); старанність (дисциплінованість); незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче); непримиренність до недоліків у собі та інших; освіченість (широта знань, висока загальна культура); відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово); раціоналізм (уміння розсудливо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення); самоконтроль (стриманість, самодисципліна); сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів; тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами); терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки); широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інших, їхні звичаї, звички, смаки); чесність (правдивість, щирість); ефективність у роботі (працьовитість, продуктивність); чуйність (дбайливість).

Цінністю методики є її універсальність, зручність й економічність у проведенні обстеження та при обробці результатів, гнучкість — можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

Додатки до тренінгового заняття «ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ»

Додаток 2.1

Які цінності може мати людина?
Розмістимо їх на Дереві загальнолюдських цінностей...



Цінності – предмети і явища, або їх властивості, які мають певне значення для людини та задоволення її потреб.

Додаток 2.2

До вправи «Діамант цінностей»

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

Додаток 2.3

Бланк для самостійної роботи

Пропонуємо тобі поміркувати над власними життєвими цінностями. Для цього скористайся наведеною нижче таблицею. Уважно перечитай перелік цінностей у першому стовпчику. Обери з них 10 найважливіших для тебе. На наступному етапі з 10 обраних цінностей – вибери всього 5 найважливіших для тебе. Наостанок спробуй визначити, які з 5 обраних тобою цінностей є ще більш важливими. Пронумеруйте 5 обраних вами цінностей за ступенем значимості, де 1 – найважливіша цінність, а 5 – найменш важлива».

«Що наведені цінності значать для мене?»

Цінність	Вибери 10 цінностей, важливих для тебе	Із обраних 10 цінностей вибери 5	Пронумеруй їх за ступенем значимості
Воля			
Наполегливість			
Відвертість			
Скромність			
Здатність розуміти			
Самоповага			
Довіра			
Віра			
Краса			
Терпіння			
Сила			
Вірність			
Любов			
Ніжність			
Щирість			
Життєрадісність			
Благополуччя			
Надія			
Неординарність			
Уміння спілкуватися			
Винахідливість			
Честь			
Гідність			
Мудрість			
Друзі			
Принциповість			
Самодисципліна			
Незалежність			
Рішучість			
Прагнення до знань			
Логічність			

Практичність			
Дипломатичність			
Кохання			
Здатність мислити			
Розум			
Досконалість			
Доброта			
Совість			
Гнучкість			
Багатство			
Свобода			
Визнання			
Саморозвиток			
Діти			
Відчуття радості й повноти життя			
Відповідальність			
Здоров'я			
Гармонія в сім'ї			
Самореалізація			
Цікава робота			
Творчість			

На завершення роботи з таблицею поміркуй над такими питаннями:

- 1. Яку інформацію для роздумів ти отримав, виконуючи цю роботу?**
- 2. Чому важливо в житті мати особисті цінності?**
- 3. Як ти вважаєш, під впливом чого формуються цінності?**
- 4. Чи змінюються з часом цінності?**

Сходинка 3. «ОСНОВИ ГІГІЄНИ»

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

Завдання:

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

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходинки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; фотографії до вправи «Мийдодир» (додаток 2.1); косметичні та гігієнічні засоби: мило, зубна щітка, зубна паста, бритва, гель для бриття, шампунь, креми, парфуми, санітайзери для рук тощо; «поштова скринька».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Так – Ні» (5 хв).
- Історія «Один день із життя Дена і Ніки» (20 хв).
- Вправа «Міф про Гігею» (15 хв).
- Вправа «Мийдодир» (30 хв).
- Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (10 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».



ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ТАК – НІ»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

ІСТОРІЯ «ОДИН ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ ДЕНА І НІКИ»



Мета: спонукати підлітків аналізувати свою поведінку та мотивувати їх до позитивних змін і дотримання гігієнічних навичок.

Час: 20 хв.

Перебіг:

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

«Ден та Ніка посварилися. Тому вирішили знайти собі інших друзів. Тож побачимо, чим вони займаються.

Ранок Дена почався близько 12 години. Він неквапливо потягнувся, поворушив пальцями ноги, милуючись жовтими від бруду, нестриженими 4 місяці нігтями, і подумав: «Ммм... та це ж рекорд!» Підійшов до дзеркала, посміхнувся своєму неголеному, дещо розхристаному відображенню, підніс руку до своєї зубної щітки, але передумав. Зубної пасти залишалось буквально на один раз. «На завтра», – подумав Ден.

Ден був переконаний: аби заприятелювати з новими людьми, слід бути стильним юнаком. Ще вчора він випрасував колись білу, а зараз – землисто-сіру сорочку з всього лише трьома плямками від кави, томатного соку та ще невідомо чого, приготував модні джинси, навіть виправ шкарпетки, в яких перед тим ходив цілий місяць (це, до речі, був ще один його рекорд). «Гм, чогось бракує, – подумав Ден. – Де ж поділися мої труси-боксери, що їх подарувала мені Ніка?» Ден побачив їх на собі, коли проходив повз дзеркало. «А, осьдечки вони!» – зрадів він. «Так теж добре», – вирішив Ден і добряче обприскав їх дезодорантом».

Ведучий робить паузу та пропонує учасникам обговорити, які думки у них виникли з приводу історії? Як вони ставляться до «рекордів» Дена? Що ж не так із ним? Яких помилок він припустився? Чи легко йому буде по-товаришувати з незнайомими людьми, якщо він так виглядає?

Після обговорення, ведучий продовжує історію: «У цей самий час на іншому кінці міста Ніка теж завзято готувалася до нових зустрічей. Стоячи перед дзеркалом, вона невдоволено, але напрочуд вперто намагалась видавити прищик на лобі, який з'явився там зранку. Успішно впоралась із цим завданням, потім напудрила несимпатичну ранку та пішла в душ. Ніка вважала, що ноги дівчини мають бути гладенькими. Озброївшись бритвою своєї подруги, кількома легкими точними рухами вона... порізалась. «Гм, – подумала Ніка. – А де спирт?» Поріз слід було чимось припекти. Як на зло, під рукою нічого не було... Довелося промити рану холодною водою та притиснути на деякий час рушником. Надавши собі першу медичну допомогу, Ніка знов стала збиратися. Нова зачіска, яскравий макіяж з зеленими тінями та новою чорною помадою, як-найбільше тональника на малосимпатичний слід від прищика. Улюблена сукня. Шикарні стрінги, взяті напрокат у найкращої подруги. «Краса неземна!» – сказала вона, дивлячись на себе в дзеркало. Однак раптом її погляд впав на власні руки та нігті... «Гм... дивно... Ще взимку я робила собі манікюр... Чому це вони такі брудні?», – здивувалася вона... Оскільки на манікюр у Ніки не було часу, вона вирішила просто нафарбувати брудні нігті червоним лаком, поверх іншого, рожевого, що вже майже весь обліз ще два тижні тому. «О! Тепер не все так погано!», – подумала вона і вирушила на зустріч новим знайомствам».

Питання для обговорення:

1. Які помилки ви помітили у поведінці Ніки? Чому їй слід було б навчитися? Чому слід навчитися Денові?
2. Чи успішно відбулися знайомства Дена та Ніки? Чи сподобаються вонитим, кого хотіли б привабити? Чи сподобалось би Вам, якщо б до Вас на зустріч прийшла така Ніка (або ж такий Ден)?

ВПРАВА «МІФ ПРО ГІГЕЮ»

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

Час: 15 хв.

Перебіг:

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

Згідно з грецькою міфологією у бога лікування Асклепія були дочки Гігея і Панацея. Панацея «відала» зціленням, а Гігея – здоров'ям.

Від імені Гігея утворилося слово «гігієна». Для стародавніх греків і римлян дотримання гігієни було надзвичайно важливим і становило основу античного культу людського тіла, що, як вважалося, має бути гарне, доглянуте, сильне та здорове. А римські лазні, які у наш час слугують лише для



миття, були не тільки місцем, де можна помитися, але й осередком громадського життя, де велися переговори, вирішувалися серйозні справи, виступали з цікавими доповідями оратори».

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

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

Команди дають по одному варіанту відповіді по черзі. Та команда, яка не знайде більше правильного варіанта та не дасть відповіді на своє запитання у свою чергу, – програла.



До уваги ведучого!

Учасники можуть не знати значення деяких слів, що зустрічаються у вправі, наприклад, таких, як «античний», «осередок», «оратор» тощо. Тож або попередньо, знаючи особливості вашої аудиторії, замініть їх, або ж надайте учасникам пояснення під час розповіді. Варто подбати, щоб команда переможців отримала невеликі призи, пов'язані з гігієною.

ВПРАВА «МИЙДОДИР»



Мета: продемонструвати важливість дотримання правил гігієни, спонукати до аналізу своєї поведінки та певних висновків.

Час: 30 хв.

Ресурси: дві фотографії з зображеннями Дена (або/та Ніки) (додаток 3.1), косметичні та гігієнічні засоби: мило, зубна щітка, зубна паста, бритва, гель для гоління, шампунь, креми, парфуми, санітаїзери для рук тощо.

Перебіг:

Ведучий нагадує учасникам про двох друзів, Дена та Ніку: «Нажаль, нові знайомства Дена і Ніки не мали успіху. Ми, мабуть, здогадуємося з вами, чому. Ден та Ніка дуже здивувалися, адже вони вважали себе приголомшливими красунчиками. Чи не хочете ви побачити, який же вигляд мали наші герої перед їх побаченнями?».

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

Ведучий ініціює обговорення у групі.

Питання для обговорення:

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

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

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

Питання для обговорення:

1. Попередньо ми згадували, що греки вважали: людське тіло має бути гарне та здорове і пов'язували це з гігієною. Як ви думаєте, чому? В чому зв'язок гігієни та здоров'я?
2. Які захворювання ви знаєте, що безпосередньо пов'язані з недотриманням норм гігієни?

До уваги ведучого!

Чим більше складових буде у такому косметичному та гігієнічному наборах, тим жвавіше пройде заняття, тим з більшою вірогідністю підлітки зацікавляться тематикою, яка пропонується у занятті.

Було б дуже добре, аби підлітки могли отримати після заняття на дану тему такий гігієнічний набір (або ж деякі його складові).

У ролі Дена (або Нікі) може виступати ведучий та, наприклад, відмовлятися від використання запропонованого засобу, тож завданням підлітків буде переконати героя. Однак, слід розуміти, що це ускладнить завдання, тож його вибір буде залежати від особливостей групи.



ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: стимулювати учасників до роздумів про важливість гігієни в житті людини.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, які слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Він стисло пояснює суть завдань для самостійної роботи:

Завдання 1. Доведіть істинність твердження висловлене відомим ученим Іваном Петровичем Павловим (який, до речі, прожив 87 років): «Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, своїм жадливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри».

Завдання 2. Розглянь ситуацію. Щоб ти порадив дівчинці за таких обставин?

У Ніки гарна коса. Одного разу дівчинка помітила, що волосся почало випадати. Подруга порадила Ніці мити голову один раз на чотири-п'ять тижнів, аби жировий баланс відновився.

1. Що ти порадиш Ніці?

2. Як ти дбаєш про своє волосся? Що може спричинити втрату волосся?

3. Склади пам'ятку для Ніки «Дотримання правил особистої гігієни по догляду за волоссям».

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

Додатки до тренінгового заняття «ОСНОВИ ГІГІЄНИ»

Додаток 3.1

Фотографії до вправи «Мийдодир»



Сходінка 4. «СТАТЕВА СИСТЕМА»

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

Завдання:

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

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про чоловічу та жіночу статеві системи (додаток 4.1); «поштова скринька»; папір, олівці, фломастери; пазли з фрагментами чоловічої та жіночої статевих систем (додаток 4.2); картки з термінами та визначеннями (додаток 4.3); плакати з зображенням репродуктивних систем (додаток 4.2); відеофільм про чоловічу та жіночу статеві системи.

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Плутанина» (5 хв).
- Мозковий штурм «Як називають чоловічі та жіночі статеві органи?» (5 хв).
- Вправа «Пазли» (10 хв).
- Інформаційне повідомлення «Чоловіча та жіноча статеві системи» (25 хв).
- Вправа «Визначення понять» (15 хв).
- Вправа «Молодіжна консультація» (10 хв).
- Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПЛУТАНИНА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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



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

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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



До уваги ведучого!

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

Ваше завдання – навчити учасників використовувати загальноприйняті медичні терміни.



ВПРАВА «ПАЗЛИ» (5 хв.)

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

Час: 10 хв.

Ресурси: додаток 4.2



Перебіг:

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

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

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

Статева система – група органів, що виконують функцію розмноження.

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

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

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

Жіночі статеві органи – зовнішні: великі та малі статеві губи, клітор і промежина; внутрішні: піхва (вагіна), матка, маточні труби і яєчники. Яєчники і маточні труби об'єднуються під загальною назвою – «придатки матки».

Чоловічі статеві органи – зовнішні: мошонка і статевий член; внутрішні – статеві залози (яєчка), придатки яєчка, передміхурова і куперові залози, сім'явивідна протока.

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЧОЛОВІЧА ТА ЖІНОЧА СТАТЕВІ СИСТЕМИ»



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

Час: 25 хв.

Ресурси: інформаційний додаток у вигляді відеофільму («НЕ малюки»; «Когда девочка взрослеет» (частини 1–2), «Від дівчинки до дівчини», «Від хлопчика до юнака» тощо); інформаційні роздаткові матеріали додатку 4.1.

Перебіг:

Ведучий демонструє учасникам відеофільм про будову чоловічої та жіночої статевих систем з подальшим обговоренням за методикою проведення відеолекторію.

Або ж робить інформаційне повідомлення, звертаючи увагу учасників на малюнки із зображенням чоловічої та жіночої статевих систем.

Чоловіча репродуктивна система

Статевий член (пеніс) складається з двох печеристих тіл та одного губчастого тіла, порожнини котрих заповнюються кров'ю у разі статевого збудження (відбувається ерекція). Між печеристими та губчастим тілами розташований сечовипускальний канал (уретра), який відкривається на головці статевого члена. Головка статевого члена – найуразливіша його частина. Її прикриває складка шкіри – крайня плоть, під якою виділяється особливий секрет – смегма (необхідна для змащування). Смегма виділяється постійно. Як і будь-який інший білок, вона має здатність розкладатися, тому, щоб не було подразнення на крайній плоті, слід промивати її щодня. Інколи крайню плоть видаляють з релігійних міркувань чи через медичні показання, і це називається обрізанням.

Сперматозоїди зароджуються в чоловічих парних статевих залозах – яєчках. Покажіть на малюнку. Не в «яйцях» (це слово стосується того, що несуть кури), а в яєчках. Яєчка розміщені в шкіряному мішечку – мошонці. Яєчка розташовані одне вище від іншого. Чому? Бо вони дуже чутливі, а якби вони були розташовані на одному рівні, то чоловікові було б складно ходити, сидіти нога на ногу. А чому їх два? Правильно, якщо одне яєчко з якоїсь причини не працює, то за допомогою другого можна продовжувати рід. А чому яєчка розташовані ззовні? Адже значно безпечніше було б, якби вони були всередині. Щоб вироблялися сперматозоїди, температура має бути приблизно на два градуси нижча за температуру тіла, тому яєчка розташовані поза порожниною тіла. Спеціальний м'яз мошонки тонко реагує на температуру навколишнього середовища. Якщо на вулиці холодно, то шкіра мошонки стискається, наближуючи яєчка в такий спосіб до тіла, якщо спекотно, то, навпаки, розслаблюється і відвисає.

Сперматозоїд – чоловіча статеві клітина. На що він схожий? Так, на пуголовка чи шпильку. Він дуже маленький, всього-на-всього близько 0,05 мм. Він складається з головки, шийки, тіла та хвоста, за допомогою якого сперматозоїд самостійно пересувається. Більшу частину головки сперматозоїда займає ядро, в якому міститься ДНК із закодованою інформацією, що передається потомству. Процес формування сперматозоїда триває понад два місяці. Щодня утворюється кілька мільйонів сперматозоїдів. Канальцями сперматозоїди від яєчок пересуваються до придатків яєчок. Покажіть на малюнку. Це скручені в спіраль трубочки, в яких сперматозоїди накопичуються та дозрівають. Із придатків яєчок сперматозоїди потрапляють у сім'явидикні (сім'явиносні) протоки – дві трубочки завдовжки 40 см, – пересуваються ними та досягають місця, де у них вливається секрет сім'яних пухирців. Сім'яні пухирці – це парні залози, вони виробляють поживну рідину, яка надає енергії сперматозоїдам. Саме секрет сім'яних пухирців створює основну частину сім'яної рідини (близько 70%).

Отримана внаслідок цього суміш надходить далі та досягає дуже важливого органа чоловіка – передміхурової залози (простати). Її часто називають «другим серцем» чоловіка. Чому? Дочекайтесь на відповідь. Бо вона має здатність скорочуватися, як і серце, і теж перекачує рідину.

Простата розміром і формою зазвичай схожа на каштан. У ній всі протоки – сім'явиносні та сечовипускальний (уретра) – зливаються в один, який має назву сечовипускальний канал, або уретра. Сеча та сперма не можуть змішуватися, тому що м'язова тканина передміхурової залози працює так, що під час еякуляції (сім'явипорскування) перекидає доступ сечі в сечовипускальний канал. Передміхурова залоза виробляє секрет (рідину білого кольору). У момент еякуляції (сім'явипорскування) вона різко скорочується, виділяючи секрет у сперму та допомагаючи їй рухатися в потрібному напрямку. У передміхуровій залозі закінчується процес утворення сперми (сперматогенез).

Жіноча репродуктивна система

Жіноча статеві клітина називається *яйцеклітиною*. Яйцеклітини ростуть і зріють у парних залозах – яєчниках. Вони розташовані в черевній порожнині. Покажіть на малюнку. Коли в жінки з'являються яйцеклітини? Новонароджена дівчинка вже має сотні тисяч незрілих яйцеклітин, які зберігаються в її яєчниках та чекають свого часу, щоби почати дозрівати. Зовні яєчники схожі на туге гроно дуже дрібного винограду, розміром не більше волоського горіха, і приєднані вони до матки спеціальними волокнами. Щомісяця зріла яйцеклітина виходить із яєчника (як правило, по чергово з кожного), і цей процес називається овуляцією. Яйцеклітина затягується в маткові труби за допомогою фімбрій (торочкуватих закінчень маткових труб). Яйцеклітина, на відміну від сперматозоїдів, не здатна до самостійного пересування, тому вона переміщується за допомогою крихітних волосинок (війок), розміщених на стінках маткових труб.

Як ви гадаєте, де відбувається запліднення? Запліднення яйцеклітини відбувається в матковій трубі, якщо, звісно, туди потрапить сперматозоїд. Яйцеклітина в будь-якому разі (незалежно від того, запліднена вона чи ні) рухається в бік матки.

Матка – це м'язовий орган грушеподібної форми, в якому виношується та розвивається плід. Матка з'єднана з піхвою. Стінки матки еластичні, і це дає їй можливість збільшуватися в процесі вагітності. Зсередини матка устелена слизовою оболонкою, яка має багато кровоносних судин, – ендометрієм. Коли яйцеклітина виходить із яєчника, слизова оболонка матки починає набрякати, стає крихкотілою, вона готується прийняти яйцеклітину. Але якщо яйцеклітина під час свого просування по матковій трубі не зустріне жодного сперматозоїда й запліднення не відбудеться, то, коли вона потрапить до матки, там розсмокчеться й загине. Ендометрій стає непотрібним, він відділяється від внутрішньої стінки матки, кровоносні судини рвуться. Починається кровотеча. Цей процес називається менструацією і триває він 3–7 днів.

Виділяється менструальна кров через піхву. Це еластична м'язова трубка завдовжки близько 8–10 см. Піхва (вагіна) може легко розтягуватися (це надто важливо під час пологів). Кількість менструальних виділень – неоднакова для всіх, індивідуальна. Час від однієї менструації до наступної називається менструальним циклом. Він триває від 21 до 35 днів. Візьмімо для прикладу цикл тривалістю 28 днів. Починається він

із настанням менструації (1–5 дні), потім на 14-й день (середина циклу) відбувається овуляція (яйцеклітина виходить із яєчника) і приблизно на 28-й день – початок нової менструації.

Що ж відбувається під час статевих актів? Коли відбувається еякуляція (викид сперми), сперматозоїди спершу потрапляють у піхву, потім із піхви рухаються далі через шийку матки в матку і, нарешті, в маткові труби. Сюди потрапляють лише найпрудкіші та найсильніші сперматозоїди. Якщо сперматозоїди зустрічають у маткових трубах яйцеклітину, то відбувається запліднення одним із них. Запліднена яйцеклітина переміщується в матку і прикріплюється до її стінки. З цього моменту починається процес, який ми називаємо вагітністю.

Ми розглянули внутрішні статеві органи. До речі, як ще називаються статеві органи? Правильно, геніталії. Тепер про зовнішні статеві органи. Це – лобок (найнижча ділянка живота), великі та малі статеві губи, клітор, дівоча пліва. Для чого, на вашу думку, потрібні статеві губи? Щоб запобігти пошкодженню статевих органів, розміщених глибше. Клітор – найуразливіший орган жінки, він весь просотаний нервовими закінченнями. Під ним відкривається сечовипускальний канал (уретра), який у жінок значно коротший, ніж у чоловіків. Дівоча пліва – це складка слизової оболонки, яка прикриває вхід у піхву. У ній є, як правило, один отвір, через який у дівчини виходить кров під час менструації. Під час першого статевих актів (але не завжди) відбувається дефлорація, тобто розрив чи надир дівочої пліви, який може супроводжуватися виділенням невеликої кількості крові та іноді болючими відчуттями. Якщо дівоча пліва дуже розтяжна, розриву не відбувається. Інколи дівоча пліва може бути розірвана до першого статевих актів, наприклад під час занять гімнастикою, верховою їздою.

До уваги ведучого!

Для поповнення відеоресурсів рекомендуємо звернутися до Ресурсного центру імені Андрія Муравйова Апостола за адресою: м. Київ, проспект Тичини, 17, кім. 330 (Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка). Електронна адреса: rc_kiev@hotmail.com

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

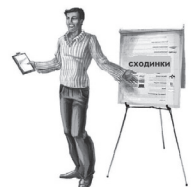


ВПРАВА «ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ»

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

Час: 15 хв.

Ресурси: конверти за кількістю груп; аркуші з малюнками додатку 4.2 та розрізані картки додатку 4.3. за кількістю конвертів.



Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у пари та видає кожній парі по конверту, який містить: малюнки чоловічої та жіночої статевих систем, назви термінів, визначення до цих термінів.

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

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

Питання для обговорення:

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

РОЛЬОВА ГРА «МОЛОДІЖНА КОНСУЛЬТАЦІЯ»



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

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Мені потрібні два добровольці, які спробують себе у ролі консультантів молодіжної консультації (задля заохочення можна використати певний «приз за активність»).

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

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

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до визначення власних життєвих цінностей.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки додатку 4.4 за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Він стисло пояснює суть завдання для самостійної роботи: «Кожному пропонується текст, в якому не вистачає деяких слів. Необхідно здогадатися, що це за слова і вписати їх, а також зробити висновки щодо особливостей чоловічої та жіночої статевих систем».



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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



Додатки до тренінгового заняття «СТАТЕВА СИСТЕМА»

Додаток 4.1

Інформаційні матеріали «Будова та функції чоловічої і жіночої статевих систем»

Чоловіча статева система

Підрозділяється на внутрішні та зовнішні статеві органи. До внутрішніх чоловічих статевих органів відносяться: статеві залози — яєчка, або сім'яники (testis), що вкриті щільною сполучнотканинною оболонкою і містять канальця загальною довжиною до 300–400 м., в яких протягом усього життя утворюються сперматозоїди; придатки яєчка, де нагромаджуються зрілі сперматозоїди; сім'яні пухирці; передміхурова (prostate) і куперова (glandula bulbourethralis) залози, що утворюють секрети, створюючи певне хімічне середовище для сперматозоїдів. Сперматозоїди разом із секретом додаткових залоз являють собою сперму. Зовнішні статеві органи включають мошонку (scrotum), в якій знаходяться яєчка та їх придатки, і статевий член, або пеніс (penis), що служить для введення сперми в статеві шляхи жінки. Мошонка є випинанням стінки тіла, куди спускаються яєчка напередодні або незабаром після народження.

Внутрішні статеві органи виконують ендокринні функції. В канальцях сім'яників крім сперматогенного епітелію знаходяться так звані підтримуючі й інтерстиціальні клітини, одна з функцій яких — утворення чоловічого статевого гормону — тестостерону. Передміхурова залоза виробляє гормони, які регулюють обмін речовин у клітинах, — простагландини.

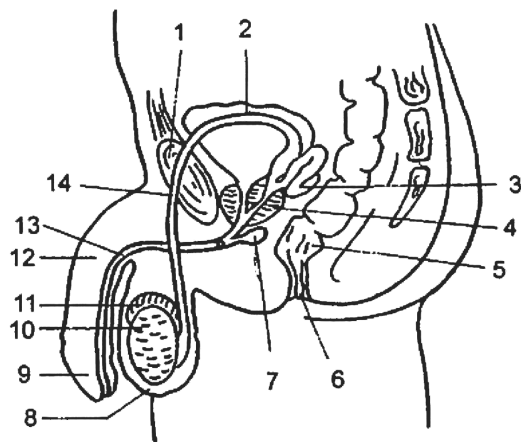


Рис. 1. Чоловіча статева система:

- 1— лобкова кістка; 2— сечовий міхур; 3 — сім'яний пухирець;
- 4 — передміхурова залоза;
- 5 — пряма кишка; 6 — анальний отвір; 7 — куперова залоза;
- 8 — мошонка; 9 — голівка пеніса; 10 — сім'яник; 11 — придаток сім'яника; 12 — пеніс;
- 13 — сечовипускальний канал; 14 — сім'явивідна протока.

Жіноча статева система

Жіноча статева система представлена внутрішніми та зовнішніми статевими органами. *Внутрішні статеві органи* — це яєчники, яйцепроводи, матка і піхва, розташовані в малому тазу. *Зовнішні статеві органи* — великі, малі статеві губи і клітор.

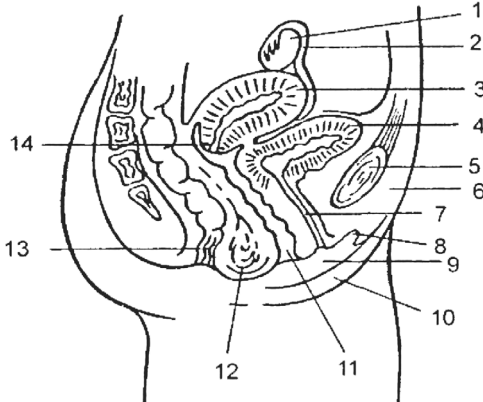


Рис. 2. Жіноча статева система: 1 — яєчник; 2 — фаллопієва труба; 3 — матка; 4 — сечовий міхур; 5 — лобкова кістка; 6 — лобок; 7 — сечовипускальний канал; 8 — клітор; 9 — мала статева губа; 10 — велика статева губа; 11 — піхва; 12 — м'язи промежини; 13 — пряма кишка; 14 — шийка матки.

Яєчники (ovarium) — це невеликі залози завдовжки 3–4 см., масою 6–7 гр. Вони містять овоцити першого порядку, оточені шаром фолікулярних клітин. Така структура називається фолікулом. З овоцитів першого порядку утворюються жіночі статеві клітини — яйцеклітини. У міру дозрівання яйцеклітини фолікулів наближаються до поверхні яєчника, у порожнині його нагромаджується рідина, внаслідок чого фолікул розривається і яйцеклітина потрапляє в фаллопієву трубу (oviductus) і потім у матку (uterus). Матка є порожнистим гладком'язовим органом, а складається із дна, тіла і шийки. Тіло становить велику частину матки і, звужуючись донизу, переходить у шийку. Шийка матки впирається у верхню частину піхви. При вагітності матка збільшується і змінює свою форму. *Піхва (vagina)* — м'язова трубка, що своїм верхнім кінцем охоплює шийку матки, а нижнім відкривається в статеву щілину.

З періоду статевого дозрівання яєчники починають виробляти й виділяти жіночі статеві гормони, тобто яєчники починають функціонувати і як залози внутрішньої секреції. Розвиток яйцеклітин починається з періоду статевого дозрівання (12–13 років) і відбувається періодично один раз на місяць до 45–50 років, коли ендокринна функція яєчників згасає. На місці фолікула, що лопнув, розвивається тимчасова залоза внутрішньої секреції — жовте тіло, яка виробляє гормони, готуючи слизову матки для прийняття зародка в разі запліднення. Якщо не настає вагітності, ця залоза припиняє своє існування і відбувається відторгнення епітелію слизової матки, що розрісся (менструація). При настанні вагітності гормони жовтого тіла затримують дозрівання інших фолікулів. Під час проходження яйцеклітини по матковій трубі закінчується перший поділ періоду дозрівання. Яйцеклітина готова до запліднення. Другий поділ дозрівання починається після проникнення сперматозоїда в яйцеклітину (активація яйця). Яйцеклітина відрізняється від сперматозоїда будовою і більш великими розмірами. Це кругла клітина розміром близько 0,1 мм. з великим об'ємом цитоплазми. Яйцеклітина оточена кількома оболонками. Зовнішня оболонка складається з фолікулярних клітин, що виконують поживну та захисну функції.

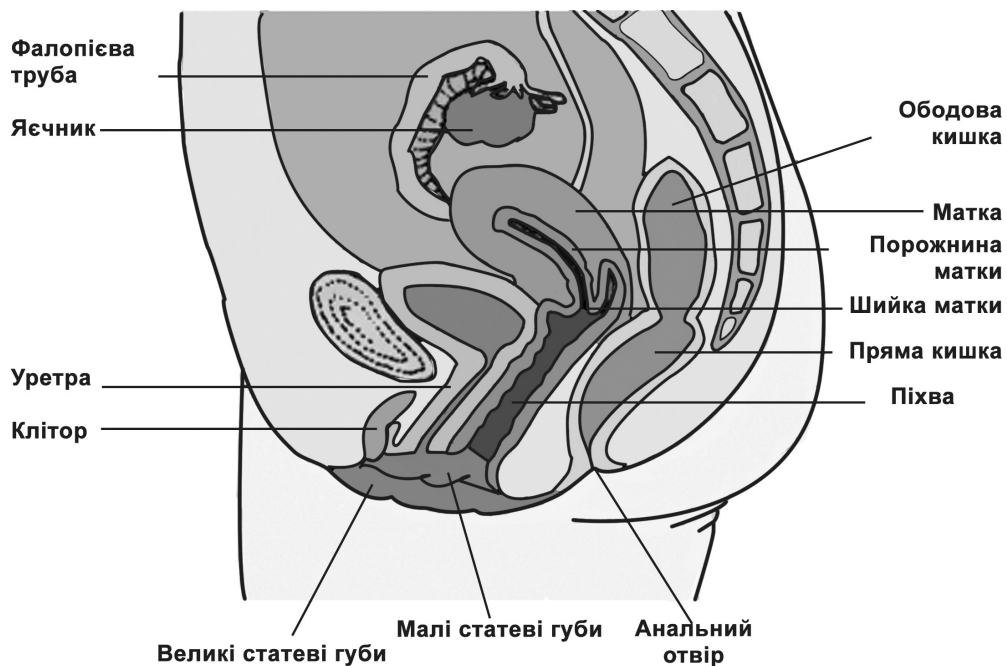
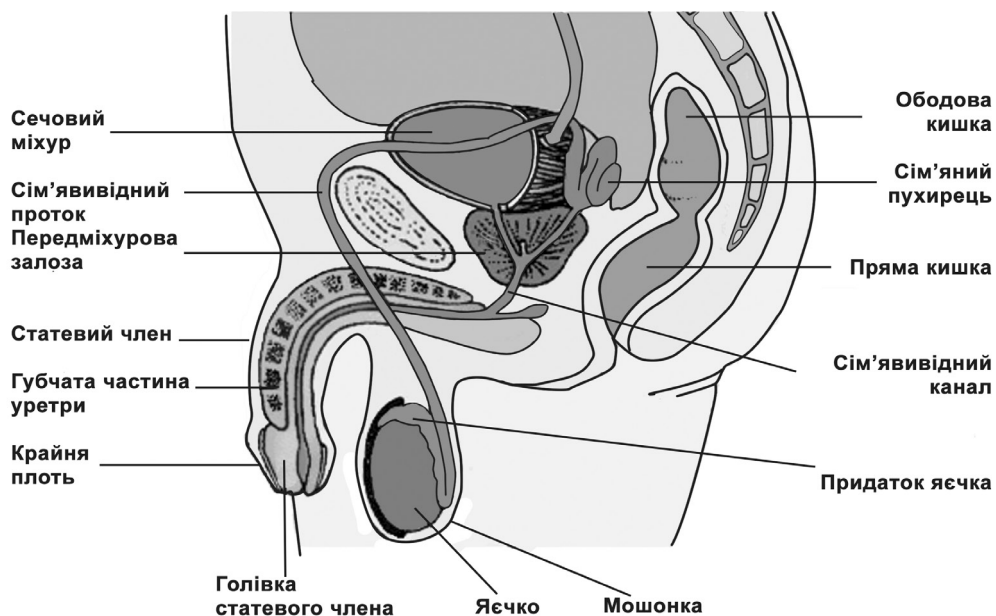
Додаток 4.2

Малюнок чоловічої статеві системи



Малюнок жіночої статеві системи





Додаток 4.3

Картки до вправи «Визначення понять»

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

Додаток 4.4

Завдання для самостійної роботи

Встав пропущені слова у текст. Запиши свої висновки щодо статевих відмінностей чоловіка й жінки.

Статева система – група _____, що виконують функцію. Жіноча _____ система складається з парних _____, що виробляють _____, парних _____ труб, матки, піхви; чоловіча – з парних _____, що виробляють _____, парних сім'явидільних протоків, передміхурової _____, сім'яних _____ і статеві _____ з сечовивідним каналом.

Висновки щодо статевих відмінностей чоловіка й жінки

Сходінка 5. «НЕБЕЗПЕКА ІНФІКУВАННЯ ІПСШ, ГЕПАТИТАМИ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ»

Можливі заняття за темою:

- 5.1. Інфекції, які передаються статевим шляхом (1 год. 30 хв.)
- 5.2. Гепатити, туберкульоз (1 год. 30 хв.)

Мета: підвищити рівень знань учасників про ІПСШ, гепатити та туберкульоз, сприяти засвоєнню навичок їх профілактики.

Завдання:

- 1. Надати інформацію про ІПСШ, гепатити та туберкульоз.
- 2. Обговорити ризики, пов'язані з небезпекою інфікування ІПСШ, гепатитами та туберкульозом.
- 3. Обговорити необхідність своєчасного звернення до лікаря для діагностики та лікування ІПСШ, гепатиту й туберкульозу.

5.1. «Інфекції, які передаються статевим шляхом»

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про ІПСШ (додаток 5.1); картки для вправи «Безпечно-небезпечно» (додаток 5.2); відеофільм «ІПСШ»; «поштова скринька».

План заняття:

- 🕒 Привітання учасників заняття (5 хв).
- 🕒 Вправа на активізацію «Павучок» (5 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Інфекції, які передаються статевим шляхом» (20 хв).
- 🕒 Вправа «Міфи та факти» (40 хв).
- 🕒 Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- 🕒 Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- 🕒 Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

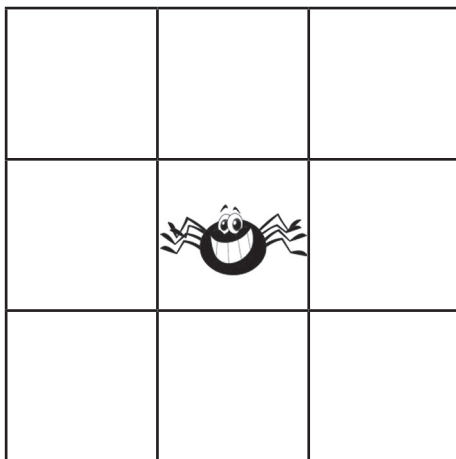
ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПАВУЧОК»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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



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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ІНФЕКЦІЇ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ»

Мета: надати інформацію про ІПСШ.

Час: 20 хв.

Перебіг:

Обираючи методи донесення інформації про ІПСШ, ведучий повинен керуватися особливостями характеру учасників, а також тими ресурсами, якими він володіє.

Можна зробити інформаційне повідомлення, орієнтуючись на додаток 5.1 «Інфекції, які передаються статевим шляхом». Також доцільно повідомлення візуалізувати, використовуючи картки з основними поняттями. Досвід свідчить, що інформація краще сприймається, якщо використати наочні матеріали, наприклад, фотографії.



ВПРАВА «МІФИ ТА ФАКТИ»



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

Час: 40 хв.

Перебіг:

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

Доцільно запропонувати учасникам до обговорення такі твердження:

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

Підлітки мають право пройти обстеження і лікування ІПСШ без дозволу або повідомлення про це батьків.	Факт. Таке лікування повинно відбуватися анонімно та безкоштовно, якщо люди не можуть заплатити. Наприклад, у клініках, дружніх до молоді (КДМ), тобто установах, що здійснюють комплексну медикопсихосоціальну допомогу з проблем збереження здоров'я, зумовлену специфікою підліткового віку, на принципах Довірливості, Доступності, Доброзичливості. Реалізацією ідеології КДМ є надання допомоги підліткам і молоді через розуміння їхніх проблем, спільний пошук шляхів зміни поведінки, спрямованих на збереження здоров'я.
Тільки люди, які мають статеві стосунки, можуть інфікуватися ІПСШ.	Міф. Новонароджені можуть інфікуватися герпесом, гонореєю та ВІЛ під час вагітності мами або/чи при народженні.
Нічого страшного, якщо ти не одразу підеш перевіритися на ІПСШ, навіть якщо підозрюєш, що інфікування відбулося.	Міф. Обстежитися слід негайно! Інфікована людина шкодить своєму організму та організму свого партнера. Тим більше, що багато ІПСШ призводять до безпліддя.
Оральні контрацептиви не захищають жінку від ІПСШ	Факт. Якщо жінка використовує оральні контрацептиви, вона не убезпечує себе від ІПСШ.
Можна інфікуватися ІПСШ під час поцілунку.	Факт. Рідко, але можливо інфікуватися сифілісом під час поцілунку. А особливо це можливо, якщо в людини у роті є рани, шанкер. Також може передаватися під час поцілунку герпес, якщо він перебуває в активній стадії. Не треба виключати також можливість інфікуватися гонореєю, оскільки буває гонорея горла тощо.
Якщо людина один раз хворіла на гонорею, то вона вже має до неї імунітет і не може вдруге захворіти.	Міф. Людина може багато разів хворіти на гонорею. Важливо прослідкувати, щоб не тільки хворий на гонорею (а також інші ІПСШ) пройшов лікування, а й його партнер.
Через 2—5 днів людина вже знає, що вона інфікована ІПСШ.	Міф. Інколи в одних людей симптоми зовсім відсутні, у інших – проявляються через тижні, місяці.

На наступному етапі, залежно від виду профілактики, в межах якого відбувається програма, ведучий підводить учасників до обговорення питань утримання (для учасників, які знаходяться в межах первинної профілактики – не живуть статевим життям) або ж використання презервативу для тих, хто веде статеве життя та виказує небажання утримуватись від статевих стосунків до шлюбу (вторинна і третинна профілактика).

До уваги ведучого!

Тут слід уважно підійти до кожного з учасників групи, щоб не виступити «рекламним агентом» у разі, якщо дитина не веде статевого життя або ж готова відмовитися від ризикованих практик і припинити статеві стосунки (так звана «вторинна цнотливість») до настання фізіологічної, психологічної та соціальної готовності до статевого життя або ж до вступу у шлюб. Навіть у роботі з тими підлітками, які вже живуть статевим життям, вкрай важливо наголосити, що є можливість припинити цю практику. Доцільно підкреслити, що безпечна сексуальна поведінка реально можлива лише у шлюбі, з вірним партнером та за умови власного збереження вірності. Всі інші практики поведінки, навіть за умови використання презервативу, не гарантують 100% убезпечення від інфекцій, які передаються статевим шляхом, інфекцій шкіри тощо (рис. додатку 5.2.).



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: стимулювати учасників до визначення власних життєвих цінностей.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття: «Напишіть твір-роздум «Утримання від статевих стосунків до фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості – виважений крок у житті відповідальної особистості».

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

5.2. «Гепатити, туберкульоз»

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: фліпчарт, аркуші паперу для фліпчарту, маркери, аркуші паперу формату А4, плакат «Сходинки» (додаток 1.2), плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4), картки (додаток 5.4), «поштова скринька».

План заняття:

- ♣ Привітання учасників заняття (5 хв).
- ♣ Вправа на активізацію «Хвили» (5 хв).
- ♣ Мозковий штурм «Що ви знаєте про туберкульоз та гепатити?» (10 хв).
- ♣ Вправа «Пазли» (20 хв).
- ♣ Інформаційне повідомлення «Фактори, що підвищують ризик інфікування туберкульозом та гепатитами» (10 хв).
- ♣ Історія «Ден на вечірці» (10 хв).
- ♣ Вправа «Звернення до лікаря» (15 хв).
- ♣ Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- ♣ Обговорення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- ♣ Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: привітатись з учасниками, представити тему заняття, налагодити доброзичливу атмосферу.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий вітається з учасниками та оголошує їм тему заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходами, та наголошує на системі заохоченні: «Доброго дня всім. Як ваші справи? В мене – все добре. Дні були дуже насиченими, тому що я активно готувалася (вся) до сьогоднішнього заняття. Воно буде присвячено таким проблемам, пов'язаним зі здоров'ям, як туберкульоз та гепатит. Сьогодні ми дізнаємось (повторимо), яким чином передаються ці хвороби, а також їх симптоми, та методи профілактики».

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ХВИЛІ»



Мета: активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний настрій.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Учасники і ведучий стоять у колі. Ведучий пояснює інструкцію: «Вам потрібно буде повторити за мною певні звуки та рухи. Зараз по черзі, починаючи з мене, за принципом «хвилі», ми піднімаємо прямі руки до рівня грудної клітини при цьому, маємо сказати звук «мааааааа». Коли звук «мааааааа» буде звучати з усіх уст і повернеться до мене, ми всі разом одночасно вигукуємо звук «зінга», і прямі руки різко згинаємо у ліктях».

Такий «ритуал» може повторюватись декілька разів.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ ТА ГЕПАТИТИ?»



Мета: активізувати вже наявні в учасників знання про туберкульоз та гепатити, визначити прогалини у знаннях.

Час: 10 хв.

Ресурси: паперовий м'ячик, маркери, аркуш фліпчарту з намальованою на ньому таблицею, що має 2 стовпчики: «Факти про туберкульоз» та «Факти про гепатити».

Перебіг:

Ведучий та учасники сидять в колі. Ведучий звертається до учасників, тримаючи у руках м'яч: «Цей м'яч ми будемо кидати один одному у довільному порядку, називаючи ім'я того, кому кидаємо. Учасник, який отримав м'яч, має назвати будь-який відомий йому факт про туберкульоз або гепатити, а потім – після невеликого обговорення у колі – кидає м'яч

Сходінка 5. «Небезпека інфікування ІПСШ, гепатитами, туберкульозом»

іншому учасникові. М'яч обов'язково має побувати у кожного учасника. Факти не повинні повторюватись».

Завдання ведучого відразу коментувати названі учасниками факти та, у разі їх достовірності, фіксувати сказане на аркуші фліпчарту у відповідному стовпчику («Факти про туберкульоз» або «Факти про гепатити»).

Питання для обговорення:

1. Чи легко було називати факти про ці два захворювання?
2. Чи звучала якась недостовірна інформація у колі?
3. Чому важливо володіти достовірною інформацією?

ВПРАВА «ПАЗЛИ»

Мета: розширити знання учасників про туберкульоз та гепатити, обговорити шляхи передачі цих захворювань, їх симптоми та можливості профілактики.

Час: 20 хв.

Ресурси: плакат формату А1 із кишеньками для карток (додаток 5.3), картки з шляхами передачі, симптомами та методами профілактики гепатитів та туберкульозу (додаток 5.4)



Перебіг:

Ведучий закріплює на видному для всіх учасників місці плакат формату А1, на якому визначено три основні блоки з назвами «Туберкульоз», «Гепатити», «Спільне для обох захворювань», а також позначені кишеньки для карток – сектори «Шляхи передачі»; «Симптоми», «Профілактика» (як показано у додатку 5.3).

Ведучий пояснює, що на наступному етапі учасники отримають по декілька карток різного кольору з певними фактами, які необхідно буде закріпити на плакаті відповідно до секторів (блакитні – «Шляхи передачі», фіолетові – «Симптоми», зелені – «Профілактика» (додаток 5.4)), попередньо визначивши, до кишеньки якого блоку необхідно розміщувати картку:

- туберкульоз,
- гепатити
- спільне для обох захворювань.

Після того як картки роздано, ведучий просить учасників почати з карток блакитного кольору, потім – фіолетового і завершити розкладанням карток зеленого кольору, а отже – обговоренням питань, пов'язаних з профілактикою цих захворювань.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було розставляти картки у відповідні кишеньки?
2. Чи всі картки збіглися з правильними відповідями?
3. Як ви думаєте, з якою метою ми визначали спільне обох захворювань?
4. Чи складно буде дотримуватись правил профілактики цих захворювань?



До уваги ведучого!

Ведучому варто звернути увагу учасників на те, що багато різних захворювань можуть мати спільні симптоми, але лікуються по-різному. А отже, для правильного лікування необхідно точно знати свій діагноз, тобто пройти спеціальні аналізи. Також ведучому необхідно наголосити на тому, що наше здоров'я переважно залежить від нашої поведінки, і щоб вберегтися від різного роду захворювань, варто дотримуватись елементарних правил.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ФАКТОРИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК ІНФІКУВАННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ТА ГЕПАТИТАМИ»



Мета: закріпити знання учасників щодо сутності, симптомів, та профілактики гепатитів і туберкульозу, а також виокремити фактори, що підвищують ризик інфікування.

Час: 10 хв.

Ресурси: маркери, аркуш паперу для фліпчарту.

Перебіг:

Ведучий звертає увагу учасників на попередню вправу та результати роботи. І наголошує на наступному: «Отже, виходячи з попередніх вправ, ви вже зрозуміли, що туберкульоз – це інфекційне захворювання, яке передається переважно повітряно-крапельним шляхом. Вважають, що це хвороба легенів, але насправді туберкульоз може пошкоджувати майже всі органи людини.

Хочу вам сказати, що бактерії туберкульозу дуже живучі. На відміну від інших небезпечних бактерій та вірусів, вони довгий час зберігають життєздатність у зовнішньому середовищі, і відповідно – небезпечні для людини. Так, вони зберігають свою життєздатність на побутових предметах і речах протягом декількох місяців.

Але бактерії все ж можна перемогти. Вони дуже бояться сонячного світла. Під його дією вони помирають через 1,5 години. При кип'ятінні вони помирають через 15 хв. А ультрафіолетове проміння вбиває бактерії туберкульозу через 2–3 хв.

Варто також знати, що, якщо людина інфікована бактерією туберкульозу, але збудники в організмі є неактивними, немає симптомів захворювання, тоді вона не вважається хворою на туберкульоз. Коли імунітет знижується – від різних захворювань, поганого харчування, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами, тоді бактерії, які потрапили в організм, активізуються і виникає захворювання «туберкульоз». І така людина може стати джерелом інфікування інших людей.

Що ж стосується гепатиту, то це гостре або хронічне захворювання, яке вражає печінку. Збудником гепатиту є специфічний вірус. Найбільш поширеними є гепатити А, В і С, але найнебезпечніший є гепатит С. Інколи його називають «лагідним убивцею», оскільки симптоми можуть зовнішньо не проявлятися досить тривалий час. При цьому вірус все одно при-

Сходінка 5. «Небезпека інфікування ІПСШ, гепатитами, туберкульозом»

сутній в організмі, ушкоджує печінку, і викликає її хронічне запалення. Якщо не лікуватися, через деякий час печінка перестає виконувати свої функції.

Отже, ми з вами підсумували, що таке гепатит і туберкульоз. Давайте зараз подумаємо, які фактори (причини) можуть підвищувати ризик інфікування даними захворюваннями».

Ведучий малює на аркуші паперу для фліпчарту людину, а навколо неї – хмаринки, які символізуватимуть фактори, що можуть підвищувати ризик інфікування гепатитом та туберкульозом. Ведучий просить учасників по черзі називати фактори такого впливу та обґрунтовувати свою думку. У разі якщо такий фактор дійсно існує, ведучий вписує його у символічну «хмаринку».

Питання для обговорення:

1. З урахуванням розглянутого матеріалу, як ви вважаєте, яка з хвороб є більш небезпечною?
2. Чи може людина знешкодити дію певних факторів на свій організм? Якщо так, то як саме?

До уваги ведучого!

Під час обговорення у ході вправи учасниками мають бути названі наступні фактори, що можуть впливати на підвищення ризику інфікування туберкульозом та гепатитами:

- неправильне харчування;
- відсутність режиму дня;
- перевтома;
- перенавантаження;
- вживання алкоголю;
- вживання наркотичних речовин;
- тютюнопаління;
- ризиковані статеві стосунки.

Обговорюючи перше запитання, наведене після вправи, необхідно дійти висновку, що всі хвороби становлять небезпеку для організму людини та варто докласти максимальних зусиль, щоб уникати факторів, які можуть сприяти інфікуванню.



ІСТОРІЯ «ДЕН НА ВЕЧІРЦІ»

Мета: надати інформацію учасникам щодо того, куди можна звернутися в разі підозри на інфікування туберкульозом.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розглянути наступну ситуацію:

«Ден у неділю ввечері відвідав одну з вечірок своїх друзів. Під час ве-



чірки було багато підозрілих людей, не зовсім привабливого вигляду, вони вживали алкоголь, курили просто в приміщенні, сварилися... На святі Ден познайомився з Уляною, яка мало з ким спілкувалася. Вони сподобались один одному, весь вечір провели разом, пили з одного бокалу, навкруги не помічали нікого, а потім... навіть поцілувалися. Єдине, що заважало їм весь вечір, це постійний кашель Уляни. Коли Ден спитав, чому вона постійно кашляє, дівчина відповіла, що вона вже звикла, адже кашляє більше двох місяців, п'є якісь таблетки, проте вони не допомагають.

Пройшло кілька місяців після зустрічі Дена з Уляною. Протягом цього часу Ден почав відчувати жакливу слабкість та його став допікати сухий кашель. Хлопець не хотів привертати зайву увагу батьків до себе стосовно такої дрібниці, як кашель, та самостійно вибрав в аптеці лікувальний сироп й почав його приймати. Варто сказати, що ліки майже не допомогли. Ден згадав свою недавню подругу Уляну, її кашель, та розповів про те, що вона вже звикла до такого стану... Ден заспокоївся, адже не лише в нього є така проблема, та продовжив лікування сиропом».

Питання для обговорення:

1. Як ви думаєте, що могло статися з Деном? Чому він постійно кашляє?
2. Що йому потрібно зробити у даній ситуації?
3. Можливо, хтось з вас знає, яким чином відбувається діагностика туберкульозу та до якого лікаря варто звернутися?

До уваги ведучого!

Ведучому варто звернути увагу учасників на те, як саме здійснюється діагностика туберкульозу та гепатиту.

Слід зазначити, що процедура діагностики туберкульозу відбувається у будь-якій поліклініці за місцем проживання. Займає лише декілька хвилин. Лікар просить пацієнта зняти одяг з верхньої частини тіла та пройти до спеціальної kabіни, де він абсолютно безболісно та непомітно зробить рентген легенів. Результати такого аналізу можна забирати через тиждень у терапевта. Що стосується діагностики гепатиту, то варто кожні півроку проходити експрес-тестування з використанням швидкого тесту на наявність вірусного гепатиту С. Інформацію про те, де саме пройти тест, можна отримати, звернувшись до медичного працівника навчального закладу, а також у будь-якій поліклініці за місцем проживання. Під час експрес-тестування визначається наявність антитіл до вірусу гепатиту. Тестується кров – відбувається прокол пальця індивідуальним скарифікатором (спеціальним інструментом), і результат готовий за 15 хвилин. Варто пам'ятати, що даний тест дає можливість визначити присутність або відсутність антитіл в організмі, які не виявляються одразу після інфікування, а лише через 6 місяців.

Окрім того, необхідно підкреслити, що у цих захворювань безсимптомний період триває досить довгий час: від кількох місяців



до декількох років. Тому періодично (хоча б раз на рік) необхідно проходити відповідну діагностику, оскільки в нашій країні, на жаль, на сьогодні спостерігається епідемія цих двох захворювань.

ВПРАВА «ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ»

Мета: відпрацювати навички звернення до лікаря.

Час: 15 хв.

Ресурси: додаток 5.5.

Перебіг:

Ведучий наголошує, що очевидною є необхідність звернення до лікаря у декількох випадках:

1) якщо є бажання отримати більше інформації про захворювання та пройти тестування (здати аналізи) навіть у тому випадку, якщо тебе зовсім нічого не турбує (так би мовити, з профілактичною метою);

2) якщо є певні симптоми нездужання, походження яких варто уточнити.

Ведучий просить учасників подумати та дати відповідь на такі запитання:

Чи завжди звернення до лікаря є простим кроком для підлітка? Чому?

Що може допомогти підліткові подолати свої побоювання та сумніви і звертатися за допомогою вчасно та ефективно?

Після невеликого обговорення у колі ведучий об'єднує учасників у трійки та розподіляє ролі: один з трійки буде грати роль підлітка, який має певну проблему та повинен звернутися до лікаря; другий – грає роль лікаря; третій є спостерігачем. Кожен з трійки, хто грає роль підлітка, отримує завдання (додаток 5.5). Кожна трійка учасників протягом 5 хвилин має розіграти ситуацію звернення підлітка до лікаря. Після того як час минув, учасники міняються ролями. Завдання спостерігача – фіксувати свої враження.

Після того як учасники потренуються у трійках, ведучий просить декілька міні-груп (трійок) розіграти запропоновану їм ситуацію для всієї групи. Після програвання відбувається обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи просто було сформулювати своє звернення «підліткові»?
2. Чи зміг чітко зрозуміти «лікар», яким є запит «підлітка»?
3. Які враження має «спостерігач» щодо комунікації «підлітка» та «лікаря»?
4. Яких правил варто дотримуватись підліткам для ефективного звернення до лікаря?



ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: стимулювати учасників до повторення отриманої інформації щодо профілактики ураження туберкульозом та гепатитами.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Варіант 1. Разом із іншими учасниками вашої малої групи розробіть та намалюйте, використовуючи кольорові олівці, фарби або фломастери, плакат для учнів 1–3-х класів з питань профілактики гепатитів.

Варіант 2. Разом із іншими учасниками вашої малої групи розробіть та намалюйте, використовуючи кольорові олівці, фарби або фломастери, буклет (листівку) для підлітків, ваших ровесників, з питань профілактики туберкульозу.



До уваги ведучого!

Для виконання даного завдання ведучий заздалегідь має об'єднати учасників занять у малі групи по 3 особи та обговорити, яку інформацію міг би містити такий плакат або буклет.

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевно, ви маєте ще чимало запитань. Можливо, не всі готові озвучити

Сходінка 5. «Небезпека інфікування ПСШ, гепатитами, туберкульозом»

свої питання в групі. Тому ми пропонуємо вам скористатися анонімною поштою. Напишіть на аркуші паперу свої запитання (можна не підписуватися), а ми дамо відповіді на них на наступному занятті. Ви зможете користуватися «поштовою скринькою» після кожного заняття».

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

ДОДАТКИ ДО ТРЕ «НЕБЕЗПЕКА ІНФІКУВАННЯ ІПСШ,

Інформаційні матеріали «Інфекції,

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

НІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ

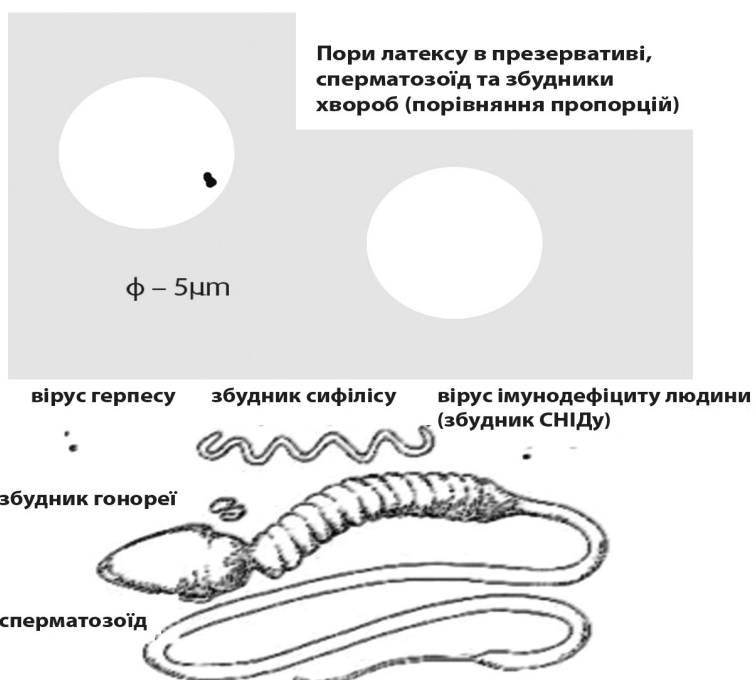
ГЕПАТИТАМИ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ»

Додаток 5.1

які передаються статевим шляхом»

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

Додаток 5.2



Додаток 5.3

	Туберкульоз	Спільне для обох захворювань	Гепатити
Шляхи передачі			
Симптоми			
Профілактика			

Додаток 5.4

Блакитні картки «Шляхи передачі» (для блоку «Туберкульоз»)

Повітряно-крапельним шляхом	Через продукти харчування (молоко хворих тварин, а також сметану, сир та ін. молочні продукти)
-----------------------------	--

Блакитні картки «Шляхи передачі» (для блоку «Гепатити»)

Через кров (під час використання нестерильних шприців; інструментів для виготовлення татуювань, пірсингу; чужих приборів для гоління, зубних щіток тощо)	Статевим шляхом (всі види сексуальних контактів без презерватива)
Через забруднену воду, харчі чи немиті руки	

**Блакитні картки «Шляхи передачі»
(для блоку «Спільне для обох захворювань»)**

Від матері до дитини	
----------------------	--

Фіолетові картки «Симптоми» (для блоку «Туберкульоз»)

Кашель (сухий або з мокротою), який не проходить більше двох тижнів	Довготривале підвищення температури тіла 37-37,9°C
Нічна пітливість	Біль в ділянці грудної клітки
Кровохаркання	

Фіолетові картки «Симптоми» (для блоку «Гепатити»)

Болі в м'язах та суглобах	Пожовтіння білків очей та шкіри
Потемніння сечі (стає кольору темного пива)	Біль в ділянці печінки

**Фіолетові картки «Симптоми»
(для блоку «Спільне для обох захворювань»)**

Слабкість, підвищена втомлюваність	Втрата ваги, відсутність апетиту
------------------------------------	----------------------------------

Зелені картки «Профілактика» (для блоку «Туберкульоз»)

Вакцинація (прививка)	Профілактичне лікування за умови контакту з хворою людиною
Зміцнення імунної системи	Провітрювання приміщення, регулярне вологе прибирання, сушка та провітрювання одягу на сонці

Зелені картки «Профілактика» (для блоку «Гепатити»)

Уникнення будь-якого контакту з чужою кров'ю	Використання презерватива під час статевого контакту
Виготовлення татуювань чи пірсингу лише у стерильних умовах	Вживання лише ретельно вимитих овочів та фруктів
Невживання води невідомого походження, уникнення брудних водойм	

**Зелені картки «Профілактика»
(для блоку «Спільне для обох захворювань»)**

Невикористання чужих предметів особистої гігієни	Ретельне миття рук
--	--------------------

Додаток 5.5

Ситуації до вправи «До лікаря»

Сашкові 14 років. Він вирішив звернутися до лікаря, оскільки чув про небезпеки, які несе в собі туберкульоз, отже запланував здати відповідні аналізи і дізнатися про способи профілактики інфікування.
Оксані 17 років. Вона кашляє вже третій тиждень. Оксана має побоювання – а чи не ознака це туберкульозу? З таким запитанням вона прийшла до лікаря.
Андрію 15 років. Рік тому він потрапив «не в ту компанію» та мав досвід вживання ін'єкційних наркотиків. Нещодавно Андрій дізнався, що через ін'єкційне вживання наркотиків можна інфікуватися ВІЛ та гепатитом. Це турбує Андрія. Він хотів би здати аналізи.
Марії 18 років. Вона зустрічається з хлопцем вже майже рік. Нещодавно вона дізналась, що він хворий на гепатит С. Дівчина чула про те, що це тяжке захворювання. Марія хоче дізнатися у лікаря, чи варто їй побоюватись, як вилікувати коханого та не інфікуватись самій.
Глібу 14 років. Він вже декілька років курить та вживає алкоголь. Останнім часом почав себе погано почувати, його вже тривалий час турбує кашель, він швидко стомлюється, іноді йому здається, що у нього запаморочення та висока температура (жодного разу не вимірював – немає термометра). Юнак прийшов до лікаря, але дуже соромиться розповідати про своє погане самопочуття.

Сходінка 6. «ВІЛ/СНІД»

Можливі заняття за темою:

- 6.1. «Загальні уявлення про ВІЛ/СНІД. Механізм інфікування» (1 год. 30 хв.)
- 6.2. «Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування» (1 год. 30 хв.)
- 6.3. «Життя з ВІЛ» (1 год. 30 хв.)

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

Завдання:

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

6.1. Загальне уявлення про ВІЛ/СНІД. Шляхи інфікування

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; «поштова скринька», картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників; буклети, інформаційні матеріали про ВІЛ, відеофільм про ВІЛ; картки зі стислим описом життєвих ситуацій, пов'язаних із більшим чи меншим ризиком інфікування ВІЛ (додаток 6.1), картки «небезпечно», «безпечно», варіанти «Ситуації» до вправи (додаток 6.2).

План заняття:

- 🕒 Привітання учасників заняття (5 хв).
- 🕒 Вправа на активізацію «Колінка» (5 хв).
- 🕒 Вікторина «Що ви знаєте про ВІЛ/СНІД?» (10 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Що таке ВІЛ» (10 хв).
- 🕒 Вправа «Як не інфікуватися ВІЛ» (10 хв).
- 🕒 Вправа «Рейтинг» (15 хв).
- 🕒 Вправа «Ситуації» (20 хв).
- 🕒 Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- 🕒 Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- 🕒 Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».



ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КОЛІНКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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



ВІКТОРИНА «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ВІЛ/СНІД?»

Час: 10 хв.

Мета: перевірити рівень поінформованості учасників про ВІЛ/СНІД.

Ресурси: картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників.

Перебіг:

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

Питання можуть бути такими:

- ♣ ВІЛ – це захворювання?
- ♣ ВІЛ – заразний?
- ♣ ВІЛ і СНІД – це одне й те саме?



- ❖ ВІЛ передається через поцілунки?
- ❖ ВІЛ передається через кров?
- ❖ Чи передається ВІЛ через укуси комарів та інших комах?
- ❖ ВІЛ передається під час користування особистими речами ВІЛ-інфікованої людини?
- ❖ Якщо людина виглядає здоровою і красивою, чи може бути вона інфікована ВІЛ?
- ❖ Чи можна бути інфікованим ВІЛ і не знати про це?
- ❖ Чи можна убезпечити себе від ВІЛ?



До уваги ведучого!

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

У дітей може бути недостатньо інформації або вона може бути відсутня взагалі, тоді цю вправу на першому занятті з теми проводити не рекомендується.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ?»



Мета: надати інформацію щодо сутності ВІЛ-інфекції.

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

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

Матеріали для інформаційного повідомлення:

Що таке вірус імунodefіциту і як він діє

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

Що таке імунна система? Правильно, це — сукупність органів, тканин, клітин, які забезпечують захист людського організму, що контролює сталість клітинного складу організму. Це також система для захисту організму від проникнення збудників різноманітних інфекцій – вірусів, грибків, бактерій. Вона також відповідає за відновлення пошкоджених тканин і клітин. CD4-клітини відіграють вирішальну роль у запуску захисної системи організму та допомагають керувати роботою решти клітин імунної системи. Імунна система багатокomпонентна, але працює як єдине ціле. Вона включає численні ево-

люційні старі, вузькоспеціалізовані компоненти й еволюційно нові, такі, що визначають високу специфічність імунних реакцій. Всі ці компоненти працюють в тісному взаємозв'язку, і, що особливо важливо, кожен неспецифічний компонент за рахунок зв'язків системи функціонує як специфічний. Імунна система розпізнає чужорідні речовини, нейтралізує їх і «запам'ятовує» свою відповідь, щоб відтворити її при зіткненні з аналогічним антигеном. До імунної системи відносять і знищення клітин і білків власного організму, що виникають при нормальному, фізіологічному функціонуванні організму в екстремальних умовах — при травмах. У будь-якому стані організму імунна система постійно працює, хоч і з різним ступенем активності. ВІЛ-інфекція вражає саме ті клітини, що мають боротися з вірусами. Живе цей вірус тільки в організмі людини. ВІЛ дуже нестійкий, він не може перебувати в повітрі. Для життя й пересування йому обов'язково потрібне вологе середовище організму.

Через які рідкі середовища організму передається ВІЛ?

Що таке рідкі середовища? Які вони бувають?

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

Основні шляхи передачі ВІЛ

Способів передачі ВІЛ не так уже й багато:

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

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

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

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

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

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

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

ВПРАВА «ЯК НЕ ІНФІКУВАТИСЯ ВІЛ»

Мета: закріпити знання учасників щодо шляхів запобігання інфікуванню ВІЛ.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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



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

Під час обговорення ведучий спільно з учасниками робить акцент на актуальних питаннях: якщо у когось був хоч один випадок використання ін'єкційних наркотиків або ж незахищеного статевого життя – варто здати тест на ВІЛ.

ВПРАВА «РЕЙТИНГ»



Мета: закріпити знання учасників про ризики інфікування ВІЛ.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки з коротким описом життєвих ситуацій, пов'язаних із більшим чи меншим ризиком інфікування ВІЛ (додаток 6.1), картки «небезпечно», «безпечно» (додаток 6.1).

Перебіг:

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

У процесі ведучий спільно з учасниками обговорює правильність розташування карток.

ВПРАВА «СИТУАЦІЇ»



Мета: проаналізувати ситуації ризику інфікування ВІЛ та можливі дії щодо його запобігання.

Час: 20 хв.

Ресурси: 6 ситуацій на окремих аркушах (додаток 6.2).

Перебіг:

Учасники об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує по 2 картки з описом ситуацій. Учасники групи обговорюють і пропонують свій варіант поведінки в даній ситуації.

Група 1.

Ситуація 1. Ваша найкраща подруга зробила татуювання і пропонує вам зробити те ж саме (у неї залишилась голка та туш). І попередила, що у разі відмови ваші стосунки зіпсуються.

Ситуація 2. На вечірці вам пропонують спробувати наркотик, до того ж кількість шприців менша, ніж кількість бажаючих, комусь доведеться скористатися вже використаним шприцом.

Група 2.

Ситуація 1. У парку знаходиться фонтан для питної води. Чи можлива передача через нього ВІЛ-інфекції?

Ситуація 2. Ви завжди з подругою плавали в басейні. Через деякий час дізналися, що там займалися ВІЛ-інфіковані. Чи є ризик заразитися?

Група 3.

Ситуація 1. На прийомі у лікаря вам пропонують зробити щеплення простерилізованими шприцами (одноразові закінчилися). Ваші дії. Чи є ризик зараження ВІЛ-інфекцією?

Ситуація 2. Ви завжди купували пресу в одному й тому ж кіоску, але дізнались, що продавець ВІЛ-інфікований. Чи є ризик заразитися? Чи будете ви надалі купувати там газети і журнали?

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до відтворення отриманої інформації щодо шляхів передачі ВІЛ.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у групи по 3–5 осіб та дає завдання для самостійної роботи, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття, а саме: розробити буклет, який би інформував однолітків про шляхи передачі ВІЛ-інфекції.



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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



Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

6.2. Розвиток ВІЛ в організмі. Тестування

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

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Палітра рухів» (5 хв).
- Історія Дена і Ніки (15 хв).
- Вправа «Розвиток ВІЛ-інфекції в організмі» (20 хв).
- Вправа «Важливий тест у житті» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Екстрена допомога після можливо-го інфікування ВІЛ» (10 хв).
- Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ПАЛІТРА РУХІВ»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

ІСТОРІЯ ДЕНА І НІКИ

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

Час: 15 хв.

Перебіг:

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

«Що трапилось?» – запитав Ден.

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

«Я тобі довіряю, просто я піклуюсь про себе і про нас. Я нещодавно ТАКЕ прочитала в Інтернеті! Уявляєш – досі в шоці! Словом, один хлопець познайомився з дівчиною на дискотеці, ну, і в них закрутилося... Пам'ятаєш, як у нас почалося? Крутили вони там, вертіли. Дівчина ВІЛ-інфікованою була, а він не знав. А потім, тижнів через два, з'ясувалося, що той у неї не перший, не п'ятий і навіть не п'ятнадцятий. Ну, хлопець пішов у Центр СНІДу й здав кров на ВІЛ. Результат виявився негативним. Ну, він, звісно, зрадив і забув про неї. А через два роки взагалі одружився з іншою дівчиною – розумницею, красунею, вірною. Потім дружина завагітніла. Як заведено, вона здала аналізи, і з'ясувалося, що в неї ВІЛ. Ну, хлопець, певна річ, запідозрив її в невірності, адже ж він перевірявся! Злякався, звісно, і пішов удруге здавати кров. Результат був позитивним – у нього ВІЛ». Тут Ден не витримав і грюкнув кулаком по столу: «Ну й жінка в нього – оце так!»

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

На наступному етапі ведучий ставить групі запитання для обговорення: Як могло так трапитися?

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

Є період, коли ВІЛ не можуть виявити навіть фахівці. Це період вікна. Вірус імунodefіциту – дуже маленький, і виявити його в крові важко. Тести влаштовані так, що вони виявляють не вірус, а антитіла, тобто речовини, що виробляються в організмі людини у відповідь на потрапляння в нього вірусу. От цей період, коли вірус уже є в організмі й активно розмножується, а антитіл ще немає, і називається періодом вікна. У деяких людей після зараження можуть з'явитися симптоми звичайної застуди: температура, біль у горлі, збільшення лімфовузлів. Цей період називають гострим. І він швидко минає. І саме тоді вірус розмножується надзвичайно активно, оскільки імунна система ще не почала з ним боротися. І тому концентрація вірусу в крові сягає максимуму, тож людина вкрай заразна. Але якщо в цей момент людина здає аналіз крові (як цей хлопець), його



результати показують відсутність ВІЛ-інфекції. Якщо людина вживає наркотики, веде активне статеве життя й не користується презервативом або в неї були інші ризики інфікуватися ВІЛ, то негативний результат тесту свідчить лише про те, що ця людина не інфікувалася 6 місяців тому чи ще раніше. Негативний результат тесту на ВІЛ вважають остаточним, тільки якщо останній небезпечний епізод у житті людини трапився 3–6 місяців тому, і після цього людина не наражалася на жоден ризик.

Людина може прожити десять і більше років, навіть не підозрюючи про те, що вона ВІЛ-інфікована. Після гострого періоду хвороба переходить у безсимптомну стадію. Безсимптомний період може тривати до 10–12 років.

Після безсимптомної фази починається стадія СНІДу. СНІД – це синдром набутого імунodefіциту. Синдром – це сукупність ознак (симптомів), характерних для хвороби. Набутого – тому що людина хворіє на нього не від народження (не спадкове захворювання), а набуває в процесі життя. Імунodefіциту – тому що хвороба пов'язана з дефіцитом (недостатністю) імунітету, і організм втрачає можливість захищатися від будь-яких інфекцій. Коли імунна система працює погано, в організмі розвиваються інфекції, яких у людини зі здоровим імунітетом не буває. Такі інфекції називають «опортуністичними», тобто вони «користуються нагодою», щоб атакувати організм, ослаблений ВІЛ. До них належать пневмоцистна пневмонія, герпес, саркома Капоші, грибкові захворювання. Здорова імунна система легко може впоратися з такими інфекціями, а для ВІЛ-інфікованої людини вони вкрай небезпечні. Так, для ВІЛ-інфікованої людини вельми небезпечним є туберкульоз, який також легко «чіпляється» до організму зі слабким імунітетом.

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

ВПРАВА «РОЗВИТОК ВІЛ В ОРГАНІЗМІ»



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

Час: 20 хв.

Ресурси: інформаційні матеріали.

Перебіг:

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

ВІЛ-інфекція – це довготривале інфекційне захворювання, яке розвивається в результаті інфікування вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ) і характеризується прогресуючим ураженням її імунної системи.

Коли ВІЛ-інфекція потрапляє в організм людини, він проникає у клітини імунної системи та руйнує їх. Перебуваючи в клітинах, вірус «маскується», тобто стає невидимим для імунної системи. Мішенню для ВІЛ в організмі людини є лімфоцити, які мають на своїй поверхні CD4-лімфоцити.

Лімфоцити – це різновид лейкоцитів. CD4-лімфоцити попереджають організм про те, що його було «атаковано» мікроорганізмами, які викликають захворювання.

Термін «CD» походить від англійського скорочення cluster of differentiation (кластер диференціювання).

ВІЛ має оболонку та серцевину, до складу якої входить генетичний матеріал вірусу – рибонуклеїнова кислота (РНК) та вірусні білки (ферменти).

Виступаючи на поверхні ВІЛ, які є частиною його оболонки, підходять до CD4-рецептора лімфоцитів. Завдяки цьому ВІЛ приєднується до поверхні CD4-лімфоцита й між вірусом та клітиною утворюється міцний зв'язок.

ВІЛ, що інфікує CD4-лімфоцит, «перепрограмує» клітину та спрямовує її роботу на створення нових копій вірусу.

Прориваючись із клітини, вірус пошкоджує оболонку CD4-лімфоцита та захоплює його ділянку.

Нові копії ВІЛ залишають клітину та розповсюджуються по всьому організму людини, інфікують інші клітини, що мають CD4-рецептори.

Тривалість життя CD4-лімфоцитів, уражених вірусом, значно менша, ніж неінфікованих. Тому кількість CD4-лімфоцитів в організмі людини, яка живе з ВІЛ, поступово знижується. Зниження кількості CD4-лімфоцитів ослаблює імунну систему.

Віруси одночасно вражають значну кількість CD4-клітин. В інфікованих клітинах утворюється велика кількість нових копій ВІЛ.

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

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

ВПРАВА «ВАЖЛИВИЙ ТЕСТ У ЖИТТІ»

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

Час: 20 хв.

Ресурси: відеофільм «Тест» (10 хв.); настільна гра «Фотофішка» Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» - картка «Важливий тест у житті» (додаток 6.3).

Перебіг:

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

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

Після перегляду фільму «Тест» ведучий пропонує учасникам висловити усі свої емоції та переживання щодо питання необхідності знати свій ВІЛ-статус. А також ведучий пропонує програти ситуацію, коли учасники дізналися, що близька їм людина ВІЛ-інфікована (їх дії і поведінка в цій ситуації).

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



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

До уваги ведучого!



Наголосіть на тому, що тест робиться не для того, щоб про це всім розказати, а для того, щоб змінити свій спосіб життя та ставлення до власного здоров'я. Гру «Фотофішка» можна знайти, звернувшись до Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (www.volunteer.kiev.ua). Гра містить 17 карток з фотографіями молодих людей у ситуаціях, які пов'язані з ризикованою поведінкою або демонструють її наслідки. З іншого боку кожної картки з фотографією наведені «питання-гачки», які покликані стимулювати дискусію та поживити обговорення подій, зафіксованих на фото. Окремо Ви знайдете також картки, на яких підібрані факти до кожної тематики «фішки». Це факт-картки для підлітків, які вони зможуть самостійно або за допомогою ведучого опрацьовувати у ході гри. Також у грі є збірка з широкою інформацією для ведучого з питань, що піднімаються у фотофішках.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ МОЖЛИВОГО ІНФІКУВАННЯ ВІЛ»



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

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

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

Для цього слід звернутися в Центр СНІДу⁷ або Кабінети Довіри, що консультують з питань ВІЛ-інфекції, які неодмінно мають бути у вашому місті, та зробити це якнайшвидше, не пізніше, ніж через 72 години після ризикованого випадку. Лікар поговорить з вами, і якщо ризик зараження ВІЛ дійсно був, призначить препарати, які слід буде регулярно приймати протягом 4-х тижнів.

До уваги ведучого!



Обов'язково після обговорення надайте дітям адреси Центрів СНІДу та інших відповідних установ у Вашому регіоні. У разі, якщо Ви не володієте такою інформацією або ж через інші обставини такі адреси надати не можете, то питання екстреної допомоги після можливого інфікування ВІЛ обговорювати недоцільно. Наприкінці висвітлення цієї теми дітям можна запропонувати здати тест, влаштувати виїзд до організацій, які здійснюють тестування на ВІЛ.

⁷ Центр профілактики і боротьби зі СНІДом Міністерства охорони здоров'я України

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до відтворення отриманої інформації щодо тестування на ВІЛ-інфекцію.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у групи по 3–5 осіб та дає завдання для самостійної роботи, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття, а саме: розробити сценарій відеоролика, який би стимулював глядачів пройти тест на ВІЛ-інфекцію.



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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



6.3. Життя з ВІЛ

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

План заняття:

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

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ОДИН – ДВА – ХЛОП»



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

Час: 5 хвилин.

Перебіг:

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

ВПРАВА «ПОРТРЕТ»

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

Час: 20 хвилин.

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

Перебіг:



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

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

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

Питання для обговорення:

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

На наступному етапі ведучий звертається до учасників: «Уяви: як би ти поведився, аби дізнався, що близька тобі людина інфікована ВІЛ?

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

усі стосунки. Але сам Ден та більшість товаришів або навіть просто знайомих підтримали його, оточили увагою й турботою. Поступово хлопець перестав відчувати себе самотнім, по-новому почав дивитися на життя, особливо цінувати кожний прожитий день.

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АНТИРЕТРОВІРУСНА ТЕРАПІЯ»



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

Час: 20 хвилин.

Ресурси: інформаційні матеріали, відеофільм щодо антиретровірусної терапії; як варіант – відео та комікси для дітей про «Фею-вітамінку», розроблені ВМ ЛЖВ та ЮНІСЕФ.

Перебіг:

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

Якщо ж технічні можливості не дають змогу, то ведучий, візуалізуючи у картках, подає наступне інформаційне повідомлення:

Антиретровірусна терапія – специфічне лікування ВІЛ-інфекції, спрямоване на максимальне пригнічення реплікації ВІЛ в організмі, яке призводить до відновлення клітин імунної системи і покращення стану/якості життя хворого та подовження його тривалості⁸.

Лікування ВІЛ-інфекції називають антиретровірусною терапією (АРВ-терапією, АРТ, АРВТ), або три-терапією. До неї входить комплекс із трьох ліків, які обов'язково слід приймати регулярно. Один препарат не дає вірусу проникати в клітини, другий – не дає йому розмножуватися, третій – не дає йому переміщатися всередині організму. Ці ліки неодмінно слід приймати в комплексі і не робити перерву у прийомі. Тоді ВІЛ-інфікована людина може прожити дуже довго і не хворіти. При цьому треба проходити обстеження в Центрі СНІДу так часто, як цього вимагає лікар. АРВТ надають безкоштовно. Для цього треба стати на облік у Центрі СНІДу. Найголовніше у правильному лікуванні – це дисципліна в прийомі препаратів (допускається випадковий пропуск лише однієї таблетки на місяць!) і здоровий спосіб життя. Якщо ВІЛ-інфікований робить пере-

⁸ Наказ Міністерства охорони здоров'я Укр. від 15 квітня 2003 року №173 «Про удосконалення лікування хворих на ВІЛ-інфекцію та СНІД» (Методичні рекомендації, преамбула)

рву в лікуванні, то вірус «звикає» до ліків, і вони перестають на нього діяти. ВІЛ – дуже хитрий, він швидко змінюється та пристосовується, тому звикання (стійкість) до препаратів у нього виробляється дуже швидко. Тоді в пацієнта може скластися ситуація, коли жоден з існуючих препаратів не діятиме на вірус, і лікування стане неможливим.

Тому дуже важливо почати лікування вчасно, у такому разі якість життя людини покращується і вона може прожити довго і померти від старості, оскільки антиретровірусна терапія:

- пригнічує розмноження вірусу;
- зберігає або відновлює імунітет;
- продовжує та покращує якість життя ВІЛ-інфікованої людини (дитини);
- знижує ризик передачі ВІЛ-інфекції іншим людям усіма відомими шляхами.

ВПРАВА «РОЗКРИТТЯ СТАТУСУ»

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

Час: 25 хв.

Ресурси: картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників.



Перебіг:

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

Ситуації:

- влаштування на роботу в дитячий садок;
- запис на курс масажу;
- сексуальний контакт з ВІЛ-позитивним партнером;
- відвідання басейну;
- відвідання занять з бойових мистецтв;
- влаштування на роботу на посаду медичного працівника;
- відвідання стоматолога;
- укладення шлюбу;
- вагітність.

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

- у разі сексуального контакту з неінфікованим партнером (стаття 130 КК України: існує покарання за поставлення людини у небезпеку зараження або ж – зараження вірусом);
- у разі, коли людина хоче стати донором крові;

✎ у разі, коли людина збирається до шлюбу (згідно з чинним Сімейним кодексом України наречені зобов'язані повідомити один одного про стан свого здоров'я. Держава забезпечує створення умов для медичного обстеження наречених. Результати медичного обстеження є таємницею і повідомляються лише нареченим. Якщо ж людина приховує відомості про стан здоров'я, наслідком чого може стати (стало) порушення фізичного або психічного здоров'я іншого нареченого, – це може бути підставою для визнання шлюбу недійсним. За умисне поставлення у небезпеку зараження або умисне зараження ВІЛ-інфекцією законодавством передбачено притягнення винної особи до кримінальної відповідальності);

✎ за рішенням суду у зв'язку з проведенням розслідування або іншою ситуацією;

✎ якщо ВІЛ-інфекцію виявили у підлітка до 14 років, лікар зобов'язаний інформувати його батьків чи законних представників (опікунів) – Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» (стаття 6).

У решті випадків вимога пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію і розкрити ВІЛ-статус – незаконна!

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

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

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

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

4. Вік настання кримінальної відповідальності – 16 років.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до відтворення отриманої інформації щодо особливостей життя людини з позитивним ВІЛ-статусом.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у групи по 3–5 осіб та дає завдання для самостійної роботи, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття, а саме: розробити буклет «Через дружбу ВІЛ-інфекція не передається!», який би інформував однолітків про важливість толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих.

**ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»**

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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



Додатки до тренінгового заняття «ВІЛ/СНІД»

Додаток 6.1

Картки для вправи «Рейтинг»

Зробити татування у непридатному для цього приміщенні
Займатися сексом із постійним партнером без презерватива
Часто міняти партнерів і завжди користуватися презервативом
Ходити на вечірки й завжди добряче випивати
Спробувати колотися кілька разів
У всьому утримуватися
Працювати в хірургічному відділенні екстреної допомоги
Займатися в басейні з групою ВІЛ-інфікованих
Часом курити травичку
Мати ВІЛ-інфікованого партнера й вживати запобіжні заходи
Працювати нянькою ВІЛ-інфікованої дитини
Цілуватися з ВІЛ-інфікованим
Використовувати презервативи час від часу

БЕЗПЕЧНО

НЕБЕЗПЕЧНО

Додаток 6.2

ГРУПА 1.

Ситуація 1. Ваша найкраща подруга зробила татуювання і пропонує вам зробити те ж саме (у неї залишилась голка та туш). І попередила, що у разі відмови – ваші стосунки зіпсуються.

Ситуація 2. На вечірці Вам пропонують спробувати наркотик, від якого, як сказали ваші друзі, «покайфуєш», до того ж кількість шприців менша, ніж кількість бажаючих, комусь доведеться скористатися вже використаним шприцом.

ГРУПА 2.

Ситуація 1. У парку знаходиться фонтан для питної води. Чи можлива передача через нього ВІЛ-інфекції?

Ситуація 2. Ви завжди з подругою плавали в басейні. Через деякий час дізналися, що там займалися ВІЛ-інфіковані діти. Чи є ризик заразитися?

ГРУПА 3.

Ситуація 1. На прийомі у лікаря вам пропонують зробити щеплення простерилізованими шприцями (одноразові закінчилися). Ваші дії. Чи є ризик зараження ВІЛ-інфекцією?

Ситуація 2. Ви завжди купували пресу в одному й тому ж кіоску, але дізнались, що продавець ВІЛ-інфікований. Чи є ризик заразитися? Чи будете ви надалі купувати там газети і журнали?

Картка із гри «Фотофішка» для обговорення

Важливий тест у житті



Перша думка:

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



Запитання до гри «Фотофішка»

Перша думка:

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

Подивіться на фото, подумайте, обговоріть та дайте відповіді на наступні запитання:

1. Що відбувається на фото?
2. Що роблять люди?
3. Про що вони думають у цей момент та що говорять?
4. Що відбувалось до зображених подій, що відбудеться після?

Отже, ...

- ♣ Які переваги має тестування на ВІЛ-інфекцію?
- ♣ Чи багато з твоїх друзів проходили тест на ВІЛ-інфекцію?
- ♣ Які ситуації у житті можуть бути ризикованими щодо ВІЛ-інфікування?
- ♣ Як може вплинути на стосунки хлопця та дівчини спільна задача тесту на ВІЛ?

Пошук фактів:

Оберіть правильну відповідь на подане нижче запитання:

Що таке «період вікна»?

♣ це період між інфікуванням ВІЛ та захворюванням на СНІД;

♣ це період між появою ВІЛ в організмі та наявністю у крові достатньої для діагностування кількості антитіл;

♣ це інша назва періоду захворювання на СНІД.

Обговоріть у групі, як тестування на ВІЛ-інфекцію пов'язане з поняттям «відповідальність»?

Чи знаєте ви про умови здачі тесту на ВІЛ (місце, вартість, анонімність)? Обговоріть це питання разом.

Спробуйте у групі згадати мінімум п'ять причин «ЗА» проходження тесту на ВІЛ.

Тестування на ВІЛ

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

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

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

В законодавстві України відсутня норма щодо **примусового** тестування на ВІЛ.

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

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

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

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

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

Що показує тест?

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

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

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

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

Де пройти тест?

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

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

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

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

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

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

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

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

Сходінка 7. «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ, АБОРТ»

Можливі заняття за темою:

- 7.1. «Вагітність, пологи» (1 год. 30 хв.)
- 7.2. «Аборт» (1 год. 30 хв.)

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

Завдання:

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

7.1. Вагітність, пологи

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; рюкзак чи мішок, наповнений важкими предметами (книжки, пляшки з водою); плакат із зображенням жіночої репродуктивної системи і/чи плакат про розвиток плода (додаток 7.1); відеофільм «Посібник для вагітних»; «пошто-ва скринька»; бланки додатків 7.2 та 7.3 за кількістю учасників.

План заняття:

- 🕒 Привітання учасників заняття (5 хв).
- 🕒 Вправа на активізацію «Мафія» (5 хв).
- 🕒 Історія «Про Дена і Ніку» (15 хв).
- 🕒 Експеримент «Вагітний» (10 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Розвиток ембріона» (15 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Зміни в жіночому організмі під час вагітності» (15 хв).
- 🕒 Інформаційне повідомлення «Пологи» (10 хв).
- 🕒 Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- 🕒 Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- 🕒 Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «МАФІЯ»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

ІСТОРІЯ «ПРО ДЕНА І НІКУ»

Час: 15 хв.

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

Перебіг:

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



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

Ведучий вислуховує відповіді, стимулюючи підлітків до висловлювання своїх думок. На наступному етапі він підсумовує все, що сказали підлітки: «Що ж таке вагітність? Почнемо розглядати це явище з процесу запліднення.

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

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

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

- нудота – у зв'язку з перебудовою організму;
- змінюються груди – стають важкими та вразливими;
- відчуття поколювання в сосках;
- часті позиви до сечовипускання;
- зміна смакових відчуттів та апетиту;
- швидка втомлюваність.

При цьому найхарактернішою ознакою можливої вагітності є відсутність чергової менструації. Це називається затримкою. Але якщо в жінки є всі перелічені ознаки, це ще не означає, що вона вагітна. Хоча наявність навіть однієї з ознак також може свідчити про на-

стання вагітності. Але як можна точніше довідатись, чи настала вже вагітність? Так, за допомогою тестів на вагітність, що продаються в аптеках. Ці тести можна використовувати наступного після затримки дня. Їх точність – близько 99%. Але тільки лікар-гінеколог після обстеження може достовірно сказати, вагітна жінка чи ні. У разі вагітності майбутня мама має стати на облік у жіночій консультації та регулярно там проходити огляди.

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

До уваги ведучого!



Якщо викладена вище інформація подається лише для дівчат, то її можна надати у розширеному вигляді, зокрема, наприклад, щодо процесу запліднення, ознак вагітності тощо.

Також варто використовувати якомога більше візуальних засобів – малюнків, можливо – відео щодо процесу запліднення тощо.

У разі якщо Ви працюєте з дітьми, які вирізняються педагогічною занедбаністю тощо, відповідно, інформацію варто подавати у якомога більш спрощеному вигляді.

ЕКСПЕРИМЕНТ «ВАГІТНИЙ»



Час: 10 хв.

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

Ресурси: рюкзак, важкі предмети (книжки, пляшки з водою).

Перебіг:

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

До того, хто погодився, ведучий завертається зі словами: «Зараз тобі необхідно встати та вдягнути ось цей рюкзак. Так треба простояти до кінця заняття. На даний момент рюкзак порожній, але протягом заняття ми будемо його заповнювати.

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

До уваги ведучого!

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



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «РОЗВИТОК ЕМБРІОНА»

Час: 15 хв.

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

Ресурси: фрагмент відеофільму «Посібник для вагітних», наочний матеріал, плакати, ілюстрації (додаток 7.1), важкі предмети (щоб докласти їх у рюкзак).



Перебіг:

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

До уваги ведучого!

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

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



ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЗМІНИ В ЖІНОЧОМУ ОРГАНІЗМІ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ»



Час: 15 хв.

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

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

Перебіг:

Ведучий продовжує: «А що ж відбувається із жінкою під час вагітності? Під дією гормонів у жінки збільшуються груди, з яких уже може виділятися речовина, подібна до молока (молозиво). Зв'язки тазу стають пластичнішими, збільшується живіт, збільшується об'єм крові (її стає на 50% більше). Змінюється майже все. За час вагітності маса тіла жінки збільшується за нормою на 9–12 кг. Вага розподіляється приблизно так: плід – 3–4 кг; жирова тканина – 2 кг; плацента – 1 кг; навколоплідні води (рідина, що уберігає зародок від струсу і тиску) – 1 кг; матка – 1 кг; груди – 1 кг.

Звісно, харчування та спосіб життя вагітної жінки мають бути бездоганні, адже алкоголь, куріння, а наркотики й поготів, впливають у край негативно на здоров'я майбутньої дитини.

Шкідливі речовини проникають крізь плаценту, і дитина може народитися з вадами розвитку.

До речі, татусі, що вживають алкоголь і наркотики, також мають негативний вплив на здоров'я дитини».



До уваги ведучого!

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ПОЛОГИ»



Час: 10 хв.

Мета: надати підліткам інформацію щодо процесу народження дитини.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Через дев'ять місяців ми наблизились до пологів. Вони мають три періоди (можна показати плакат про пологи). Перший період, який триває найдовше, починається з перших мимовільних переймів і закінчується повним розкриттям шийки матки. Матка поступово скорочується і готується виштовхнути дитину – починається другий період. У другому періоді інтервали між переймами зменшуються, і вони відбуваються практично безперервно. У цей час шийка матки розкрива-

ється максимально, що дає змогу дитині з'явитися на світ. Під час повного розкриття шийки матки жінка може сама проштовхувати дитину пологовыми шляхами (тужитися). Третій етап починається після народження дитини й закінчується виходом плаценти. Цей етап зазвичай довго не триває.

Тепер повернемося до нашого учасника експерименту.

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

До уваги ведучого!

Доцільно було б підсилити вище подану інформацію відповідним відео про вагітність і пологи. Можна порекомендувати фільм: «Волшебный ребенок. Беременность и роды»: прикладное пособие для врачей акушеров-гинекологов и беременных, которые обучаются в школах ответственного родительства Министерства Охраны Здоровья Украины (ДонНМУ). – Автор сценария и режиссер: Бирюкова Т.А., 2010. – 175 мин. (www.innerdesign.org; +380990001888).

Крім того, оскільки дане заняття насичене інформацією, перш, ніж його транслювати підліткам, слід визначити, яка інформація була б для підлітків найважливішою, на чому Ви зробите акцент, а що варто скоротити. Також необхідно визначити, за допомогою яких засобів Ви будете її надавати, щоб якомога більш спростити її сприйняття та підвищити ефективність засвоєння її учасниками.



ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?»

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: стимулювати учасників до роздумів про бажану вагітність та підготовку до пологів.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Подумайте, які асоціації викликає у Вас слово «вагітність». Можна скористатися словами для довідок: взаємне кохання, взаємна відповідальність, підтримка, нетерпимість до недоліків інших, байдужість одне до одного, відповідальна поведінка, безвідповідальна поведінка, безпечна поведінка, небезпечна поведінка, шлюб, уміння розуміти й прощати, уміння приймати рішення, дружні контакти тощо.

Заповніть таблицю.

Коли вагітність є бажаною?	Кому, коли і як готуватися до вагітності?

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки додатку 7.2 за кількістю учасників.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

7.2. Аборт

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; «поштова скринька»; відеофільм про шкоду аборту; буклети про шкоду аборту; бланк додатку 7.3 для самостійної роботи.

План заняття:

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

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».



ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ГРАД»

Час: 5 хв.

Мета: активізувати увагу учасників, посилити згуртованість групи.

Перебіг:

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



МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ТАКЕ АБОРТ?»



Час: 15 хв.

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

Перебіг:

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

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

У ході висловлювань учасників ведучий записує всі твердження на великому аркуші паперу (фліпчарті, дошці тощо). Після того як всі думки були записані, ведучий зачитує весь список варіантів: «Отже, аборт – це переривання вагітності. Аборт може бути самовільним – це викидень. Також аборт може бути штучним, який роблять у лікарні шляхом хірургічного чи медикаментозного втручання. Іноді це виправданий крок – якщо плід розвивається з якимись значними вадами і є нежиттєздатним, або коли вагітність загрожує життю жінки. Найчастіше аборт роблять жінки, які завагітніли, але не бажають мати дитину або взагалі, або в даний період свого життя».



До уваги ведучого!

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «АБОРТ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ»



Час: 20 хв.

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

Ресурси: відеофільм, буклети, буклет «Щоденник ненародженої дитини».

Перебіг:

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

Ведучому також варто фіксувати відповіді учасників на фліпчарті. Наприклад:

- ✿ інфекційно-запальні захворювання;
- ✿ зараження крові;
- ✿ пошкодження стінок матки;
- ✿ кровотеча;
- ✿ порушення менструальної функції;
- ✿ безпліддя;
- ✿ невиношування тощо.

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

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

Також варто згадати про можливість таких наслідків, як сильна кровотеча, інфікування матки з подальшим запаленням, зараження крові. Нерідко виникають порушення менструальної функції, спостерігається підвищена дратівливість, швидка втома, безсоння. Віддаленими наслідками аборт можуть стати: безпліддя, трубна вагітність (запліднення та розвиток ембріону відбуваються у матковій трубі, що загрожує життю і здоров'ю жінки і підлягає хірургічному втручанню для ліквідування), невиношування вагітності та передчасні пологи, а також порушення менструального циклу.

Особливо небезпечним є аборт під час першої вагітності, коли ускладнення зустрічаються значно частіше. Це пов'язано з особливостями вікового періоду підлітків та незавершеним процесом формування їх організму.

Після аборт жінка може перебувати в пригніченому стані. Якщо вирішувати проблему фізичних наслідків допомагають лікарі, то хто допоможе подолати емоційний стрес? Адже він також великий. Замисліться над тим, що аборт – це завжди загублення нового життя. Особливо небезпечними є кримінальні аборти (аборти, що робляться поза медичними закладами). Це створює велику загрозу для життя самої дівчини.

Відповідно до законів України, дівчина, до 14 років не може зробити аборт без письмової заяви її батьків. І це також для багатьох дівчат спричиняє додаткові проблеми, оскільки не завжди вони хочуть чи можуть сказати

про це батькам. Якщо дівчина все ж наважиться робити аборт нелегально (тобто поза законом), то такий аборт буде називатися кримінальним. Також у цей список входять аборти, які роблять не фахівці (тобто люди без відповідної ліцензії та освіти) або (та) у неналежних умовах.

Звичайно, бувають випадки, коли аборт є вимушеним (тобто ситуація безвихідна). До таких належать: хвороба матері, що загрожує її життю під час вагітності, або ж взагалі є несумісною з вагітністю; аномалії розвитку дитини не сумісні з життям; вагітність, що настала внаслідок зґвалтування».



До уваги ведучого!

Під час інформаційного повідомлення варто використати відео відповідної тематики.

ВПРАВА «НАСЛІДКИ АБОРТУ»



Мета: закріпити інформацію про наслідки абортів.

Час: 30 хв.

Перебіг:

Ведучий розподіляє учасників на дві групи: групу хлопців та групу дівчат. Група дівчат відповідає на запитання: «Чому вагітні дівчата не бажають розповідати про це своїм батькам або іншим близьким людям?», «Як сказати про небажану вагітність?». Група хлопців відповідає на запитання: «Як юнаки реагують на вагітність своєї дівчини?». Після того як підгрупи закінчили обговорення, ведучий пропонує винести питання на обговорення учасників обох груп.

Після обговорення всіх питань ведучий підводить підсумок: аборт краще попередити.

Наслідки абортів є завжди, але чим швидше вжити заходи з переривання небажаної вагітності (звернутися до спеціалістів, обговорити проблему з батьками), тим менше буде негативних наслідків і ускладнень.

Багато молодих людей, розмірковуючи над тим, чи варто розпочинати статеве життя, нерідко роблять свій вибір на користь утримання від нього. Адже коли ти відчуваєшся не готовим до сексуальних стосунків, відповідальніше буде їх відкласти.

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

Справді, вагітність – велике навантаження на організм матері, тому до майбутньої вагітності слід підготуватися і жінці, і чоловікові. Бажано

спершу зміцнити своє здоров'я, відвідати таких фахівців, як терапевт, стоматолог, гінеколог, андролог. Якщо наявні хронічні захворювання, їх слід вилікувати. Потрібно також здати аналізи на ІПСШ. Парі слід позбутися шкідливих звичок: припинити курити, вживати алкоголь, «колотися», «ди-хати», «нюхати» тощо.

До уваги ведучого!

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



ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до роздумів щодо шкідливості абортів.

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки додатку 7.3.

Перебіг:

Ведучий дає завдання для самостійної роботи учасникам, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття.

Базуючись на знаннях, отриманих під час заняття, запишіть кілька правдивих та хибних тверджень про аборт.



Міфи	Правда	Обґрунтуйте свою позицію
1 _____ _____	1 _____ _____	
2 _____ _____	2 _____ _____	
3 _____ _____	3 _____ _____	



До уваги ведучого!

На рівні вторинної та третинної профілактики доцільно індивідуально, або з окремими учасниками, які практикують статеві стосунки, провести заняття, присвячене питанню використання засобів контрацепції (додаток 7.4)

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

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

Додатки до тренінгового заняття «ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ, АБОРТ»

Додаток 7.1

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ «ВАГІТНІСТЬ ТА ПОЛОГИ»



Почнемо з запліднення.

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

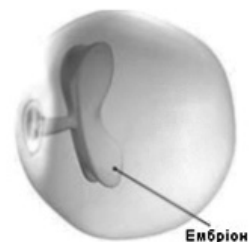
Потім клітина перетворюється на зародок, який називають ембріоном.

Спершу він не схожий на людину.

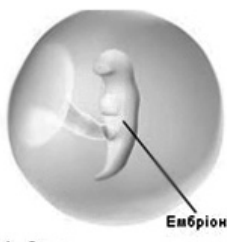
На четвертому тижні на його тілі можна розрізнити очі, в нього вже є хребет, його серце б'ється.

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

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



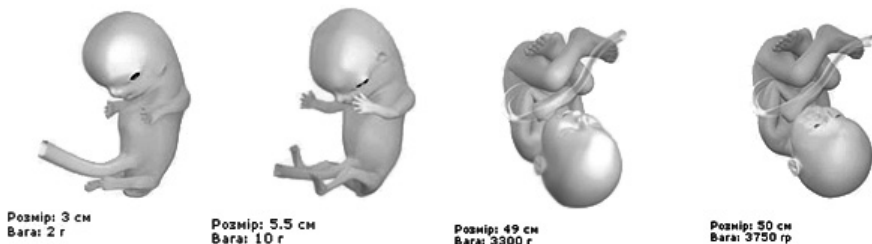
Розмір: 1 мм
Вага: < 2 г



Розмір: 2 мм
Вага: < 2 г



Розмір: 5 мм
Вага: < 2 г



все. За час вагітності маса тіла жінки збільшується за нормою на 9–12 кг.

Вага розподіляється приблизно так:

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

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



Додаток 7.2

БЛАНК ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Подумайте, які асоціації викликає у Вас слово «вагітність». Можна скористатися словами для довідок: взаємне кохання, взаємна відповідальність, підтримка, нетерпимість до недоліків інших, байдужість одне до одного, відповідальна поведінка, безвідповідальна поведінка, безпечна поведінка, небезпечна поведінка, шлюб, уміння розуміти й прощати, уміння приймати рішення, дружні контакти тощо.

Заповніть таблицю.

Коли вагітність є бажаною?	Кому, коли і як готуватися до вагітності?

Додаток 7.3

БЛАНК ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Базуючись на знаннях, отриманих під час заняття, запишіть кілька правдивих та хибних тверджень про аборт.

Міфи	Правда	Обґрунтуйте свою позицію

Вправи до підтеми «КОНТРАЦЕПЦІЯ»

Мета: підвищити рівень знань про методи контрацепції.

Завдання:

1. Оцінити установки та поінформованість учасників про методи контрацепції.
2. Обговорити необхідність консультації лікаря під час вибору методів контрацепції.

План заняття:

- Вправа «Міфи та реальність» (30 хв).
- Вправа «Види контрацепції» (10 хв).
- Рольова гра «Переконай» (25 хв).

ВПРАВА «МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ»



Час: 30 хв.

Мета: сприяти поширенню фактичних знань серед підлітків щодо контрацепції.

Ресурси: картки з твердженнями (додаток 7.4.1), картки-відповіді «Так» і «Ні» (додаток 7.4.2), інформаційні матеріали (додаток 7.4.3)

Перебіг:

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

- Як ви вважаєте, що таке контрацепція?

Ведучому необхідно вислухати відповіді учасників, дочекатися правильної, якщо вона прозвучить. Та продовжити: «Так, контрацепція – це способи запобігти небажаній вагітності. Ви, напевно, неодноразово помічали, що один друг вам говорить одне про презервативи, вагітність та ІПСШ, подруга – друге, лікарі – третє, і що існує безліч міфів про методи контрацепції. Тож буває складно з'ясувати, що й до чого. Пропоную перевірити, наскільки ваші знання в цій галузі є правильними. Зараз я буду озвучувати певні твердження. Якщо ви з ними погоджуєтесь, то стаєте біля таблички «Так», якщо не погоджуєтесь – біля таблички «Ні».



До уваги ведучого!

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

Якщо діти вміють читати, бажано, щоб твердження були зафіксовані на картках (аркушах паперу А4, на одному аркуші – одне твердження) для наочності, оскільки на слух дітям може бути складно їх сприймати.

ВПРАВА «ВИДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ»

Мета: обговорити міфи щодо запобігання вагітності.

Час: 10 хв.

Ресурси: інформаційні буклети про інфекції, які передаються статевим шляхом.

Хід проведення:

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

Ведучий записує думки учасників на фліпчарті або ж дошці та корегує вислови учасників і підказує їм, щоб вийшов приблизний перелік, наведений у додатку до цього заняття «Методи контрацепції». На даному етапі обов'язково обговорити всі міфи щодо контрацепції, які можуть бути названі дітьми, детально пояснюючи, чому це уявлення є хибним.

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

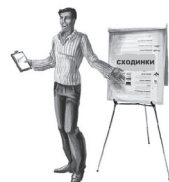
Ведучий записує відповіді учасників, корегує та допомагає їм правильно сформулювати те, що вони хочуть сказати, зазначає, що інструкція з користування презервативом зазвичай вкладається в упаковку.

До уваги ведучого!

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

- після статевого контакту пострибати;
- після статевого контакту використати спринцювання кока-колою;
- випити настоянку з лаврового листа;
- ...

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



З підлітками, з якими це буде найбільш доцільно (найчастіше це будуть дівчата, гомогенна група), слід обговорювати питання утримання, в т.ч. вторинного утримання, тобто подальшої відмови від статевих стосунків до певного часу.

РОЛЬОВА ГРА «ПЕРЕКОНАЙ»



Час: 25 хв.

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

Перебіг:

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

Для початку нам треба об'єднатись у дві групи».

Після того як учасники будуть об'єднані у групи, ведучий продовжує: «Зараз ви отримаєте картки з завданням. Завдання учасників – переконати свого партнера (Дена чи Ніку) в необхідності використовувати презерватив.

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

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

Після рольової гри необхідно обговорити з учасниками запропоновані способи переконання.

Питання для обговорення:

1. Які з запропонованих способів були найефективнішими?
2. Які варіанти мотивації використати найпростіше?
3. Від чого буде залежати бажання партнера використати презерватив або ж категорична відмова щодо його використання?

До уваги ведучого!



Якщо Ви виступаєте у ролі Ніки, то можете використати наступні фрази щодо відмови від використання презерватива:

- нащо презерватив? Я ж п'ю гормональні таблетки;
- мені боляче займатися сексом, коли на хлопцеві презерватив;
- все одно презерватив не захистить від ВІЛ-інфекції;
- сьогодні презерватив не потрібен, у мене місячні.

Якщо Ви виступаєте у ролі Дена, Ви можете використати наступні фрази щодо відмови від використання презервативу:

- секс у презервативі – це як купатися в чоботах чи нюхати

- в протигазі квітку;
- мені неприємно його використовувати;
- це для мене занадто дорого;
- навіщо презерватив? Ми ж не зраджуємо одне одного;
- в мене безпліддя.

Якщо у вас бракує часу для роботи у двох групах, то можна відпрацювати навички переконувати використовувати презерватив лише в одній групі, не міняючи команди місцями.

Додаток 7.4.1

Картки до вправи «Міфи та реальність»

1. Презервативи бувають різних форм, розмірів, кольорів.
2. Жінка не може завагітніти під час орального сексу.
3. Неможливо завагітніти під час першого статевого акту.
4. Складно вирахувати «безпечний період» жіночого менструального циклу.
5. Презерватив можна помити після одного використання й використати знову.
6. Ти можеш зробити тест на вагітність уже в разі дводенної затримки менструації.
7. Вазелін – це хороша змазка під час використання презерватива.
8. У разі правильного використання презерватив – дуже ефективний метод контрацепції.
9. Жінка може завагітніти і без сексуального контакту.
10. Протизаплідні таблетки можуть бути неефективними, якщо жінка водночас приймає антибіотики.
11. Перерваний статевий акт – простий, надійний і дешевий метод контрацепції.
12. Дівчина захищена від вагітності, щойно вона почала приймати гормональні таблетки.
13. Презервативи – запобіжний засіб від інфекцій, які передаються статевим шляхом.
14. У рідині для змащування, що виділяється з пеніса перед еякуляцією, можуть бути сперматозоїди.
15. Мастурбація – здорова форма зняття сексуальної напруги.
16. Чоловік може вдягти презерватив перед виходом на побачення.

17. Утримання – єдиний метод контрацепції, що має стовідсоткову надійність.
18. Чоловік не повинен турбуватись про контрацепцію, це – справа жінки.
19. Кожний десятий презерватив має дірку.
20. Чи можна без згоди батьків застосовувати контрацепцію, якщо вам ще не виповнилось 16 років?
21. У молодих жінок часто бувають нерегулярні менструальні періоди.
22. Застосування протизаплідних таблеток погано впливає на здоров'я майбутніх дітей.
23. Для чоловіків застосування контрацептивів є шкідливим і неефективним.
24. В аптеці можна придбати внутрішньовагінальні таблетки, які мають 100% протизаплідний ефект.

Додаток 7.4.2

Картки-відповіді до вправи «Міфи та реальність»

ТАК
Ні

Інформаційні матеріали «Методи контрацепції»

1. Відстрочений початок статевого життя; утримання

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

2. Бар'єрні методи

> Презерватив

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

> Діафрагма

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

3. Гормональні методи

> Таблетки

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

> Термінова (посткоїтальна) контрацепція

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

➤ **Ін'єкції, імплантанти, вагінальне кільце, пластирі**

⚙️ Механізм: гормональні засоби, що перешкоджають овуляції (дозріванню яйцеклітин).

⚙️ Переваги: мають тривалу дію; про їх прийом не потрібно пам'ятати щодня.

⚙️ Недоліки: не захищають від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Ін'єкції та імплантанти не рекомендовано молодим жінкам, які не народжували. Мають різні побічні дії. Не призначають неповнолітнім.

4. Перерваний статевий акт

⚙️ Механізм: чоловік виводить статевий член з піхви до настання еякуляції.

⚙️ Переваги: доступний; не потребує жодних витрат.

⚙️ Недоліки: не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Потребує самоконтролю з боку чоловіка. Ефективність украй низька. У разі постійного застосування методу в чоловіка можуть виникнути порушення ерекції та еякуляції.

5. Внутрішньоматкові засоби (спіралі)

⚙️ Механізм: перешкоджає прикріпленню заплідненої яйцеклітини до стінки матки.

⚙️ Переваги: має тривалу дію; не порушує гормонального циклу жінки.

⚙️ Недоліки: не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій. Часом можуть посилитися менструальні кровотечі; болючі менструації; індивідуальна непереносимість. Не застосовують у неповнолітніх.

6. Хімічна контрацепція (сперміциди)

⚙️ Механізм: хімічні речовини, що обмежують рухливість сперматозоїдів. Сперміциди вводять у піхву до статевого акту.

⚙️ Переваги: сперміциди використовують разом із бар'єрними методами контрацепції для підвищення їх ефективності. Сперміциди дещо знижують ризик захворіти на ІПСШ (але не ВІЛ та гепатити!). Потрібно уважно ознайомитися з інструкцією.

⚙️ Недоліки: не захищає від ВІЛ, гепатитів та інших інфекцій. Можлива індивідуальна непереносимість, алергічні реакції.

7. Хірургічна контрацепція (стерилізація)

⚙️ Механізм: у жінки перев'язують маткові труби, і вони стають непрохідними для яйцеклітини. У чоловіків перев'язують обидва сім'явиносні протоки, внаслідок чого сперматозоїди не потрапляють з яєчок в рідину, що виділяється під час еякуляції, і запліднення унеможливується.

⚙️ Перевага: дуже ефективний метод.

⚙️ Недоліки: метод практично необоротний, тому його застосовують у людей, які в майбутньому не хочуть мати дітей. Не захищає від ІПСШ, ВІЛ та інших інфекцій.

Сходінка 8. «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ»

Можливі заняття за темою:

- 8.1. «Профілактика тютюнопаління» (1 год. 30 хв.)
- 8.2. «Алкоголь та алкогольна залежність» (1 год. 30 хв.)
- 8.3. «Наркотична залежність» (1 год. 30 хв.)

Мета: підвищити рівень знань про негативні наслідки вживання психоактивних речовин, методи профілактики та можливості лікування різних видів залежності.

Завдання:

1. Оцінити установки та позиції учасників щодо вживання психоактивних речовин.
2. Обговорити причини та наслідки вживання психоактивних речовин.
3. Обговорити взаємозв'язок між уживанням психоактивних речовин та поведінкою, що призводить до інфікування ВІЛ та іншими інфекціями.
4. Обговорити можливості лікування різних видів залежностей.

8.1. Профілактика тютюнопаління

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; аркуш з незакінченим реченням (додаток 8.1); «поштова скринька»; папір, олівці, фломастери; дві таблички з написом «ТАК», «НІ»; плакат «Айсберг» (додаток 8.2).

План заняття:

- ♣ Привітання учасників заняття (5 хв).
- ♣ Вправа «Незакінчене речення» (5 хв).
- ♣ Вправа «Керована дискусія» (15 хв).
- ♣ Інформаційне повідомлення «Вплив куріння на організм підлітка» (10 хв).
- ♣ Мозковий штурм «Що дає підлітку вживання тютюну?» (15 хв).
- ♣ Вправа «Переконаю!» (30 хв).
- ♣ Притча «Все залежить від тебе» (3 хв).
- ♣ Підведення підсумків «Два питання» (3 хв).
- ♣ Вправа «Поштова скринька» (4 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

Ведучий звертається до учасників, розповідаючи про розмову, яка відбулася з нашими героями – Деном та Нікою.

Ніка дивилася кінофільм. Головна героїня та головний герой палили цигарки у барі. Ніка сказала: «Це дуже привабливо, коли дівчина курить цигарки». Ден з нею не погодився, адже тільки чоловіка цигарка робить мужнім та самовпевненим. На що Ніка відповіла: «Чоловік має бути мужнім зовсім не через цигарки. А жінки мають таке саме право курити, як і чоловіки...»

Як Ви вважаєте, хто з героїв правий, а хто ні?

ВПРАВА «НЕЗАКІНЧЕНЕ РЕЧЕННЯ»



Мета: з'ясувати ставлення учасників до теми, що обговорюється.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Учасники отримують аркуш з незакінченими реченнями «Мої думки щодо цигарок» (див. додаток 8.1). Учасникам пропонується, довго не роздумуючи, дописати незакінчені речення – все, що відразу спаде на думку. Всі члени групи по черзі зачитують свої тексти. Протягом декількох хвилин відбувається обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які думки виникали, коли ви заповнювали аркуш з незакінченими реченнями?
2. Як вам здається, які незакінчені речення стосуються теми нашого заняття?
3. Чому було запропоновано розпочинати наше заняття з цієї вправи? Що вона нам дає?

ВПРАВА «КЕРОВАНА ДИСКУСІЯ»



Мета: сприяти усвідомленню учасниками наявності міфів, які шкодять здоров'ю, негативно впливають на організм людини та необхідності їх розвінчування шляхом надання достовірної інформації.

Час: 20 хв.

Перебіг:

Ведучий говорить про те, що дуже часто люди не володіють достатньою інформацією про ту чи іншу проблему та спира-

Розділ 2. ЗМІСТ ТА ПЕРЕБІГ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ.
Сходінка 8. «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ»

ються у своїх твердженнях на недостовірну інформацію (міфи). Це, в свою чергу, може негативно вплинути на здоров'я людини. Важливо у таких ситуаціях ґрунтуватися на достовірній інформації. Згадаймо про суперечку, яка виникла між Деном та Нікою.

Отже, це правда, що

	Правда в тому, що...
Якщо курити, не затягуючись, стараючись не втягувати дим у легені, можна уникнути негативних наслідків куріння.	Правда в тому, що якщо навіть просто тримаєш у руці запалену цигарку, то уже вдихаєш тютюновий дим. Тому неважливо – затягуєшся чи не затягуєшся, тютюновий дим однаково потрапляє у легені.
Цигарки з фільтром безпечні для здоров'я.	Правда в тому, що куріння будь-яких тютюнових виробів: цигарок із фільтром чи без фільтра, трубок, вживання жувального тютюну, легких або міцних тютюнових виробів шкідливе для здоров'я. У диму будь-яких тютюнових виробів містяться як високотоксичні речовини, так і канцерогени.
Курити помірно для здоров'я не шкідливо.	Правда в тому, що курити багато чи мало однаково шкідливо. Нікотин, смоли та чадний газ потрапляють в організм із димом і від однієї цигарки. Потрібно також пам'ятати, що нікотин викликає звикання, яке може розвиватися і після декількох випалених цигарок.
Куріння – це кращий спосіб схуднення.	Правда в тому, що нікотин пригнічує апетит, але куріння не вирішує проблему ваги. Багато, хто курить, мають надлишкову вагу. Проблема ваги може бути вирішено тільки за допомогою правильного харчування.
Хлопчики-підлітки вважають: якщо вони палять, то подобаються дівчатам.	Правда в тому, що багатьом дівчатам-підліткам не подобаються хлопчики, які палять. Вони вважають, що від таких хлопчиків погано пахне.

Дівчата-підлітки вважають: якщо вони палять, то виглядають елегантно.	Правда в тому, що дівчата так вважають через рекламу чи кіно, де вони бачать, як красиві жінки палять. Правда в тому, що красиві жінки «роблять» цигарки привабливими. Тютюнові компанії виділяють великі гроші на рекламу та кіно, щоб залучити якомога більше покупців цигарок та заробити на цьому ще більше грошей.
Немає нічого простішого, аніж кинути курити.	Правда в тому, що коли людина курить, у неї змінюється баланс речовин у головному мозку, у результаті розвивається залежність від куріння. Людина починає відчувати постійний потяг до куріння. Після цього кинути курити стає зовсім нелегко.

Ведучий розташовує в різних місцях кімнати дві таблички з написом «ТАК», «НІ». Групі послідовно пропонуються суперечливі висловлювання, які стосуються теми шкідливості куріння. Учасникам необхідно стати біля відповідної таблички згідно з їх переконаннями. Кожна утворена група аргументує свою позицію.

Після обговорення всіх позицій щодо одного твердження ведучий зачитує наступне.

Питання для обговорення:

1. Який вплив мають на підлітків і молодь наведені твердження?
2. Які можуть бути наслідки поведінки, зумовленої даними твердженнями?
3. Як запобігти негативним наслідкам міфологізації?

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВПЛИВ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКА»



Мета: збільшити рівень поінформованості учасників щодо впливу куріння на організм людини, зокрема – підлітка.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Знання про куріння та його вплив на організм людини допоможуть вам уникнути небезпеки. Кожен із вас зможе усвідомити наслідки ризикованої поведінки, а водночас і те, як цей ризик можна зменшити, або запобігти йому зовсім, тобто кожен може після отриманої інформації зробити для себе вибір.

Сумна статистика свідчить, що кожного року в світі мільйони курців стають пацієнтами лікарень, страждають на різні захворювання – так незрозуміло, через куріння, вкорочуючи собі віку. Та, незважаючи на це, одночасно інші мільйони людей на Землі починають курити. І ніхто, на

жаль, особливо не замислюється над тим, як легко набути погану звичку і як це вплине на стан нашого здоров'я.

Чому ж люди палять, незважаючи на шкоду для себе й оточуючих? Це тому, що через деякий час у них виникає нікотинова залежність. Нікотин, який міститься в тютюновому диму, пригнічує здатність організму виробляти необхідну йому нікотинову кислоту. Так організм починає залежати від куріння.

Основна небезпека куріння для підлітків полягає у тому, що воно асоціюється з: дорослим життям, приналежністю до компанії, самовираженням, задоволенням, не відчувається небезпека для здоров'я у молодому віці. Багато підлітків, які спробували курити, стають курцями. Підраховано, що 75% із тих, хто кинув курити, протягом півроку починають знову. Навіть через кілька років після відмови від куріння ця згубна звичка може відродитися.

Нікотин втручається в обмін речовин головного мозку та на початку куріння викликає псевдозадоволення, але дуже швидко мозок потребує нікотин вже тільки для підтримки своєї нормальної діяльності. Куріння дає поштовх для вживання інших психоактивних речовин, у тому числі алкоголю та марихуани. У тютюновому димі однієї цигарки міститься понад 4000 різних хімічних сполук, шкідливих для здоров'я. Деякі з цих речовин високотоксичні, тобто отруйні, а 43 з них відносяться до речовин, що викликають рак.

Як речовини, що містяться в цигарках, впливають на організм:

- щойно людина закурює цигарку, нікотин через легені попадає в кров, і вже через 8 секунд починає впливати на головний мозок;

- нікотин підсилює серцебиття, звужує кровоносні судини та підвищує артеріальний тиск;

- нікотин потрапляє в організм плоду, коли курить вагітна жінка і порушує його розвиток, чадний газ уповільнює розвиток плоду;

- нікотин негативно впливає на статеву сферу чоловіка (викликає імпотенцію) і на репродуктивну систему чоловіка та жінки, викликаючи затрудненість запліднення та розвитку плоду;

- кількість серцевих скорочень у того, хто курить, за добу на 15000–20000 більше, ніж у людини, що не курить. При цьому таке серце перекачує на 1,5 тони крові за день більше, ніж у тих, хто не курить. А це означає, що навантаження на серце зростає. Це призводить до скорочення часу життєдіяльності серця;

- разом з ніотином у легені потрапляє смола. Вона осідає на стінках легенів. Можна сказати, що курець їсть дьоготь ложками. Якщо людина випалює пачку цигарок на день, за рік вона «з'їдає» 700 грамів дьогтю;

- разом з ніотином через легені в кров також проникає чадний газ. Він зменшує надходження кисню в усі частини тіла. Через недолік кисню м'язи тіла стомлюються, і настає стан загальної втоми.

У курця, який вирішив кинути курити, нерідко виникають тривога чи дратівливість, він потерпає від депресій, головного болю, безсоння. Дуже добре, якщо в перші кілька тижнів його морально підтримують друзі. Якщо Ви знаєте когось, хто вирішив кинути курити, допоможіть йому, скажіть, що це один із його правильних виборів у житті».

Питання для обговорення:

1. На які роздуми наштовхнула вас інформація про вплив паління на організм людини?
2. Чи важливо, на вашу думку, у поданні інформації спиратися на статистичні дані? Чому?
3. Яку нову інформацію Ви отримали завдяки повідомленню?

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ЩО ДАЄ ПІДЛІТКУ ВЖИВАННЯ ТЮТЮНУ?»



Мета: розглянути разом з учасниками питання: яка користь від куріння та які негативні наслідки куріння для підлітків.

Час: 15 хв.

Ресурси: рисунок айсберга (додаток 8.2)

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам поговорити про те, що дає підлітку вживання тютюну. Учасникам потрібно перерахувати можливі позитивні наслідки куріння. Міркування мають стосуватися не лише курця, а й його оточення, дітей, навколишнього середовища. Ведучий малює на папері для фліпчарту «Модель «Айсберг» (див. додаток 8.2). Сенс її полягає в тому, що елементи, які формують уяву, поділені на дві частини, подібні айсберга: деякі видимі та очевидні для всіх, а деякі (так звані «приховані елементи») дуже важко розпізнати. Але саме вони, як в реального айсберга, є потужною та небезпечною основою. На видимій частині ведучий фіксує всі ті можливі позитивні наслідки куріння, які озвучують учасники. Видима частина айсберга є лише відображенням її прихованої основи. На прихованій частині ведучий заздалегідь прописує негативні наслідки куріння для підлітків і ця частина закрита від учасників. Після дискусії стосовно позитивних наслідків ведучий зачитує, які негативні наслідки для підлітка існують при вживанні тютюну. Після цього триває обговорення вправ.

До уваги ведучого!



Ведучий може підсилити цю вправу, розповівши учасникам як куріння впливає на здоров'я підлітків. Серед підлітків, які вживають тютюн, поширені захворювання дихальних шляхів. Легені підлітків відстають у розвитку і можуть ніколи не розвиватися до розміру легень дорослої людини. Формується залежність від куріння. Куріння – «бомба уповільненої дії». Річ у тому, що ті, хто почав курити до 15 років, у п'ять разів частіше вмирають від раку, ніж ті, хто взяв першу цигарку після 25 років. У тих, хто курить, – неприємний запах з рота, від одягу, від волосся. Сирий, нездоровий колір обличчя і передчасне старіння шкіри (особливо важливо для дівчат). Жовті зуби. Загальний нездоровий зовнішній вигляд. Куріння впливає на витривалість м'язів: підлітки, які палять, гірше бігають, вони мають гірші спортивні результати, ніж їх однолітки, які відмовляються від цієї згубної звички.

Питання для обговорення:

1. Які думки виникали, коли заповнювали верхню частину айсберга?
2. Яку нову інформацію ви отримали в результаті роботи у цій вправі?
3. Чи змінили ви думку після вправи про наслідки куріння?
4. Які висновки можемо зробити?

ВПРАВА «ПЕРЕКОНАЮ!»

Мета: збільшення рівня усвідомленості вибору на користь відмови від куріння.

Час: 30 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до групи: «Ви вже дізналися багато інформації стосовно шкоди куріння та попрацювали над цією тематикою самі. І нам би хотілося, щоб ви переконали Дена та Ніку у їх суперечці. Переконайте Дена та Ніку не курити!»

Ведучий об'єднує учасників у три групи («земля», «повітря», «сонце»).

1. Група «Земля» готує та демонструє ситуацію, яка може спровокувати куріння та пропонує вихід з даної ситуації.

2. Група «Повітря» підраховує грошові витрати на цигарки за рік із розрахунку, якщо курець викурює одну пачку цигарок на день. Група пропонує альтернативу використання коштів.

3. Група «Сонце» фіксує зміни в зовнішності та організмі при палінні (малюнок, схема, таблиця тощо) та пропонує альтернативу палінню.

Після підготовки завдання учасники презентують та демонструють свої напрацювання.

Питання для обговорення:

1. На які роздуми наштовхнуло вас виконання цієї вправи?
2. Як ви плануєте використовувати інформацію, отриману під час виконання цієї вправи?
3. Які висновки можна зробити?

До уваги ведучого!

У разі якщо Ви здійснюєте вторинну та третинну профілактику, в індивідуальній роботі можна порекомендувати використовувати тест «Оцінка залежності від нікотину» (тест Фагерстрема).



**ТЕСТ: «ОЦІНКА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НІКОТИНУ»
(ТЕСТ ФАГЕРСТРОМА)**

1. Як швидко після пробудження Ви викурюєте першу цигарку?

- Протягом 5 хв. (3)
- Від 6 до 30 хв. (2)
- Від 31 до 60 хв. (1)
- Більше ніж через 60 хв. (0)

2. Чи важко Вам утриматися від куріння в тих місцях, де воно заборонено?

- Так (1)
- Ні (0)

3. Від якої цигарки Вам важче утриматися?

- Ранкової (1)
- Наступної (0)

4. Скільки цигарок Ви викурюєте на день?

- 10 або менше (0)
- Від 11 до 20 (1)
- Від 21 до 30 (2)
- Більше 30 (3)

5. Ви більше палите вранці чи протягом дня?

- Вранці (1)
- Протягом дня (0)

6. Чи палите Ви під час хвороби, коли знаходитесь на постільному режимі?

- Так (1)
 - Ні (0)
- Підрахуйте суму балів

Сума балів -----

- 0–3 бали – низький рівень залежності
- 4–5 бали – середній рівень залежності
- 6–10 бали – високий рівень залежності

ПРИТЧА «ВСЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТЕБЕ» (5 хв.)



Мета: сконцентрувати увагу учасників, наголосити на тому, що вибір у підлітків – курити чи не курити залежить тільки від них самих.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий просить учасників уважно послухати притчу:
«Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок ошатного вбрання та розмов із підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже

розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі!? Однак виду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздужу метелика, а якщо мертве – я випущу його...» І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, єхидно всміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

Наприкінці ведучий наголошує: «Отже, курити чи не курити – залежить тільки від вас, все в ваших руках!»

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.



ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета: стимулювати учасників до відтворення інформації щодо шкідливості тютюнопаління.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Попередньо об'єднавши учасників у підгрупи по 3–5 осіб, ведучий дає завдання для самостійної роботи, яке слід виконати по завершенні тренінгового заняття, а саме: розробити газетну статтю «Що підліток шукає у тютюнопалінні? І чи справді знаходить він в ньому те, що шукає?»



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Напевно, ви ма-



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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

8.2. Алкоголь та алкогольна залежність

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; «поштова скринька», картки червоного та зеленого кольорів за кількістю учасників; папір і ручки відповідно до кількості учасників; буклети з розкладом та адресами місцевих груп анонімних алкоголіків (АА); бланк тесту (додаток 8.3) за кількістю учасників.

План заняття:

- ✎ Привітання учасників заняття (5 хв).
- ✎ Вправа на активізацію «Карета» (5 хв).
- ✎ Історія про Дена і Ніку (10 хв).
- ✎ Вправа «Голосування» (20 хв).
- ✎ Вправа «Вплив алкоголю» (15 хв).
- ✎ Інформаційне повідомлення «Що таке алкоголізм?» (10 хв).
- ✎ Інформаційне повідомлення «Лікування алкогольної залежності» (10 хв).
- ✎ Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).
- ✎ Оголошення завдань для самостійної роботи (5 хв).
- ✎ Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КАРЕТА»

Мета: сприяти розвитку реакції, уваги, почуття товариш-кості, вміння спілкуватись в колективі та підвищити якість спілкування у групі.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

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



ІСТОРІЯ ПРО ДЕНА І НІКУ

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

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам послухати чергову історію про Дена та Ніку й обговорити її. Він зачитує історію: «Одного разу Ден всю ніч провів із друзями, і алкоголю випили вони дуже багато. Вранці Дену подзвонила Ніка: «Добрий ранок, сонечко! Ми поїдемо сьогодні в парк?» «У мене голова тріщить і розколюється. Нікуди я не



поїду. Ну тебе з твоїм парком!» «Ну й добре», – сказала ображена Ніка й поклатла слухавку.

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

Ведучий підводить обговорення до теми наслідків від вживання алкоголю: похмілля, погіршення відносин, емоційна нестабільність, агресивність, та продовжує: «Напевно, всі ви вже здогадалися, про що ми сьогодні говоритимемо. Правильно, про алкоголь та алкогольну залежність. Алкоголь присутній у житті багатьох людей, і у вашому, мабуть, теж.

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

На наступному етапі він ставить запитання:

– Як ви ставитесь до вживання алкоголю?

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

ВПРАВА «ГОЛОСУВАННЯ»



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

Час: 20 хв.

Ресурси: червоні на зелені картки за кількістю учасників.

Перебіг:

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

1. Якщо всі в компанії п'ють, а ти ні, то ти не зможеш розслабитися й повеселитися, як усі.

2. Алкоголь – хороший засіб для розвитку товариськості.

3. Алкоголізм – це невиліковна хвороба.

4. Пиво – це не алкоголь.

5. Якщо пити лише пиво, алкоголіком не станеш.

6. Алкоголь допомагає боротися з депресією та проблемами.

7. Якщо алкоголік припинив пити, то він уже не алкоголік, а здорова людина.

8. Алкоголік – це людина, що геть опустилася, брудна, безробітна.

9. Якщо алкоголік захоче, він може легко сам перестати пити.

10. Діти алкоголіків теж стануть алкоголіками».

Після проведення голосування ведучий підводить учасників до детального обговорення міфів про щойно озвучені твердження. Тут можливі два варіанти проведення цього етапу роботи. Якщо учасники мають відповідний потенціал, то краще домогтися самостійного озвучення міфів

ними. Якщо ж учасникам не під силу самотужки визначити міфи, то ведучий може зачитати їх та стимулювати дискусії по кожному окремо. Слід обговорити такі твердження:

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

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

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

4. Різні сорти пива містять різну відсоткову частку спирту (різні „градуси»), але пиво все одно залишається алкогольним напоєм.

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

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

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

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

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

10. Діти алкоголіків не обов'язково будуть алкоголіками. Але ризик захворіти на алкоголізм чи набути іншу залежність (від наркотиків, їжі, Інтернету, азартних ігор) у дітей із сімей алкоголіків вищий.

Питання для обговорення:

1. Що таке алкоголізм?
2. Коли людина стає алкоголіком?
3. Чи легко можна позбутися алкогольної залежності?

ВПРАВА «ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ»



Мета: продемонструвати вплив алкоголю на організм людини.

Час: 15 хв.

Перебіг:

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

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

Питання для обговорення:

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



До уваги ведучого!

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

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ АЛКОГОЛІЗМ?»



Мета: поінформувати учасників про сутність алкогольної залежності.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий робить інформаційне повідомлення та фіксує його ключові моменти на дошці: «По-перше, алкоголізм – це хвороба.

– Як виглядає й почувається людина, яка хворіє? (*Записує перелічені характеристики.*)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ **«ЛІКУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Мета: поінформувати учасників про сутність алкогольної залежності.

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

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

2. Полікуватися в наркологічному диспансері протягом приблизно трьох тижнів. У цей час людина проходить детоксикацію – з її організму



виводять токсичні речовини, фахівці допомагають їй пережити похмілля. Це допомога на рівні організму (тіла), але просто припинити пити мало.

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

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

Цей етап заняття ведучий завершує словами: «Почати одужувати можна з будь-якого етапу. Ефективніше, щоправда, проходити лікування саме у згаданій послідовності».

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



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

Час: 5 хв.

Ресурси: бланк додатку 8.3 за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий роздає кожному учаснику по бланку тесту «Чи є проблеми з алкоголем?» та пропонує учасникам самостійно по завершенні тренінгового заняття пройти невеликий тест. Наголошує на тому, що результати тесту не треба нікому показувати. У тесті всього 12 запитань, на які треба дати відповідь «так» або «ні». Якщо виникнуть запитання, ведучий готовий в індивідуальному порядку дати на них відповіді.

До уваги ведучого!

Ведучий може звернути увагу учасників на те, що можливість для молодшої людини стати залежною від алкоголю збільшується, якщо:

- вона починає вживати алкогольні напої, не досягши повноліття;
- вона вживає алкоголь у стресових ситуаціях для того, щоб розслабитися, відчувати себе впевненою та вільною в колі однолітків;
- у сім'ї серед близьких родичів хтось страждає на алкоголізм;
- вона не впевнена в собі й готова будь-якою ціною здобути авторитет у своїй компанії.



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 10 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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



8.3. Наркотична залежність

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.1); фліпчарт, маркери; інформаційні матеріали про наркотичну залежність; «поштова скринька»; паперові смужки для вправи «Піаніно»; заламіновані картки у достатній кількості для демонстрації (додаток 8.4), картки з написами «Міф» та «Факт».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Хто найпрудкіший?» (10 хв).
- Вправа «Піаніно» (10 хв).

- Інформаційне повідомлення «Що таке наркотики» (10 хв).
- Вправа «Міфи та факти про «легкі» наркотики» (10 хв).
- Вправа «Шприц» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Лікування наркотичної залежності» (20 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).
- Оголошення завдання для самостійної роботи (5 хв).
- Підведення підсумків «Два питання» (5 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ХТО НАЙПРУДКІШИЙ?»



Мета: активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний стан.

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

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

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

Доцільно власноруч показати всі етапи цієї вправи.

ВПРАВА «ПІАНІНО»



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

Час: 10 хв.

Ресурси: вузькі довгі аркуші паперу задля імітування клавіш піаніно.

Перебіг:

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

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

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

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

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

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

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

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

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЩО ТАКЕ НАРКОТИКИ»

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

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Отже, що це таке – наркотики? Це хімічні речовини, більшість із яких належить до токсинів, тобто отрут. Спричиняючи отруєння, вони доводять людину до стану сп'яніння. Під час сп'яніння виникає велика кількість нових відчуттів. Наркотики вживають усіма можливими способами: від куріння до ін'єкцій. Наркотики спричиняють надзвичайно сильну фізичну та психологічну залежність,



і людина, яка спробувала наркотик, відчуває бажання вживати їх знову й знову, вона ні про інше, крім наркотику, не може думати. Наркотики спричиняють безліч хвороб і часто стають причиною нещасних випадків. Практично всі дії з наркотиками тягнуть за собою кримінальне покарання. Спробуймо з'ясувати, як виникає залежність (ведучий малює людину). Людина отримала задоволення від цього. Потім захотіла ще – отримала задоволення, потім ще.

Людина + наркотик = задоволення + наркотик = задоволення + наркотик...

Так тривало, аж поки якимось не стали з'являтися проблеми. Спершу маленькі – погане самопочуття («ламає»), прогуляв навчання, проспав зустріч тощо. Людині недобре, але вона пам'ятає, що слід зробити, аби повернутися до задоволення, – вжити наркотик. Однак проблеми нікуди не зникають, а їх стає, навпаки, чимраз більше. Виникає залежність. (Ведучий продовжує схему)

...задоволення + наркотик = проблеми + наркотик = ПРОБЛЕМИ + наркотик = ПРОБЛЕМИ + ...

А які можуть виникати проблеми у цієї людини?»

Після того як учасники висловилися, ведучий продовжує: «Так, це проблеми зі здоров'ям, у взаємовідносинах із близькими людьми та друзями, проблеми з навчанням і роботою. Пригадуєте вправу про «цінності» на першому занятті? Майже усі цінності руйнуються, і їх можна втратити».

ВПРАВА «МІФИ ТА ФАКТИ ПРО «ЛЕГКІ» НАРКОТИКИ»



Мета: перевірити рівень обізнаності учасників щодо впливу «легких» наркотиків на організм людини.

Час: 10 хв.

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

Перебіг:

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

Міфи та факти про «легкі» наркотики:

1. **Міф:** уживання «легких» наркотиків допомагає вирішити проблеми.

Факт: уживання наркотику ніколи не може сприяти вирішенню будь-яких проблем людини. На деякий час людина може забути про проблеми та буде не здатна думати про них, проте сама по собі проблема не

вирішиться, до неї додадуться лише нові, набагато серйозніші проблеми, головна з яких – наркотична залежність.

2. **Міф:** від «легких» наркотиків ще ніхто не помер.

Факт: усі наркотичні речовини викликають зміни свідомості, руйнування організму та звикання. Різниця лише в тому, що одні наркотичні речовини швидше призводять до безповоротних змін в організмі, а інші – повільніше.

3. **Міф:** залежність від «легких» наркотиків – це хвороба дурнів та слабаків. Сильна людина у будь-який час може відмовитися від їх вживання.

Факт: вживання будь-яких наркотичних речовин призводить до залежності.

4. **Міф:** вживання «легких» наркотиків не є серйозним злочином.

Факт: законодавство України не розділяє наркотичні засоби на «легкі» і «важкі». За вживання, зберігання, перевезення, виготовлення та продаж будь-яких наркотичних засобів передбачається кримінальна відповідальність.

5. **Міф:** марихуана – нешкідливий «легкий» наркотик.

Факт: вживання марихуани шкодить здоров'ю у багатьох аспектах: розлади психіки, втрата пам'яті, викривлене сприйняття, складність у прийнятті рішень, запам'ятовуванні та відтворенні інформації; зміни у репродуктивній системі як хлопців, так і дівчат.

6. **Міф:** марихуана – це наркотик, який не викликає залежність та звикання.

Факт: більшість людей вважає, що марихуана не викликає звикання та залежності. Проте у людини, яка вживає протягом тривалого часу марихуану, виникають дратівливість, стурбованість, безсоння тощо. І після першої спроби марихуани людина вже не може перестати вживати її, що свідчить про появу залежності від неї.

ВПРАВА «ШПРИЦ»

Мета: продемонструвати наочно механізм інфікування ВІЛ через вживання наркотиків ін'єкційним шляхом.

Час: 20 хв.

Ресурси: білий аркуш паперу, банка чорнила, одноразовий шприц із голкою, додаткова голка до нього, склянка з водою, серветка.



Перебіг:

Ведучий проводить експеримент. На білому аркуші він малює фігуру людини: «Це буде «наркозалежна людина, не інфікована ВІЛ». Банка з чорнилом – це «ВІЛ-позитивна наркозалежна людина», вода – це «наркотик».

Двоє наркозалежних людей вирішили разом вжити наркотик, користуючись одним шприцом. Ведучий набирає в шприц «наркотик» (одночасно пояснює правила користування шприцом) і впорскує вміст у баночку з чорнилом. Спершу вкололася «ВІЛ-позитивна людина» (ведучий

втирає голку серветкою, знову набирає «наркотик» і випорскує на аркуш паперу). Тепер вколовся «не інфікований» (по аркушу і намальованій фігурці людини попливуть чорні плями).

Вірус із крові першого наркозалежного потрапив до другого й інфікував його. Бачите? Ми навіть можемо змінити голку».

Цей самий експеримент можна повторити, замінивши голку на нову. Ефект буде той самий, оскільки в самому шприці є залишки чорнила.

На наступному етапі ведучий пропонує учасникам поділитися враженнями від проведеного експерименту та наприкінці наголошує на важливості користуватися одноразовими шприцами.

Далі він продовжує: «Ось так легко наркозалежна людина може втратити здоров'я. І це вже великі проблеми.

Що ж робити, якщо людина хоче вирватися із цього нескінченного ланцюга (знову звертається до схеми)?

Спершу їй слід зрозуміти, що вживання наркотику спричиняє проблеми, і ці проблеми тільки збільшуватимуться. Вживати «без проблем» (як вважала людина на початку вживання) вона вже ніколи не зможе. Тому єдиний спосіб вирватися – це припинити вживання. Але як? Потрібно зрозуміти: самостійно кинути вживати наркотики неможливо. Людина потребує професійної допомоги. Отже, перше, що їй слід зробити, – це звернутися по допомогу. Куди? Правильно, існують наркологічні клініки та диспансери.

Проте проблеми з інфікуванням ВІЛ та інших захворювань через шприци можуть бути не лише у наркозалежних. Дуже часто на вулицях міста, дитячих майданчиках, пляжах, у дворах будинків та у під'їздах ми можемо побачити велику кількість використаних шприців. Аби випадково не інфікуватися, ми маємо знати, як нам потрібно поводитися з використаними шприцами:

- ❗ не можна гратися використаними шприцами або використовувати їх у власних цілях;
- ❗ пам'ятайте! Якщо у вас упав ключ або інші речі у щілину, вибоїну чи інші закриті для попереднього огляду місця не діставайте їх звідти голими руками;
- ❗ прибирання в громадських місцях (двори, сходові майданчики, парки тощо) потрібно робити за допомогою спеціального робочого інвентарю та у гумових рукавицях;
- ❗ знайдені голки потрібно викидати у смітник або здавати у пункти обміну шприцами;
- ❗ якщо ви випадково вкололися використаним шприцом, місце уколу потрібно дезінфікувати та негайно звернутися до лікарні, взявши з собою шприц, який буде перевірено на наявність у його вмісті або ж на його поверхні інфекцій».

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ЛІКУВАННЯ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ»

Мета: поінформувати учасників про особливості лікування наркотичної залежності.

Час: 20 хвилин.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Пригадуєте, коли ми говорили на тему алкоголізму, то обговорювали способи лікування? У випадку наркозалежності етапи приблизно такі самі.



1. Детоксикація – виведення з організму наркотичних речовин. Детоксикацію проводять у наркологічному відділенні чи в клініці. Людині допоможуть пережити синдром відміни («ломку») за допомогою лікарських препаратів. Триває це близько трьох тижнів.

2. Наркологічна реабілітація. Пройти детоксикацію і припинити вживати наркотики недостатньо для одужання. Як і алкоголізм, наркозалежність – хронічне захворювання, яке прогресує. Тому лікувати доведеться його ціле життя. Наступний етап після детоксикації – це реабілітаційний центр. У такому центрі людині треба буде навчитися, як жити без наркотиків. Їй допоможуть відновити втрачені цінності, знайти нові «клавіші», відновити стосунки. Без усього цього одужати неможливо. Людина помиляється, якщо вважає, що коли вона просто припинила вживати, то відразу стала здоровою. Такий спосіб мислення, найімовірніше, свідчить про очікуваний зрив. Тривалість такого етапу лікування сягає від року до півтора року.

3. Лікування після реабілітації. Після того як людина рік чи півтора пробула в реабілітаційному центрі, їй двічі-тричі на тиждень слід відвідувати групи взаємодопомоги, наприклад «Анонімні наркомани» (АН). У цих групах людина вчитиметься жити без наркотиків і будувати нові відносини з людьми, які не вживають. У ці групи наркозалежна людина може прийти і до того, як пройде перші два етапи, – достатньо лише її бажання одужувати.

Як бачите, процес лікування наркозалежності дуже тривалий, і охоплює появу бажання вилікувати наркозалежність, подолання бажання вжити наркотик, відновити втрачені та побудувати нові стосунки з родичами і друзями, навчитися жити, зокрема і в складних життєвих обставинах без уживання наркотиків».

Наприкінці ведучий ставить учасникам запитання на уточнення і роздає розклад та адреси груп АН у місцевому населеному пункті.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»

Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 10 хвилин.

Перебіг:

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



1. Що на цьому занятті для вас було найскладнішим?

2. Що для вас сьогодні було найважливішим?

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: сприяти усвідомленню учасниками небезпеки наркотичної залежності.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий, попередньо об'єднавши учасників у декілька підгруп, пропонує по завершенні заняття розробити буклет для підлітків «Чи варто пробувати наркотик?».

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»



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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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

Додатки до тренінгового заняття «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ»

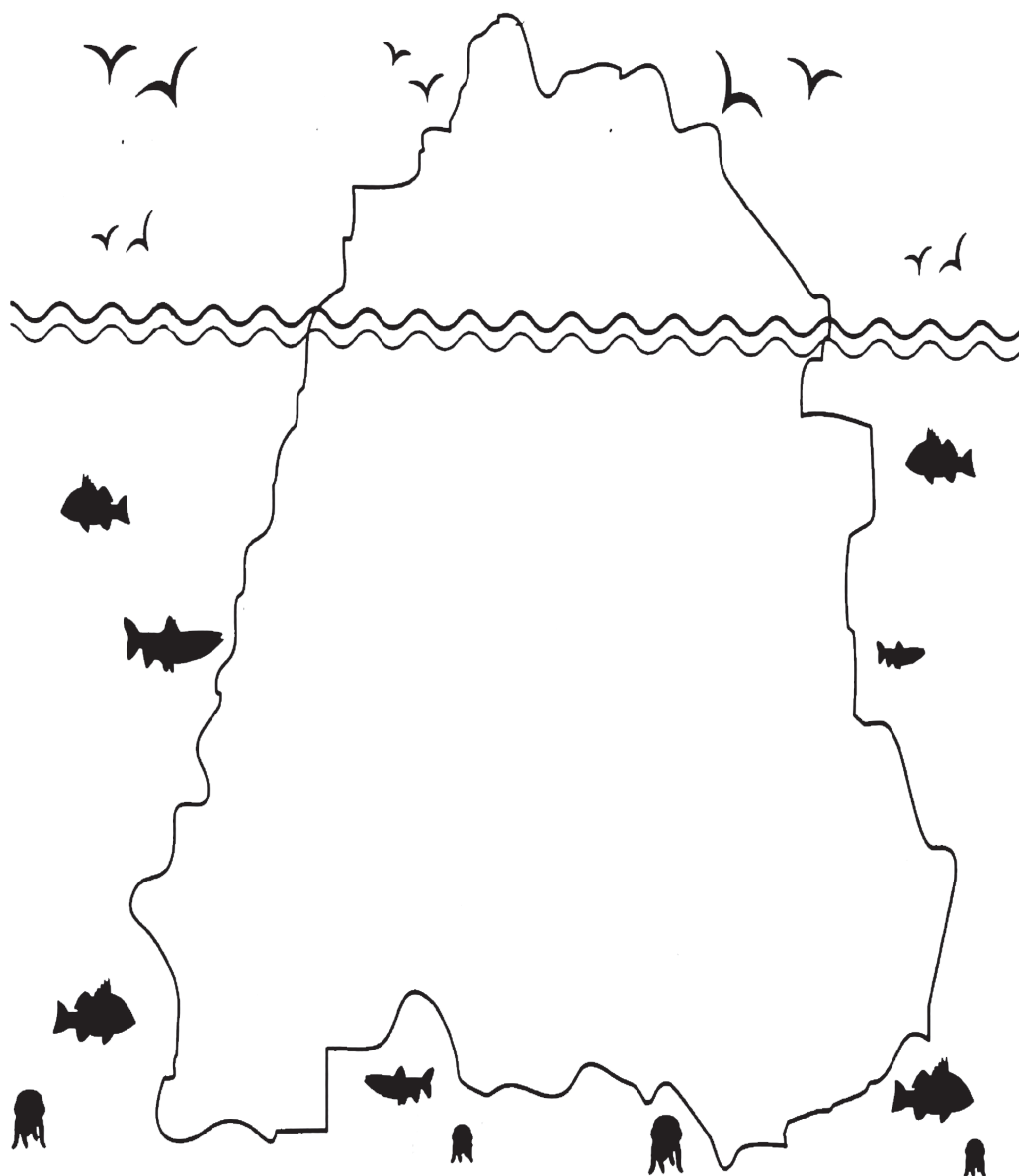
Додаток 8.1

До вправи «Незакінчене речення»

«Мої думки щодо цигарок»

Куріння – це ...
Я ставлюсь до куріння, як до ...
Курці – це люди ...
Цигарковий дим нагадує мені ...
Більшість моїх друзів сприймають цигарки, як ...

Модель «Айсберг»



Додаток 8.3

Тест «Чи є проблеми з алкоголем?»

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

Якщо Ви відповіли ствердно на 4 питання та більше, у Вас є проблеми з алкогольною залежністю.

Картки до вправи «Шприц»

НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
НАРКОТИК
ЛЮДИНА
ЗАДОВОЛЕННЯ
ЗАДОВОЛЕННЯ
ПРОБЛЕМИ
ПРОБЛЕМИ
ПРОБЛЕМИ

Сходінка 9. «НАСИЛЬСТВО»

Можливі заняття за темою:

- 9.1. Причини та наслідки насильства (1 год. 30 хв.)
- 9.2. Безпечна поведінка в Інтернет-мережі (1 год. 30 хв.)

Мета: підвищити рівень знань про проблему насильства, його негативні наслідки, сформувати навички впевненої поведінки.

Завдання:

1. Оцінити установки та позиції учасників щодо насильства.
2. Обговорити причини насильства та його наслідки.
3. Підвищити рівень усвідомлення ризику виникнення насильства та шкоди, яку воно може заподіяти.
4. Сформувати навички впевненої поведінки з метою профілактики насильства.
5. Визначити особливості діяльності користувача в Інтернет-мережі.
6. Обговорити ризики для підлітка в Інтернет-мережі.
7. Розробити правила поведінки користувачів Інтернет-мережі.

9.1. Причини та наслідки насильства

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.2); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; бланк для заповнення (додаток 9.1); картки із ситуаціями до рольової гри «Насильство чи ні?» (додаток 9.2); ситуації до вправи «П'ять варіантів» (додаток 9.3); картки до вправи «П'ять варіантів» (додаток 9.4); визначення понять до вправи «П'ять варіантів» (додаток 9.5); «поштова скринька»; по 3 різнокольорових Post-it на кожного учасника; бланк ситуації для самостійного аналізу (додаток 9.6).

План заняття:

- 🕒 Привітання учасників заняття (5 хв).
- 🕒 Вправа на активізацію «Розтисни кулак» (5 хв).
- 🕒 Вправа «Лавка в парку» (10 хв).
- 🕒 Рольова гра «Насильство чи ні?» (15 хв).
- 🕒 Вправа «Провокація» (5 хв).
- 🕒 Мозковий штурм «Альтернативні способи реакції» (5 хв).
- 🕒 Вправа «П'ять варіантів» (20 хв).
- 🕒 Вправа «Позиції А та Б» (15 хв).
- 🕒 Вправа «Поштова скринька» (3 хв).
- 🕒 Оголошення завдання для самостійної роботи (3 хв).
- 🕒 Підведення підсумків «Два питання» (4 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ



Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий оголошує учасникам тему тренінгового заняття, звертаючи увагу на плакат зі сходами, та зазначає: «Тема нашого сьогоднішнього заняття – насильство.

Про цю тему зазвичай не говорять, її часто замовчують. Але насильства в нашому світі дуже багато. Нерідко важко навіть визначити, що, власне, є насильством, а що – ні. Саме це ми і будемо з'ясовувати на нашому сьогоднішньому занятті».

Також ведучий наголошує на системі заохочення.

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «РОЗТИСНИ КУЛАК»



Мета: активізація учасників; розширення знання учасників щодо різноманітності методів досягнення позитивного результату.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у пари.

Після цього кожній парі пропонується сісти один навпроти одного та визначити, хто з двох буде учасником «А», а хто – «В». Далі ведучий ставить завдання: для учасника «А»: «Необхідно стиснути кулак і розтиснути його лише після того, як учаснику «В» вдасться вмовити Вас зробити це. Для учасника «В», відповідно, завдання полягає в тому, щоб вмовити учасника «А» розтиснути кулак, використовуючи при цьому різноманітні методи впливу. Отже, гра почалась!»

За хвилину-півтори ведучий просить учасників помінятися ролями.

По завершенні ведучий стимулює обговорення вправи.

Питання для обговорення:

1. Чи вдалося розтиснути кулак?
2. Яким методом скористалися перш за все? Якими були ваші дії при цьому?
3. Які взагалі методи використовувались?
4. Як почувалися учасники при використанні того чи іншого методу?

До уваги ведучого!

Під час обговорення слід зробити наголос на насильницьких способах, які застосовують учасники, їх «ефективності» та можливості застосування альтернативних методів впливу, а також, відповідно, їх ефективності.

**ВПРАВА «ЛАВКА В ПАРКУ»**

Мета: сприяти розумінню, що насильство це не лише фізичні прояви, а й словесні реакції, визначити причини, які спонукають людину до агресії та насильства.

Час: 5 хв.

Ресурси: два стільці; газета.

Перебіг:

Ведучий обирає з групи учасників двох добровольців. Кожному дає завдання окремо один від одного. Першому пропонується зображати людину, яка спокійно сидить на лавці та читає газету і не реагує на оточуючих, оскільки не знає їхню мову. Другому учаснику ведучий дає завдання чіплятися до людини, яка читає газету, з метою дізнатися, котра година. Можна використовувати різні методи взаємодії та впливу. Сценка, що розігрується, закінчується тоді, коли перший учасник відреагує на звернення другого.

Після закінчення гри вся група оцінює ситуацію, визначає, що стало спусковим механізмом реакції першого учасника.

**Питання для обговорення:**

1. Що відбулося?
2. Як почував себе учасник, який читав газету?
3. Як почував себе учасник, який намагався дізнатися час?
4. Що дратувало найбільше у цій ситуації та кого?
5. Що стало останньою крапкою в поведінці людини, яка намагалася дізнатися час/людини, яка читала газету?

РОЛЬОВА ГРА «НАСИЛЬСТВО ЧИ НІ?»

Мета: актуалізувати тему та розглянути небезпеки та можливі шляхи розв'язання конкретних ситуацій насильства.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки з ситуаціями (додаток 9.1).

Перебіг:

Ведучий пропонує вийти в середину кола 6-ти добровольцям, яких об'єднує потім у пари. Далі пропонує кожній з пар витягнути картку з ситуацією про Дена та Ніку, яку треба буде розіграти для інших. Після розігрування кожної ситуації ведучий проводить обговорення.



Ситуація 1.

Якийсь незнайомий нам хлопець і Ніка стоять біля входу в під'їзд.

Хлопець: *«Батьки поїхали на дачу, ходи до мене, потусуємо».*

Ніка: *«Та знаю я вас. Чіплятися почнеш...»*

Хлопець: *«Годі, чого ти ламаєшся?»*

Ніка: *«А чого це я ламаюсь? Я просто не хочу!».*

Хлопець хапає її за руку й тягне в під'їзд силою.

Хлопець: *«Я сказав, пішли до мене!»*

Ситуація 2.

Хлопець зустрів у провулку свого колишнього однокласника, яким виявився Ден. Того вечора Ден повертався з якогось свята та, на жаль, був напідпитку.

Хлопець: *«О, привіт! Бачу, гарно погуляв! А в мене саме гроші закінчились, позич, не будь жадюгою!»*

Ден: *«Привіт та в мене немає зараз нічого».*

Хлопець: *«Що мені твоє «привіт»? Гроші давай!».*

Ден: *«Немає в мене».*

Хлопець: *«Ти зі мною ще й прирікатися вирішив?!» – недовго думаючи, вдарив Дена по обличчю, вихопив рюкзак і втік.*

Ситуація 3.

Ніка повертається додому сама пізно ввечері. По дорозі зустрічає далеку знайому своєї подруги.

Знайома: *«Привіт. Чого проходиш і не вітаєшся?»*

Ніка: *«Привіт», – і йде далі.*

Знайома: *«Чекай. Є «тема». Так це ти мене обізвала «коровою» у розмові з моїми друзями? Мені все розповіли!»*

Ніка: *«Ну, що ти? Ні, я не робила цього! Я ледве знаю тебе!»*

Знайома: *«Не відпирайся! Я все знаю! Це ти! Ти нарвалась на неприємності!»*

Ніка: *«Будь ласка, повір, це не я. Я взагалі ні з ким про тебе не говорила».*

Знайома: *«Досить балачок! Проби пробачення!»* – вона хапає Ніку за куртку та починає трусити і бити. Здалеку їй на допомогу поспішають двоє її друзів, яких вона покликала.

До уваги ведучого!



Доцільність розігрування трьох ситуацій залежить від групи. У деяких групах цілком достатньо буде розіграти одну ситуацію на вибір ведучого.

Обговорюючи відповіді на 4-те запитання, проведіть паралелі між даною вправою та вправою «Розтисни кулак», це може допомогти підліткам зорієнтуватися. Допоможіть підліткам сформулювати чіткий перелік порад, серед яких можуть бути такі варіанти:

- чітко говорити «Ні», коли тобі не подобається те, що відбувається або ти не хочеш продовження дій;
- обережно ставитися до нових людей і компаній: щоб знати людину, потрібен час і спілкування;

- бути тверезим, щоб правильно оцінювати ситуацію і вчасно реагувати;
- заручитися чиеюсь підтримкою, якщо є ризик потрапити в неприємну ситуацію (бути з другом/подругою, залишити інформацію про місце, де ви перебуваєте, час повернення, попросити зв'язатися з вами в певний час тощо);
- відмовитися від подальшого спілкування та залишити компанію, якщо вас провокують, принижують, ображають.

Питання для обговорення (його необхідно проводити після кожної ситуації):

1. Чи небезпечною є запропонована ситуація? Чим?
2. У ситуації наявні прояви насильства чи ні? Якщо так, то у чому воно полягає та щодо кого було застосовано?
3. Що варто було б зробити Дену та Ніці, аби уникнути такої ситуації?
4. Які способи уникнення насильства найефективніші?

До уваги ведучого!

По-перше, не використовуйте більше однієї ситуації за одне заняття. По-друге, якщо учасники не зможуть розіграти ситуацію в силу різних причин, то презентуйте її у вигляді історії або використайте відповідні фото декількох небезпечних щодо насильства ситуацій. Візуалізація дуже позитивно впливає на процес обговорення учасниками запропонованих питань.



ВПРАВА «ПРОВОКАЦІЯ»

Мета: продемонструвати можливу поведінку під час провокації та можливі шляхи розв'язання конкретних ситуацій конфлікту.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий з усіх учасників обирає одного добровольця.

Далі відбувається сценка, в якій беруть участь доброволець, та один з ведучих. Завдання добровольця полягає в тому, щоб провокувати ведучого на сварку, ображати його висловами, говорити непристойності. Завдання ведучого в якийсь момент зненацька розвернутися та піти, не проявляючи жодних емоцій.

На наступному етапі відбувається обговорення.

Питання для обговорення:

1. Що відбулося?
2. Чия поведінка була провокуючою?
3. В чому саме виражалась провокація?
4. Очікувана реакція від опонента на провокацію?
5. Чому реакція була зовсім іншою? Чи сприяло це вирішенню або ж усуненню конфліктної ситуації?





До уваги ведучого!

У вправі необхідно дати зрозуміти підліткам, що в деяких ситуаціях конфлікт можна вирішити лише шляхом ігнорування провокації з боку іншої особи чи осіб.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «АЛЬТЕРНАТИВНІ СПОСОБИ РЕАКЦІЙ»



Мета: напрацювати банк альтернативних способів реакцій на стрес, конфлікт чи агресію.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам методом «мозкового штурму» визначити можливі альтернативні позитивні способи реакцій на провокації та агресію. Всі висловлювання тренер записує на аркуші фліпчарту.

Питання для обговорення:

1. Які реакції найбільш популярні серед підлітків під час провокацій?
2. Яким чином можна розв'язати конфлікт?

ВПРАВА «П'ЯТЬ ВАРІАНТІВ»



Мета: розширити знання учасників щодо поняття «на-сильницькі дії».

Час: 20 хв.

Ресурси: картки з ситуаціями (додаток 9.2), 5 карток різного кольору (додаток 9.3), картки з визначеннями понять «фізичне насильство», «сексуальне насильство», «психологічне насильство», «економічне насильство» (додаток 9.4).

Хід проведення:

Ведучий на столі розташовує 5 карток різного кольору, підписаних наступним чином:

- 1) «Це фізичне насильство»;
- 2) «Це сексуальне насильство»;
- 3) «Це психологічне насильство»;
- 4) «Це економічне насильство»;
- 5) «Це взагалі не насильство».

Далі групі пропонуються для розгляду картки з різними ситуаціями (додаток 9.3). Учасникам необхідно визначити, до якої з п'яти груп, що розташовані на столі, належить кожна ситуація, тобто про який вид

насильства йдеться чи ситуація не є насильством взагалі, та розкласти картки з ситуаціями відповідним чином.

Ситуації:

- погрожувати ножем;
- вдарити по обличчю;
- поставити в куток;
- обмежувати в їжі;
- примусити до статевого акту;
- побити;
- принизити, образити;
- підглядати, як хтось миється в душі, переодягається;
- замкнути в кімнаті;
- забирати гроші, які хтось заробив;
- вказати другові на те, що він був неправий;
- побитися;
- накричати;
- щипнути за сідницю;
- відмовитися від випивки, яку хтось пропонує;
- поставити «двійку» за домашнє завдання;
- обляяти;
- заборонити відвідувати денний центр протягом місяця.

У ході визначення учасниками, до якого з видів насильства варто віднести ситуацію, ведучий корегує їхні відповіді, не залишаючи процес обговорення на самостійне завершення.

Після виконання завдання ведучий просить учасників оглянути виконану роботу та зробити припущення, що, на їхню думку, означають поняття «фізичне», «психологічне (або емоційне)», «сексуальне» та «економічне» насильство. Бажано задавати питання по кожному з видів насильства окремо та по черзі.

Коли учасники висловлять свої думки, ведучий роздає їм картки, на яких містяться тлумачення певного виду насильства (див. додаток 9.4), але визначення не підписані.

На наступному етапі учасникам також пропонується співвіднести їх відповідно до 5-ти груп карток, що вже розташовані на столі.

Далі ведучий коротко надає інформацію щодо усіх визначень.

Фізичне насильство – це застосування фізичної сили, нанесення травм, тілесних ушкоджень, фізичні покарання. Це значить, що насильством є ляпаси, удари по тілу (немає значення чим), щипки, укуси, штурхани, зв'язування, викручування рук, стусани, сіпання чи тасканина за волосся, удушення, підпалювання, побиття тощо.

Питання для обговорення:

1. Як ви вважаєте, що стане з людиною, яка протягом свого життя часто зазнавала таких дій з боку інших?

Вислухавши відповіді учасників, ведучий підсумовує можливий результат:

- ✎ розлад сну, апетиту;
- ✎ травми та інші проблеми зі здоров'ям;
- ✎ залишення сім'ї;
- ✎ спроби самогубства;
- ✎ проблеми в стосунках з іншими людьми;
- ✎ проблеми з навчанням у школі;
- ✎ агресивність;
- ✎ тривожність і страхи.

Емоційне чи психологічне насильство – це нанесення людині душевних травм. Сюди зараховують образи, приниження, висміювання, погрози, залякування, невизнання, надання прізвиськ, крик, відмову у взаємовідносинах, тиск чи примушення виконувати те, чого людина робити не хоче.

Питання для обговорення:

1. Що чекає на людину, стосовно якої регулярно застосовують емоційне насильство?

Після висловлювань учасників, ведучий записує їх відповіді, виправляє і доповнює:

«Отже, жертва емоційного насильства:

- ✎ вважає себе ізгоєм, невдахою, поганою, зайвою людиною;
- ✎ має проблеми в спілкуванні, конфліктує з іншими людьми;
- ✎ страждає від низької самооцінки та комплексу неповноцінності;
- ✎ може скоїти самогубство».

Сексуальне насильство – це примушування людини до дій сексуального характеру задля отримання сексуального задоволення чи зиску. Сексуальне насильство – це статевий акт (анальний, оральний, вагінальний) без згоди партнера, зґвалтування, примушування до роздягання, підглядання за людиною в момент купання / перевдягання, демонстрація статевих органів, примушування до перегляду порнографії, заняття проституцією, ляпанці, небажані торкання до обмацування частин тіла (статевих органів, грудей).

Питання для обговорення:

1. Що може відбуватися з людиною, яка пережила статеve насильство?

Ведучий записує думки учасників, виправляє і доповнює їх:
«Отже, така людина:

- відчуває сором, провину, тривогу, страх, біль;
- страждає на депресію;
- робить спроби самогубства;
- втікає з дому;
- може заразитися ІПСШ та ВІЛ-інфекцією;
- може завагітніти;
- може отримати травми статевих органів;
- можуть з'явитися проблеми в сексуальному житті;
- можуть початися численні статеві зв'язки, заняття проституцією чи уникання сексу взагалі;
- починає вживати наркотики та алкоголь».

Економічне насильство – це відсутність належного забезпечення основних потреб людини в їжі, одязі, житлі, вихованні, медичній допомозі, обмеження людини у коштах або ж заволодіння її коштами чи майном.

Питання для обговорення:

1. Що може відбуватися з людиною, яка пережила економічне насильство?

Вислухавши відповіді, ведучий підсумовує можливий результат:

- така людина може відчувати постійний голод та бути неохайною (у разі, наприклад, якщо її постійно обмежували у їжі, не забезпечували одягом тощо);
- проблеми в стосунках з іншими людьми через недовіру до них;
- проблеми з навчанням у школі;
- агресивність;
- тривожність і страхи;
- проблеми зі здоров'ям через неналежний догляд та відсутність необхідної гігієни.

Ведучий підсумовує результати вправи та ініціює обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи буває так, що, ображаючи когось або застосовуючи якісь інші дії щодо людей, які нас оточують, ми навіть не задумуємося, що чинимо насильство?
2. Коли ми чинимо насильство щодо когось, чи зважаємо ми на збитки, що можуть бути завдані цій людині?
3. Що робити, коли ситуації уникнути не вдалося?
4. Що робити в момент здійснення над вами фізичного чи сексуального насильства?
5. Що робити, якщо насильство відбулося? Як ви могли б допомогти, наприклад, нашим друзям Дену та Ніці, що зазнали насильства, уникнути негативних наслідків (або значно їх зменшити)?

Після обговорення питань 3 та 4 варто зупинитись на таких аспектах:

- ✎ не панікуйте, сконцентруйтеся на оцінці ситуації;
- ✎ хороший спосіб порушити план насильника – це вчинити неочікувану ним дію, шокувати його (кинути йому в обличчя жменю землі чи піску, розбити вікно, що також приверне увагу тощо);
- ✎ під час захисту намагайтесь вдарити з усієї сили чи завдати болю;
- ✎ приверніть увагу інших людей криком (найліпше кричати не «Допоможіть!», а «Пожежа!», «Дитині погано!»).

Для того щоб дещо «розрядити» ситуацію обговорення таких складних питань, можна запропонувати учасникам трохи потренуватися вправно кликати на допомогу. Оберіть разом ті слова, які необхідно буде викрикувати: «Отже, три-чотири-почали!!! Переможе той, хто кричатиме найголосніше!»

Під час обговорення питання про те, що робити, коли насильство відбулося, варто наголосити:

- ✎ не залишайтеся сам на сам із тим, що трапилось: знайдіть людину, з якою ви можете цим поділитися. Такою людиною може бути близький родич, друг, співробітник соціальної служби;

- ✎ у разі зґвалтування чи фізичного насильства потрібно негайно звернутися в медичну установу, щоб отримати медичну допомогу та пройти огляд. Перед цим не слід митися та змінювати одяг;

- ✎ після того, як ви отримали медичну допомогу, слід звернутися в міліцію з заявою про насильство;

- ✎ обов'язково зверніться в кризовий центр чи подзвоніть на телефон довіри (дайте учасникам відповідний номер телефону, наприклад, телефон всеукраїнської гарячої лінії з питань попередження насильства – 0-800-500-33-5 або 386), де вам порадять, що робити далі.

До уваги ведучого!

Майте на увазі, що більшість дітей, які знаходяться в інтернаті або/та мали досвід перебування на вулиці, виховувалися в сім'ї, що перебувала у складних життєвих обставинах, зазнали того чи іншого виду насильства. Це можуть бути важкі, травматичні для дитини спогади. Будьте готові до розв'язання непередбачуваних ситуацій та відповіді на реакції дітей, які може викликати обговорення питань насильства. Намагайтесь якомога більш позитивно надавати інформацію та орієнтувати дітей не на спогади про їх минуле, а налаштовувати на думки про майбутнє та орієнтувати на те, щоб вони, по-перше, уникали таких ситуацій самі, а, по-друге, намагалися не чинити насильство щодо інших, оскільки воно травмує та завдає людині великих збитків.

Окрім того, обговоріть не лише наслідки насильства, а й те, як можна запобігти їх генералізації, пом'якшити їх, нейтралізувати. За необхідності, подайте дітям інформацію про центри допомоги жертвам насильства, що є у вашому регіоні.

Також може трапитися, що хтось із учасників під час або ж після заняття розкаже вам, що зазнав насильства (наприклад,



сексуального). У такому разі ви маєте у письмовому вигляді поінформувати відповідну службу у справах дітей вашого регіону (або ж кримінальну міліцію у справах дітей)¹⁰.

ВПРАВА «ПОЗИЦІЇ А ТА Б»

Мета: підвищити усвідомлення причин виникнення агресії, розуміння особистої відповідальності за контроль своїх емоцій. Назвати альтернативні способи реакції та стратегії дій. Визначити перспективи розвитку подій.

Час: 15 хв.

Ресурси: картки з ситуаціями (додаток 9.5).

Перебіг:

На першому етапі ведучий просить учасників назвати всі можливі ситуації, коли вони починають сердитися, реагують агресивно.

На другому етапі учасникам пропонується розглянути свою поведінку з двох боків, з позиції А та Б, відповівши на запитання: «Що мені робити в ситуації, коли мене провокують?»

Позиція А.

Відповісти на провокацію словами.

Відповісти на провокацію фізичною силою.

♣ Переваги такої поведінки (я почуваюся добре, опонент щось засвоїв).

♣ Недоліки такої поведінки (стреси в школі, дома, розмови з міліцією, можливість потрапити до міліції, потрапити у в'язницю та, відповідно, менші перспективи отримати роботу в майбутньому тощо).

Позиція Б.

Не реагувати на провокацію.

♣ Переваги такої поведінки (це краще для обох учасників ситуації, немає стресів, негативу).

♣ Недоліки такої поведінки (я почуваюся погано, я відчуваю роздратування, я почуваюся злою/злим цілий день, зганяю злість на близьких).

Мене провокують! (Опис ситуації конфлікту)

Позиція А: Відповідь на провокацію (словами, фізичною силою)		Позиція Б: Не реагувати на провокацію	
переваги такої поведінки	недоліки такої поведінки	переваги такої поведінки	недоліки такої поведінки

¹⁰ Відповідно до Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення, затвердженого Наказом Державного комітету України у справах сім'ї та молоді, Міністерством внутрішніх справ України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України від 16.01.04 № 5/34/24/11.

Питання для обговорення:

1. Які переваги позиції А ви визначили?
2. Які недоліки позиції А ви визначили?
3. Які переваги позиції Б ви визначили?
4. Які недоліки позиції Б ви визначили?
5. Як ви вважаєте, яка з позицій може привести вас у житті до успіху? А яка, навпаки, до невдач, поразок та негативного ставлення з боку суспільства?

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 3 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Мета: відпрацювати навички аналізу ризику насильницької поведінки.

Час: 3 хв.

Ресурси: бланк додатку 9.6 за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам по завершенні тренінгового заняття самостійно проаналізувати ситуацію та допомогти героям прийняти виважене рішення.

15-річні подруги Олена та Світлана вирішили піти на дискотеку. Олена запропонувала випити пляшку вина «для хоробрості». Світлана відмовилася, а Олена випила півпляшки вина вдома, а ще півпляшки випила в туалеті нічного клубу.

До дівчат підійшли познайомитися дорослі хлопці, пригостивши їх пивом.

Як можуть розвиватися події далі?

Які ризики є у дівчат?

Чи підвищує алкогольне сп'яніння ризиковану поведінку? Чим саме воно може спричинити насильство?

Які поради можна дати дівчатам на початку цієї історії?

ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 4 хв.

Перебіг:

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

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



9.2. Безпечна поведінка в Інтернеті

Час: 1 год. 30 хв.

Ресурси: фліпчарт, фліпчартовий папір, кулькові ручки, робочі зошити учасників, маркери, фломастери, клей, ножиці, журнали, газети, листівки, таблиця «Особливості та ризики діяльності підлітків в Інтернет-мережі» (додаток 9.7), історії про Дена та Ніку (додаток 9.8), правила поведінки в Інтернет-мережі (додаток 9.9), відеоролик «Дикий світ Інтернету».

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Герой соціальної мережі» (10 хв).
- Мозковий штурм «Інтернет – це...» (5 хв).
- Колаж «Ризики для користувачів Інтернет-мережі» (20 хв).
- Інформаційне повідомлення «Види діяльності в Інтернет-мережі та пов'язані з цим ризики» (5 хв).
- Вправа «Таємниця» (10 хв).
- Перегляд відеоролика «Дикий світ Інтернету» (10 хв).
- Історія «Про Дена і Ніку» (15 хв).
- Підбиття підсумків «Два питання» (5 хв).
- Вправа «Поштова скринька» (5 хв).

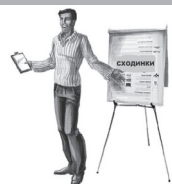
ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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



На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».

ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «ГЕРОЙ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ»



Мета: сприяти активізації учасників, створити комфортну атмосферу для подальшої роботи в групі.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному учаснику протягом 5 хв. пригадати сторінки соціальних мереж («Вконтакті», «Однокласники», «Facebook»): їхнє оформлення, змістовну наповненість, призначення та подумати над тим, яким героєм він хоче бути в улюбленій для нього соціальній мережі (як представляє себе, з ким спілкується, яку інформацію розміщує, для чого використовувати соціальну мережу).

Питання для обговорення:

1. Чому ви обрали дану соціальну мережу?
2. Чи відповідають якості обраного вами героя вашим особистим якостям?
3. Що б ви хотіли змінити у вашому герої?
4. Чи змінили б ви призначення улюбленої соціальної мережі? Якщо так, то як саме?



До уваги ведучого!

Якщо учасник не користується соціальними мережами, ведучий може запропонувати пофантазувати над власним віртуальним світом та над героями, які можуть жити у ньому; над тим, яким героєм він хоче бути у його віртуальному світі.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ІНТЕРНЕТ – ЦЕ...»



Мета: визначити поінформованість учасників про Інтернет-мережу.

Час: 5 хв.

Ресурси: фліпчарт, фліпчартовий папір, маркери, робочі зошити учасників, кулькові ручки.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників із проханням протягом 1 хвилини записати у зошиті якомога більше асоціацій до поняття «Інтернет-мережа». На завершення учасники зачитують запропоновані ними асоціації. У ході висловлювань учасників ведучий записує всі твердження на фліпчартовому папері. Після того як всі думки були записані, ведучий зачитує весь список варіантів та, базуючись на них, повідомляє, що: «Інтернет-мережа – це глобальна множина незалежних комп'ютерних мереж,

яка використовується вдома, в школі, в Інтернет-клубах з метою обміну та пошуку інформації, спілкування, проведення власного дозвілля, що містить як позитивний розвивальний, так і негативний вплив на користувача.

До уваги ведучого!

Асоціації до поняття «Інтернет-мережа» можуть бути наступними: спілкування, пошук інформації, онлайн-ігри, проведення дозвілля, перегляд відеороликів та фото; цікава, корисна, небезпечна, ризикована, швидка, захоплююча тощо.



КОЛАЖ «РИЗИКИ ДЛЯ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ» ¹¹

Мета: обговорити ризики для користувачів Інтернет-мережі.

Час: 20 хв.

Ресурси: газети, глянцеви журнали, листівки, ножиці, фломастери, клей-олівець, фліпчартовий папір за кількістю підгруп.



Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у три підгрупи. Після чого їм повідомляється завдання: створити колаж, який стосується ризиків для користувачів Інтернет-мережі. Для створення колажу учасники використовують: журнали, газети, листівки, ножиці, клей, фломастери, маркери та фліпчартовий папір.

Учасникам пропонується знайти у журналах, газетах та листівках малюнки, на яких відображено ризики для користувачів Інтернет-мережі. Потім вирізати лише ці фото, зображення та приклеїти їх на фліпчартовий папір. У результаті в учасників має вийти плакат з фотографіями, місце кожної з яких на ньому необхідно буде пояснити. Також їм потрібно придумати назву або тему плаката. Не бажано писати на ньому текст, проте можна зафіксувати декілька важливих слів. Плакат має бути зрозумілий для інших учасників без тексту, лише за допомогою зображень. На виконання цього етапу учасникам дається 10 хв.

До уваги ведучого!

Ця вправа має викликати емоційний підйом в учасників. Тому слідкуйте, щоб вони не ухилились від головного завдання, а саме – проблеми ризикованої для користувачів поведінки в Інтернет-мережі. Після завершення роботи у підгрупах учасники презентують свої колажі та пояснюють, які ситуації зображені і чому вони вибрали саме їх. Наприкінці ведучий має підсумувати висловлене учасниками і навести ще можливі варіанти ситуацій ризикованої поведінки користувачів Інтернет-мережі.



¹¹ Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб. для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / Журавель Т. В., Лях Т. Л., Нікітіна О. М. – К, 2010. – 168 с.– С. 141.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ «ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ В ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ ТА ПОВ'ЯЗАНІ З ЦИМ РИЗИКИ»



Мета: поповнити та систематизувати знання учасників про види діяльності в Інтернет-мережі та ризики такої діяльності.

Час: 5 хв.

Ресурси: таблиця «Особливості та ризики діяльності підлітків в Інтернет-мережі» (додаток 9.7).

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Попередньо ми вже визначили, що таке Інтернет-мережа та на які ризики можуть наражатися її користувачі. Пропоную зараз вам більш конкретно розглянути, які ризики можуть виникати під час тієї чи іншої діяльності в Інтернет-мережі». Для інформаційного повідомлення ведучий використовує таблицю, наведену в додатку 9.7.

ВПРАВА «ТАЄМНИЦЯ»



Мета: сприяти розвитку власного погляду учасників на ризик використання особистої інформації в Інтернет-мережі.

Час: 10 хв.

Ресурси: картки з таємницями, конверти та кулькові ручки за кількістю учасників.

Перебіг:

Всі учасники сідають у коло. Ведучий нагадує про те, що кожен з учасників має певні таємниці і не хоче, щоб вони стали відомі іншим. Після чого кожен учасник отримує папірець із заздалегідь підготовленою ведучим таємницею. Ведучий наголошує, що інформація, яку вони отримали, належить тільки їм і ніхто не має дізнатися про їхню таємницю.

Після того, як учасники ознайомляться з таємницями, ведучий просить дуже щільно згорнути цей папірець, щоб не було видно, що саме написано, покласти його в конверт та підписати або ж зробити певну позначку і покласти його під свій стілець.

Потім усім учасникам пропонується пересісти на два стільці вправо, потім на п'ять стільців уліво та ще на три стільці вліво.

Далі відбувається обговорення ситуації:

1. Чи можете ви визначити, під яким стільцем знаходиться ваша таємниця? (У більшості випадків учасники скажуть «Так», бо будуть ретельно стежити за своїм папірцем).

2. Що ви зараз відчуваєте?

На завершення обговорення ведучий просить взяти чужий папірець під стільцем, на якому він зараз сидить, та наголошує на тому, що розгортати папірець не можна. Учасники лише беруть у руки папірець з чужими таємницями.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчуваєте тепер?
2. Чи хотіли б ви, щоб зараз хтось прочитав зміст того, що написано на папері, який він тримає в руках?

На завершення обговорення питань учасники залишають конверти з чужими таємницями під стільцем та займають своє місце.

До уваги ведучого!

Ведучий наголошує на тому, що досить часто ми розміщуємо в Інтернет-мережі інформацію, яка може нас ідентифікувати або навіть компрометувати: повне ім'я, домашню адресу, телефон, фінансовий статок, місце роботи батьків, родичів тощо. Цього не варто робити, інакше ми будемо почувати себе так, як під час зазначеної вище вправи.

Ведучий має уважно слідкувати, щоб учасники навіть випадково не дізналися про зміст написаного на папірцях. Одразу після завершення вправи всі таємниці збирає ведучий. Це необхідно зробити, адже вправа наочно демонструє ризик розміщення приватної інформації в Інтернет-мережі, але кожен учасник повинен бути впевненим: його таємниця не стала відома іншим учасникам¹².

Таємниці можуть бути наступними: співаю у ванній; гризу нігті; їм яблуко з качаном; беру без дозволу чужі речі; пліткую про свого найкращого друга; без дозволу користуюся косметикою інших; колупаюся в носі; сплю з улюбленою м'якою іграшкою; вірю в Діда Мороза, щороку пишу листи Діду Морозу; боюся ставати на каналізаційні люки, бо це погана прикмета; люблю спати в піжамі з Міккі-Маусом.

**ПЕРЕГЛЯД ВІДЕОРОЛИКА «ДИКИЙ СВІТ ІНТЕРНЕТУ»**

Мета: розглянути ризик використання особистої інформації в Інтернет-мережі іншими користувачами.

Час: 10 хв.

Ресурси: відеоролик «Дикий світ Інтернету»¹³.

Перебіг:

Учасникам пропонується переглянути відеоролик «Дикий світ Інтернету», у якому йдеться про використання шахраями особистої інформації (фото, ім'я, вік, сімейний стан, умови проживання, мета знайомства) користувачів і можливість її невідповідності реальній інформації з метою створення зустрічі віртуальних друзів у реальному житті та використання їх у власних цілях.



¹²Кочарян А. Б. Виховання культури користувачів Інтернету. Безпека у всесвітній мережі : навч.-метод. посібн. / А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. – К., 2011. – 100 с. – С. 74.

¹³Дикий мир Інтернета [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.youtube.com/watch?v=6MbmpyQYlp0&feature=related>

Після перегляду відеоролика учасникам пропонується обговорити його зміст:

1. Що ви побачили у відеоролика?
2. Що робили герої відеоролика? Хто вони?
3. Що відбувалося з особистою інформацією користувача?
4. Чи достовірна була інформація, яку розмістили шахраї Інтернет-мережі?
5. З якою метою шахраї використовували особисті дані власника відеоролика?
6. Що потрібно робити, аби особисті дані не використовувалися шахраями Інтернет-мережі?

ІСТОРІЯ «ПРО ДЕНА І НІКУ»



Мета: систематизувати знання учасників про ризики Інтернет-мережі та сприяти усвідомленню ними необхідності розробки та дотримання правил поведінки в Інтернет-мережі.

Час: 15 хв.

Ресурси: Історія «про Дена і Ніку» (додаток 9.8), правила поведінки в Інтернет-мережі (додаток 9.9).

Перебіг:

Учасникам пропонується розділитися на дві підгрупи. Кожна підгрупа отримує картку з історією про Дена і Ніку (наведені у додатку 9.8) з метою ознайомлення та розробки для них порад щодо правил поведінки в Інтернет-мережі (на виконання цього завдання учасники мають 5 хв). На завершення роботи в підгрупах представники зачитують історії й дають поради Дену та Ніці. Підгрупи можуть доповнювати відповідями та коментарями одна одну.

Підбиваючи підсумки вправи, ведучий спільно з учасниками оголошують правила поведінки в Інтернет-мережі (наведені у додатку 9.9).

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підбити підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ОГОЛОШЕННЯ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Час: 5 хв.

Ресурси: бланки тесту (додаток 9.10) за кількістю учасників.

Перебіг:

Ведучий роздає бланки тесту кожному учаснику та пропонує самостійно на завершення тренінгового заняття перевірити ступінь засвоєння отриманої протягом заняття інформації.



ВПРАВА «ПОШТОВА СКРИНЬКА»

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

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та ручки для фіксації запитань.

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



Додатки до тренінгового заняття «НАСИЛЬСТВО»

Додаток 9.1

Картки із ситуаціями до рольової гри «Насильство чи ні?»

Ситуація 1.

Якийсь незнайомий нам хлопець і Ніка стоять біля входу в під'їзд.

Хлопець: *«Батьки поїхали на дачу, ходи до мене, потусуємо».*

Ніка: *«Та знаю я вас. Чіплятися почнеш...»*

Хлопець: *«Годі, чого ти ламаєшся?»*

Ніка: *«А чого це я ламаюсь? Я просто не хочу!».*

Хлопець хапає її за руку й тягне в під'їзд силою.

Хлопець: *«Я сказав, пішли до мене!»*

Ситуація 2.

Хлопець зустрів у провулку свого колишнього однокласника, яким виявився Ден. Того вечора Ден повертався з якогось свята та, на жаль, був напідпитку.

Хлопець: *«О, привіт! Бачу, гарно погуляв! А в мене саме гроші закінчилися, позич, не будь жадюгою!»*

Ден: *«Привіт та, в мене немає зараз нічого».*

Хлопець: *«Що мені твоє «привіт»? Гроші давай!».*

Ден: *«Немає в мене».*

Хлопець: *«Ти зі мною ще й прирікатися вирішив?»* – недовго думаючи, вдарив Дена по обличчю, вихопив рюкзак і втік.

Ситуація 3.

Ніка повертається додому сама пізно ввечері. По дорозі зустрічає далеку знайому своєї подруги.

Знайома: *«Привіт. Чого проходиш і не вітаєшся?»*

Ніка: *«Привіт», – і йде далі».*

Знайома: *«Чекай. Є «тема». Так це ти мене обізвала «коровою» у розмові з моїми друзями? Мені все розповіли!»*

Ніка: *«Ну, що ти? Ні, я не робила цього! Я ледве знаю тебе!»*

Знайома: *«Не відпирайся! Я все знаю! Це ти! Ти нарвалась на неприємності!»*

Ніка: *«Будь ласка, повір, це не я. Я взагалі ні з ким про тебе не говорила».*

Знайома: *«Досить балачок! Проби пробачення!»* – вона хапає Ніку за куртку та починає трусити і бити. Здалеку їй на допомогу поспішають двоє її друзів, яких вона покликала.

Додаток 9.2

Ситуації до вправи «П'ять варіантів»

Погрожувати ножем
Вдарити по обличчю
Поставити в куток
Обмежувати в їжі
Примусити до статевого акту
Побити
Принизити, образити
Підглядати, як хтось миється в душі, переодягається
Замкнути в кімнаті
Забирати гроші, які хтось заробив
Вказати другові на те, що він був неправий
Побитися
Накричати
Щипнути за сідницю
Відмовитися від випивки, яку хтось пропонує
Поставити «двійку» за домашнє завдання
Облаяти
Заборонити відвідувати денний центр протягом місяця

Картки до вправи «П'ять варіантів»

Це фізичне насильство
Це сексуальне насильство
Це психологічне насильство
Це економічне насильство
Це взагалі не насильство

Визначення понять до вправи «П'ять варіантів»

Фізичне насильство – це застосування фізичної сили, нанесення травм, тілесних ушкоджень, фізичні покарання. Це значить, що насильством є ляпаси, удари по тілу (немає значення чим), щипки, укуси, штурхани, зв'язування, викручування рук, стусани, сіпання чи тасканина за волосся, удушення, підпалювання, побиття тощо.

Емоційне, чи психологічне, насильство – це нанесення людині душевних травм. Сюди зараховують образи, приниження, висміювання, погрози, залякування, невизнання, надання прізвиськ, крик, відмову у взаємовідносинах, тиск чи примушення виконувати те, чого людина робити не хоче.

Сексуальне насильство – це примушування людини до дій сексуального характеру задля отримання сексуального задоволення чи зиску. Сексуальне насильство – це статевий акт (анальний, оральний, вагінальний) без згоди партнера, зґвалтування, примушування до роздягання, підглядування за людиною в момент купання/перевдягання, демонстрація статевих органів, примушування до перегляду порнографії, заняття проституцією, ляпанці, небажані торкання до обмацування частин тіла (статевих органів, грудей).

Економічне насильство – це відсутність належного забезпечення основних потреб людини в їжі, одязі, житлі, вихованні, медичній допомозі, обмеження людини у коштах або ж заволодіння її коштами чи майном.

Додаток 9.5

Мене провокують! (Опис конфліктної ситуації)			
Позиція А. Відповідь на провокацію (словами, фізичною силою)		Позиція Б. Не реагувати на провокацію	
переваги такої поведінки	недоліки такої поведінки	переваги такої поведінки	недоліки такої поведінки

Додаток 9.6

Ситуація для самостійного аналізу

Проаналізуйте ситуацію та допоможіть героям прийняти виважене рішення.

15-річні подруги Олена та Світлана вирішили піти на дискотеку. Олена запропонувала випити вина «для хоробрості». Світлана відмовилася, а Олена випила приблизно півпляшки.

До дівчат підійшли познайомитися дорослі хлопці і пригостили їх пивом.

Як можуть розвиватися події далі?

Які ризики є у дівчат?

Чи підвищує алкогольне сп'яніння ризиковану поведінку? Чим саме воно може спричинити насильство?

Які поради можна дати дівчатам на початку цієї історії?

Особливості та ризики діяльності підлітків в Інтернет-мережі

Вид діяльності	Особливості діяльності	Ризики
Пошукова	Можливість пошуку будь-якої інформації. Вільний доступ до інформаційних, ігрових, фото-, аудіо-, відеофайлів. Використання ресурсів може бути як без реєстрації, переказу коштів, так і з ними.	Відкритий доступ до матеріалів, які можуть негативно впливати на розвиток особистості користувача. Перезавантаженість Web-сайтів різноманітними посиланнями, що спонукає підлітка «блукати» по Інтернету. Виникнення залежності від пошуку інформації, яка не вимагає глибокого її переосмислення.
Пізнавальна	Відкритий доступ до будь-яких матеріалів в Інтернет-мережі. Можливість самостійної, творчої, дослідницької діяльності користувача. Представлення значного обсягу інформації. Користування великою кількістю віртуальних бібліотек. Можливість дистанційного навчання.	Розміщення будь-яким користувачем Інтернет-мережі великої кількості недостовірної та неправдивої інформації. Розміщення в Інтернет-мережі необ'єктивних та неправдивих даних досліджень. Відсутність навичок критичного аналізу інформації, яка розміщена в Інтернет-мережі.
Комунікативна	Використання будь-яких інтерактивних (вимагає наявності співрозмовника онлайн: чати, «месенджери» тощо) та не інтерактивних (наявність співрозмовника онлайн не є обов'язковою: електронна пошта, форуми) форм спілкування. Можливість спілкуватися анонімно, використовуючи нікнейми. Відсутність безпеки під час спілкування (спілкування з асоціальною особою). Створення «віртуального Я». Складність у прояві емоцій. Використання особливих скорочень та сленгу. Заведення віртуальних романів.	Спілкування з асоціальними особами. Розкриття конфіденційної інформації. Формування кіберкомунікативної залежності. Надсилання спаму на електронні адреси та персональні сторінки соціальних мереж, який ускладнює процес спілкування в Інтернет-мережі.

Ігрова	Наявність власного (інтимного) світу, в який немає доступу нікому, окрім користувача. Відсутність відповідальності за події, які відбуваються з героями Інтернет-ігор. Реалістичність (імітація) процесів або повне абстрагування від навколишнього світу. Можливість виправити помилку шляхом багаторазових спроб. Можливість самостійно приймати будь-які рішення в межах гри незалежно від їх наслідків.	Надмірна зацікавленість онлайн-іграми, віртуальними казино (онлайн-гемблінг). З'ясування стосунків у реальному світі через віртуальні ігри. Сприйняття життя як гри. Замкнення на віртуальному світі, уникнення реальності. Переведення культу сили та агресивної поведінки з віртуального світу у реальний.
Дозвілєва	Використання Інтернет-мережі як ресурсу для проведення дозвілля. Пошук інформації, яка не потребує глибокого осмислення. Перегляд цікавих фото-, відеофайлів. Прослуховування аудіофайлів. Перегляд онлайн фільмів та шоу. Перегляд розважальних, спеціалізованих сайтів.	Нав'язливий Web-серфінг. Велика кількість сайтів з «дорослим контентом».
Спрямована на вдосконалення власної особистості	Створення підлітками будь-яких позитивних образів в Інтернет-мережі, до яких у реальному житті вони будуть прагнути. Експериментування над собою у віртуальному просторі за допомогою різноманітного програмного забезпечення, якщо це не можна зробити у реальному житті. Спілкування на форумах з метою отримання консультацій і допомоги у покращенні власної зовнішності, розвитку навичок ефективного спілкування і розв'язання конфліктів у реальному та віртуальному світі тощо.	Неможливість критично ставитися до подій у реальному та віртуальному світі. Отримання консультацій і порад від «кваліфікованих спеціалістів».

Спрямована на задоволення власних сексуальних потягів та бажань.	Спілкування на форумах та чатах, на яких обговорюються еротичні питання. Читання та написання еротичних історій на сайтах. Перегляд фото- та відео-файлів еротичного змісту. Перехід від віртуальних стосунків до реальних (залучення неповнолітніх до сексуальних стосунків, знайомство в Інтернет-мережі з метою пошуку сексуального партнера). Секстинг – фотографування себе у роздягнутому вигляді за допомогою Web-камери з метою пересилки знімків друзям. Частіше використовують закохані пари, ті, хто хоче вихвалитися перед знайомими романтичними стосунками або підлітки, які розраховують на взаємність у стосунках.	Кіберсексуальна залежність (нездоланний потяг до обговорення власних тем на еротичних чатах та форумах, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом). Залучення до онлайн – порноіндустрії. Розповсюдження особистих знімків підлітків для розміщення їх на сайтах з дорослим контентом. Неможливість видалення особистої інформації (прізвище, ім'я, фото, контактну інформацію) з сайтів для знайомств, сайтів, які містять дорослий контент.
Комерційна	Створення рекламних сторінок, магазинів, аукціонів, електронних дошок оголошень, бірж тощо. Наявність великої кількості Інтернет-магазинів та легкість доступу до них. Електронна система розрахунків і відсутність контролю з боку держави за комерційною діяльністю в Інтернет-мережі.	Кібероніоманія (неконтрольовані покупки в Інтернет-магазинах, без необхідності їх придбання та урахування власних фінансових можливостей, постійна участь в онлайн-аукціонах). Купівля неіснуючого товару. Купівля неякісного товару в Інтернет-мережі та неможливість його повернути.
Протиправна	Можливість здійснювати у віртуальному просторі будь-які протиправні вчинки та не отримувати за них покарання. Участь у віртуальних асоціальних організаціях. Можливість організовувати протиправні дії в реальному світі за допомогою інформації, розміщеної в Інтернет-мережі. Основні мотиви діяльності: боротьба за вільне поширення та доступність інформації, самоствердження, відчуття власної сили, захоплення процесом, отримання задоволення від належності до хакерської або антисоціальної культури.	Залучення через Інтернет до протизаконної діяльності. Хакерство. Шахрайство (налаштування безкоштовного використання послуг мобільного оператора (сайти-одноденки), «читай чужі смс», продаж продукту, що не існує, фішинг (крадіжка конфіденційної інформації).

Історія 1. «Інтернет-знайомство»

Одного разу Ніка познайомилася в Інтернет-мережі із хлопцем Сашком, якому (як він сказав) було 16 років. У віртуальному світі вони почали спілкуватися абсолютно про все: які проблеми їх турбують, які відносини у них із друзями та батьками, які захоплення мають та як проводять своє дозвілля. Також надіслали один одному і фотографії. Згодом віртуальний друг попросив Ніку надіслати фото, на якому її краще буде видно. Ніка не відмовилася, адже вже вважала Сашка своїм справжнім другом. Згодом друг Дена, блукаючи по веб-сайтах, побачив фото Ніки як рекламу сайтів «для дорослих» та повідомив про це Дену та Ніці.

Ден та Ніка намагалися зв'язатися із Сашком та попросити його прибрати фото. Сашко не відповідав на повідомлення...

Що робити Ніці?

Історія 2. «Захоплюючий світ Інтернету»

Для підготовки домашніх завдань Ден та Ніка дуже часто користувалися Інтернет-мережею (вони відвідували віртуальні бібліотеки та музеї, обмінювалися з однокласниками навчальним матеріалом, навіть могли переглядати домашні завдання на сайті школи). Використання Інтернет-мережі вже увійшло у звичку і дуже швидко друзі почали використовувати Інтернет-мережу для розваг: шукали віртуальних друзів, грали в онлайн-ігри і часто забували, що окрім розваг їм потрібно ще виконати домашні завдання.

Під час спілкування з віртуальними друзями Ден та Ніка отримували листи з проханням надіслати особисті відверті фото для проходження кастингу у модельному агентстві, підключитися до веб-камери та поспілкуватися з віртуальними друзями з інших країн; з посиланням на «сайти для дорослих», з використанням великої кількості лихослів'я.

Як поводитися Дену та Ніці в Інтернет-мережі?

Правила роботи в Інтернеті

1. Визначте термін роботи в Інтернет-мережі.
2. Встановіть правила роботи в Інтернет-мережі та дотримуйтесь їх.
3. Запитуйте себе про свої відчуття та емоції, переглядаючи інформацію, яку ви збираєтесь розмістити або розмістили в Інтернет-мережі. За наявності сумнівів необхідно видалити відповідні відомості або не розміщувати їх в Інтернет-мережі.
4. Ніколи не публікуйте будь-які особисті, в тому числі прізвище, контактну інформацію, домашню адресу, номери телефонів, назву школи, адресу електронної пошти, прізвища друзів і родичів, імена в системі миттєвого обміну повідомленнями, вік або дату народження.
5. Ніколи не публікуйте провокаційні фотографії, і завжди перевіряйте, що опубліковані фотографії не розкривають будь-яких згаданих вище відомостей. Завжди уважно розглядайте задній план на фотографіях.
6. Запам'ятайте: те, що публікуєте в Інтернет-мережі, є постійним і хто завгодно може легко використати інформацію у власних цілях.
7. Користуйтеся тільки перевіреними сайтами, форумами, миттєвими повідомленнями.
8. Не змагайтеся з іншими користувачами, які також розміщують інформацію в Інтернет-мережі.
9. Під час спілкування в Інтернет-мережі не використовуйте лихослів'я та не ображайте інших.
10. Ніколи не відкривайте підозрілі повідомлення або вкладення електронної пошти, що надійшли від користувачів, яких ви не знаєте, та відразу видаляйте їх.
11. Ніколи не відповідайте на небажану пошту.
12. Використовуйте фільтр спаму свого провайдера Інтернет-послуг або програми електронної пошти (якщо він є).
13. Використовуйте нову адресу електронної пошти для запитів в Інтернеті, форумів тощо.
14. Закривайте сумнівні спливаючі вікна.

Тест «Безпечна поведінка в Інтернет-мережі»

1. Що можна робити в Інтернет-мережі? Продовжіть перелік:
 - шукати друзів та спілкуватися з ними;
 - переглядати відеоролики;
 - шукати цікаву інформацію для себе;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
2. Яку інформацію розміщено в Інтернет-мережі? Продовжіть перелік:
 - інформація для навчання;
 - новини про зірок шоу-бізнесу;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
3. Інформація, розміщена в Інтернет-мережі, завжди є правдивою та достовірною?
 - так, завжди;
 - інколи;
 - дивлячись, на якому веб-сайті розміщена;
 - інформація в Інтернет-мережі категорично не може бути правдивою та достовірною.
4. Для перевірки інформації на достовірність необхідно:
 - _____;
 - _____;
 - _____;
5. Яку особисту інформацію можна розміщувати на сторінках соціальних мереж:
 - місце роботи родичів;
 - контактний телефон;
 - прізвище та ім'я;
 - домашню адресу.
6. Чи можна розголошувати особисті паролі до електронної пошти, сторінок соціальних мереж, блогів:
 - так;
 - ні.

7. Кому можна розголошувати особисті паролі:
- друзям;
 - вчителям;
 - всім, хто запитує;
 - нікому.
8. Чи можна видалити інформацію, розміщену в Інтернет-мережі?
- так, це можна легко зробити за допомогою видалення облікового запису (аккаунта);
 - ні, ця інформація надовго залишається в Інтернет-мережі.
9. Що потрібно робити, якщо в Інтернет-мережі ти побачив інформацію, яка тобі не подобається або є небезпечною для тебе:
- заблокувати сайт;
 - розповісти про це дорослим, яким ти довіряєш;
 - ознайомитися з інформацією;
 - розмістити у відповідь таку ж інформацію про її автора.
10. Як впливає використання грубощів та лихослів'я під час спілкування в Інтернет-мережі на процес спілкування?
- допомагає вирішити конфлікт з віртуальним другом;
 - провокує співрозмовника на грубість та лихослів'я;
 - дає зрозуміти співрозмовнику свою перевагу над ним.
11. Як реагувати на приниження під час спілкування в Інтернет-мережі:
- блокувати сторінку користувача;
 - принижувати співрозмовника у відповідь;
 - не відповідати на повідомлення;
 - вимкнути комп'ютер.
12. Особистою інформацією, яку розміщують користувачі Інтернет-мережі, можуть користуватися:
- будь-які користувачі Інтернет-мережі;
 - ніхто не може користуватися особистою інформацією;
 - адміністратори веб-сайтів, соціальних мереж, електронних адрес;
 - тільки власники інформації.
13. На якій території безпечно для себе можна зустрічатися з віртуальними друзями?
- в квартирі віртуального друга;
 - в тихому затишному парку міста;
 - на пікніку за містом;
 - на людних вулицях та площах міста.
14. На які ризики користувачі можуть наражатися під час діяльності в Інтернет-мережі?
- _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____.

15. Продовжіть правила безпечної поведінки в Інтернет-мережі:
- визначити мету та час роботи в Інтернет-мережі;
 - бути обережним під час спілкування з новими віртуальними друзями;
 - не розміщувати на сторінках соціальних мереж особисту інформацію;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____;
 - _____.

Сходінка 10. «ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА»

Ресурси: плакат з Деном і Нікою (додаток 1.4); плакат «Сходінки» (додаток 1.2); фліпчарт, маркери; декілька коробок сірників; картки з ситуаціями (додаток 10.1), ситуація до вправи «Прийняття рішення» (додаток 10.2), схема прийняття рішення (додаток 10.3), плакат для підведення підсумків (додаток 10.4).

План заняття:

- Привітання учасників заняття (5 хв).
- Вправа на активізацію «Концентричні кола» (10 хв).
- Вправа «Криничка» (15 хв).
- Рольова гра «Як краще сказати «Ні» (30 хв).
- Вправа «Прийняття рішення» (20 хв).
- Підведення підсумків участі у тренінгових заняттях (10 хв).

ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ

Мета: актуалізувати тему тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Перебіг:

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

На наступному етапі він дає відповіді на запитання, які анонімно поставили учасники на попередньому занятті, вкинувши аркуші паперу з написаними на них запитаннями до «поштової скриньки».



ВПРАВА НА АКТИВІЗАЦІЮ «КОНЦЕНТРИЧНІ КОЛА»

Мета: сприяти створенню позитивного настрою на подальшу роботу.

Час: 10 хв.

Перебіг:

Ведучий звертається до учасників: «Утворіть два кола таким чином, щоб в них була однакова кількість людей, які стоять обличчям один до одного (людина з одного кола обличчям до людини з іншого кола). Я буду задавати вам тему бесіди, і два партнери, які стоять один навпроти одного, повинні висловити одне одному думки щодо теми. Через 20 секунд я зміню тему і попрошу внутрішнє коло пересунутися рівно на один крок (тобто одну людину). Таким чином вони опиняться навпроти інших людей.

Перша тема звучить так: «Що я найкраще вмію робити?». Через 20 секунд завершуйте бесіду. Отже, внутрішнє коло, зробіть крок ліворуч.



Наступна тема бесіди: «Людина, яка мене сприймає такою, яким я є, це – ...».

Інші теми для обговорення:

- ✎ Що в мені цінують інші...
- ✎ Чим я пишаюся в собі...
- ✎ Найбільша радість, яку я приніс...
- ✎ Дуже важлива для мене мета...
- ✎ Ситуація, в котрій я був дуже задоволений собою...

ВПРАВА «КРИНИЧКА»



Мета: продемонструвати важливість власної позиції, провести паралелі з життєвими ситуаціями, в яких важливо мати та відстоювати власну позицію.

Час: 15 хв.

Ресурси: декілька коробок сірників.

Перебіг:

Тренер викликає чотирьох добровольців, обирає одного з них і дає установку: «Вам необхідно будувати криничку з цих сірників», а трьох інших просить заважати «будівельнику» в будь-який спосіб, але лише не торкатися його, не штовхати. Потім тренер дає команду почати гру. Через 5 хв. гру зупиняють, переходячи до обговорення асоціацій та відчуттів. Тренер коментує гру таким чином, що, як і «будівельник кринички», кожна людина власноруч будує своє життя, тому вона повинна розуміти добре і погане, вміти протистояти негативному впливу. Як побудуєш криницю, так і пройдеш життя!

Питання для обговорення:

1. Чи легко було вам будувати свою криничку? Чому?
2. Чи буває таке в житті, коли ви щось робите і вам заважають?
3. Що ви робили в таких випадках?

РОЛЬОВА ГРА «ЯК КРАЩЕ СКАЗАТИ «НІ»



Мета: показати учасникам основні типи поведінки через програвання певних ситуацій та перейти до інформаційного повідомлення.

Час: 30 хв.

Ресурси: 3 картки з ситуаціями (додаток 10.1)

Перебіг:

Ведучий об'єднує учасників у три групи, кожна з яких отримує картку з завданням – розіграти певну ситуацію, знайшовши три варіанти відповідей на неї, спробувати відобразити різні варіанти поведінки людей.

Протягом 10 хв. групи готуються, а потім представляють результати. Обов'язково слід провести обговорення вправи.

Варіанти ситуацій:

Сергію на шумній вечірці кращий друг пропонує ввести у вену наркотик. Сергій ніколи цього не робив.

Андрій пішов з дому, познайомився з компанією хлопців, що живуть разом в підвалі. Вони постійно вживають якісь пігулки. Андрію ставлять умову – або він вживає з усіма, або йде геть.

Знайомий просить Петра перевезти якийсь невідомий пакунок до іншого міста, але в жодному разі не відкривати його. Там на вокзалі цей пакунок заберуть якісь люди.

Катерина не вживає наркотики. Вона часто буває вдома сама. Один з її друзів нещодавно почав вживати. Він просить її прийти до неї зі своїми друзями та приготувати наркотик у неї вдома, адже потрібна «вільна хата».

Оксана зустрічається з Сашком 3 місяці. Вони довіряють один одному. Сашко пропонує Оксані вступити з ним у статевий контакт але обов'язково без презерватива. Оксана не впевнена, чи хоче вона цього (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).

Максим потрапив до чудової компанії, а все ж існує «але» – щоб стати її членом, необхідно пройти ритуал «братання кров'ю». Йому не подобається думка про змішування своєї крові з кров'ю інших, але і нових друзів втрачати не хочеться (ситуація стосується інфікування ВІЛ, але не стосується наркозалежності).

Питання для обговорення:

1. Чи легко вам було програвати ролі? Чому?
2. Чи всі люди однаково реагують на подібні ситуації?

ВПРАВА «ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ»¹⁴

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

Час: 20 хв.

Ресурси: картки з ситуацією за кількістю груп (додаток 10.2), схема прийняття рішення (додаток 10.3)

Перебіг:

Ведучий звертає увагу учасників на те, що рішення вживати чи не вживати алкогольні напої кожна людина приймає сама під дією тих чи



¹⁴За матеріалами: Зимівець Н.В. Як приймати рішення // Культура життєвого самовизначення. Частина II. Середня школа: Методичний посібник / наук. кер. та ред. І.Д.Звереві. – К., 2004.– С.253–263.

інших обставин. А наразі він пропонує розподілитися на декілька груп по 2–3 особи для аналізу пропонованої ситуації, в котру потрапив Ден. Але аналізувати її учасникам рекомендується за схемою (ведучий демонструє схему прийняття рішення).

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

Ситуація:

Ден нарешті опинився у компанії, потрапити до якої довго мріяв. Там були люди, які йому давно подобалися. До неї входили круті хлопці та класні дівчата, що писали та виконували чудову музику, планували створити власний рок-гурт. Окрім музики – гулянки, пиво та міцніші напої були частиною звичайного життя компанії.

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

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

Питання для обговорення:

1. Що дало вам виконання цієї вправи?
2. Де може вам знадобитися розглянути сьогодні схему прийняття рішення?
3. Чи будь-яку проблемну ситуацію можна розглянути за цією схемою?

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ «ДВА ПИТАННЯ»



Мета: підвести підсумки тренінгового заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

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

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

Ведучі також дають зворотний зв'язок групі.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ УЧАСТІ У ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТТЯХ «СХОДИНКИ»

Мета: підвести підсумки роботи та отримати зворотний зв'язок від учасників.

Час: 10 хв.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованими обличчям, групою людей та лампочкою (додаток 10.4); по 3 різнокольорові Post-it на кожного учасника.



Перебіг:

Учасникам пропонується написати на стікерах відповіді на такі запитання (для кожного – свій колір):

- 1) Що сподобалося під час 10 занять мені особисто?**
- 2) Які мої враження від роботи у групі?**
- 3) Яка ідея (думка) народилася у мене під час тренінгових занять?**

Учасники розміщують свої Post-it із відповідями поруч із відповідними малюнками.

Наприкінці ведучий видає сертифікати про участь у **просвітницько-профілактичних тренінгових заняттях «Сходінки»** та вручає заохочувальні нагороди.

Додатки до тренінгового заняття «ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА»

Додаток 10.1

Варіанти ситуацій до вправи «Як краще сказати «Ні»

Сергію на шумній вечірці кращий друг пропонує ввести у вену наркотик. Сергій ніколи цього не робив.

Андрій пішов з дому, познайомився з компанією хлопців, що живуть разом в підвалі. Вони постійно вживають якісь пігулки. Андрію ставлять умову – або він вживає з усіма, або йде геть.

Знайомий просить Петра перевезти якийсь невідомий пакунок до іншого міста, але в жодному разі не відкривати його. Там на вокзалі цей пакунок заберуть якісь люди.

Катерина не вживає наркотики. Вона часто буває дома сама. Один з її друзів нещодавно почав вживати. Він просить її прийти до неї зі своїми друзями та приготувати наркотик у неї вдома, адже потрібна «вільна хата».

Оксана зустрічається з Сашком 3 місяці. Вони довіряють один одному. Сашко пропонує Оксані вступити з ним у статевий контакт але обов'язково без презерватива. Оксана не впевнена, чи хоче вона цього.

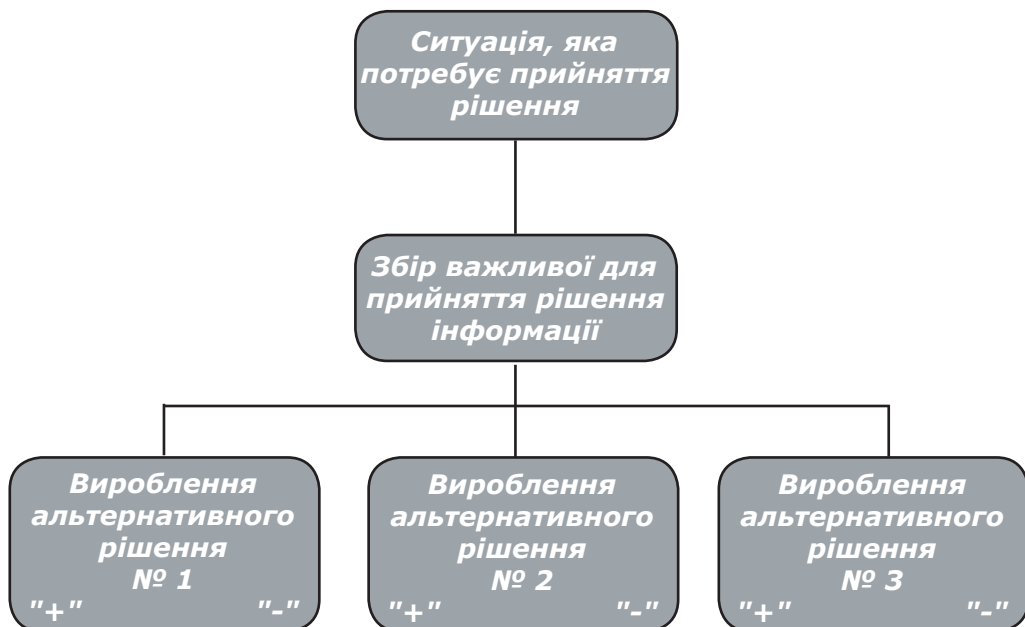
Максим потрапив до чудової компанії, а все ж існує «але» – щоб стати її членом необхідно пройти ритуал «братання кров'ю». Йому не подобається думка про змішування своєї крові з кров'ю інших, але і нових друзів втрачати не хочеться.

Додаток 10.2

Ден нарешті опинився у компанії, потрапити до якої довго мріяв. Там були люди, які йому давно подобалися. До неї входили круті хлопці та класні дівчата, що писали та виконували чудову музику, планували створити власний рок-гурт. Окрім музики – гулянки, пиво та міцніші напої були частиною звичайного життя компанії.

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

Схема прийняття рішення



**СУБ'ЄКТИВНІ ФАКТОРИ,
ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ**

МІЙ ВИБІР

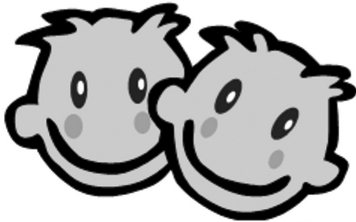


Додаток 10.4

Плакат для підведення підсумків



Що сподобалося під час занять мені особисто?



Які мої враження від роботи у групі?



Яка ідея/думка народилась у мене під час тренінгових занять?

ДОБІРКА ВПРАВ НА ЗНАЙОМСТВО ТА ПОЖВАВЛЕННЯ РОБОТИ

ВПРАВА «ІМ'Я – М'ЯЧ – ІМ'Я»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 10 хв.

Ресурси: паперовий м'яч.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Для цього людина, яка тримає м'яч, має назвати голосно ім'я учасника групи, якому має намір його кинути. Після того, як ім'я буде названо, вона кидає цьому учаснику м'яч та запам'ятовує його. Учасник, який упіймав м'яч, у такий самий спосіб (обравши людину, якій ще жодного разу не кидали м'яч) продовжує знайомство, також запам'ятовуючи, кому кинув м'яч. Таким чином, кожен учасник має взяти участь у киданні м'яча аж доти, поки м'яч не повернеться знову до ведучого. Коло може повторюватись декілька разів із прискоренням. Також у вправі можна використовувати декілька паперових м'ячів.

ВПРАВА «МОРЕ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: на кожного учасника по одній намальованій паперовій рибі, маркери, плакат з намальованим морем.

Перебіг:

Кожен з учасників отримує рибу та оформляє її, відповідаючи на питання та не вказуючи свого імені. На шаблоні риби записані початкові фрази пропозицій. Наприклад:

- ☛ Моя найбільша мрія – це...
- ☛ Моя улюблена страва – це...

Рекомендується включати як особисті питання, так і питання, пов'язані з тематикою заняття. Учасники відпускають «риб» у море, наклеюючи свою рибу на плакат. Ведучий пропонує учасникам уявити себе рибалками. Кожен учасник виловлює собі одну рибну і шукає її автора – для цього він може розпитувати інших. Пошук «риб» проходить одночасно. Щойно усі «риби» знайшлися, починається представлення учасників – кожен представляє у колі ту «рибу», яку він упіймав. «Риба» може доповнити представлення і потім представляє свою «здобич».

ВПРАВА «БЕЗ СЛІВ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Перебір:

Ведучий пропонує учасникам протягом 2–3 хвилин вільно рухатись в приміщенні та встигнути за цей час привітати якомога більше людей. Робити це потрібно мовчки, без слів: мімікою, рукостисканням, обіймами тощо. При цьому кожен учасник має право використати кожен спосіб привітання лише один раз; для кожного наступного привітання необхідно вигадати новий спосіб.

ВПРАВА «РУХАВКА»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 10 хв.

Перебір:

Ведучий пропонує всім учасникам заняття стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що учасник, який починає вправу, називає групі своє ім'я та супроводжує його якимось рухом, що виражає його емоційний стан. Його сусід праворуч повторює ім'я і рухи попереднього учасника, після чого називає своє ім'я і демонструє свій рух. Третій учасник повторює імена і рухи двох попередніх учасників, після чого додає свої. Таким чином, кожний має повторити імена та рухи попередніх учасників. Вправа триває аж доти, доки коло не замкнеться.

ВПРАВА «ЦІКАВЕ ІМ'Я»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Перебір:

Ведучий пояснює правила гри учасникам заняття. Учасники розміщуються на стільцях по колу. Ведучий пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття. Під час вправи ведучий фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, вона сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з другого – заважає формуванню щирих стосунків, взаємодопомозі в групі.

ВПРАВА «ЗБЕРИ ПРИВІТАННЯ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 10 хв.

Перебір:

Ведучий пропонує учасникам зосередитися на правилах гри. Він пропонує учасникам піднятися і, довільно розійшовшись по кімнаті, протягом 30 секунд потиснути руки якомога більшій кількості учасників, на-

зиваючи ім'я того, кому потискає руку. Кожному учаснику можна тиснути руку лише один раз. Вправа має сенс, коли у групі більше 15 учасників.

ВПРАВА «ТАЄМНИЦІ МОГО ІМЕНІ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам записати своє ім'я на аркуші паперу А4 і підібрати на кожну літеру слово, яке характеризує учасника. На роздуми надається 4–5 хвилин. Ведучий наголошує, що вправа досить складна і, можливо, не всі учасники матимуть змогу придумати характеристики на кожну літеру. Вистачить 3–4 слова. Потім кожен учасник називає своє ім'я та ті характеристики, які йому вдалось пригадати.

Наприклад, як виглядає ім'я Антон:

А— Активний

Н— Незалежний

Т— Тихий

О— Охайний

Н— Ніжний

ВПРАВА «ВІТЕР ДМЕ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує всім учасникам стати у коло та зосередитися на правилах гри. Він говорить: «Вітер дме на того, у кого...» і називає ознаки деяких учасників. Це можуть бути деталі одягу, ознаки їх зовнішності, психологічні якості, навички та ін. Учасники, які мають ці ознаки, повинні швидко помінятися місцями. Той, хто затримався — стає ведучим.

ВПРАВА «ОСОБИСТИЙ МОМЕНТ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Перебіг:

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Ведучий пропонує кожному знайти у себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо), яку учасник вважає унікальною для інших, але звичною для себе. Ведучий починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники.

Ведучий бере в руки якусь власну річ, і від її імені розповідає про себе (наприклад, «я – олівець Тетяни, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи ведучий фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися

перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з іншого – заважає формування щирих стосунків, взаємодопомози в групі.

ВПРАВА «ЗНАКИ ЗОДІАКУ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує всім учасникам стати у коло та зосередитися на правилах гри. Він пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі – в лютому тощо), але повідомляти іншим свій місяць/день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикувалися, ведучий просить їх назвати вголос день свого народження. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «МОМЕНТИ В ЖИТТІ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. Він пропонує кожному сформулювати тему щодо особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну історію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам групи. Після того як всі учасники написали їх, вони по черзі зачитують їх, називаючи своє ім'я, і роблять символічну гірлянду, приклеюючи свої «твори» на скотч, який можна прикріпити на будь-яку стіну в кімнаті.

ВПРАВА «ІНТЕРВ'Ю»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4 та олівець для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. Він пропонує кожному обрати собі партнера. За допомогою вправи «розрахунок на перший-другий» учасники обирають пару. Учасники по черзі беруть один у одного інтерв'ю з метою дізнатися про іншого щонайменше три будь-які факти. Далі кожен учасник пари по черзі представляє іншого учасника всій групі і розповідає, про що зміг дізнати-

ся. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «ВІЗИТІВКА»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та пояснює правила гри. За допомогою вправи «розрахунок на перший-другий» учасники обирають собі пару. Ведучий пропонує кожному учаснику зробити графічне зображення візитівки для свого сусіда і представити його всій групі. Після того як всі учасники заняття представлять один-одного, вони роблять символічну гірлянду, приклеюючи свої «візитівки» на скотч, який можна прикріпити на будь-яку стіну в кімнаті. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «ЦЕ ЧУДОВО!»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися півколом та пояснює правила гри. Учасники мають стати півколом, досить великим, щоб промовцям було зручно виступати. Ведучий пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про будь-яку свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання, всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець. Таким чином, кожний учасник має назвати свій талант. Гра продовжується доти, поки кожен з учасників не розповість про себе. Коло може повторюватись декілька разів із прискоренням. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «КОМПЛІМЕНТИ»

Мета: пожвавити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 5 хв.

Ресурси: паперовий м'яч, достатньо простору для кидання м'яча в колі.

Перебїг:

Ведучий пропонує учасникам стати в коло та зосередитись на правилах гри. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Для цього людина, яка тримає м'яч, має придумати компліменти партнерам. Ведучий перший говорить комплімент і кидає м'яча учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яча іншому, кому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Ведучий стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник. Таким чином, кожний учасник має прийняти участь у киданні м'яча аж доти, поки м'яч не повернеться знову до ведучого. Коло може повторюватись декілька разів із прискоренням. Також у вправі можна використовувати декілька паперових м'ячів. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «П'ЯТЬ ДОБРИХ СЛІВ»

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Перебїг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам гри, що вони мають об'єднатися у підгрупи по п'ять осіб та розташуватися на стільцях колами. Кожна група матиме вільний доступ до приладдя для письма й малювання. Ведучий пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість попередній учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «ти дуже добрий», «ти завжди заступаєшся за слабких», «мені дуже подобаються твої історії» тощо). Вправа триває, поки заповнена записами «долоня» повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, ведучий збирає малюнки й зачитує «компліменти», а учасники групи повинні здогадатися, кому записи призначаються. Далі відбувається обговорення за наступними орієнтовними запитаннями: «Які почуття у вас виникли, коли ви читали записи на своїй паперовій долоні?», «Чи всі ваші чесноти, які написали інші, вам відомі?». Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «НА ЯКОГО КАЗКОВОГО ГЕРОЯ Я СХОЖИЙ?»

Мета: похвалити роботу учасників, продовжити знайомство.

Час: 15 хв.

Ресурси: паперовий м'яч, достатньо простору для кидання м'яча в колі.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він пропонує пригадати відомих казкових героїв, подивитися уважно на всіх присутніх, кожному учасникові обрати серед інших людину, яка викликає в нього асоціації з яким-небудь персонажем казки, героєм мультфільму. Ведучий пропонує кожному запам'ятати, від кого він одержуватиме м'яча, і що при цьому буде сказано. Він наголошує на тому, що зараз паперовий м'яч потрапить до рук кожного учасника групи. Перший учасник, який має м'яча, кидає його обраній людині і говорить, кого саме нагадує адресат (наприклад: «Галино, мені здається, що ти схожа на Русалоньку» тощо). Той, у кого опинився м'яч, кидає його іншому учаснику, називаючи персонаж, з яким асоціюється ця людина. Вправа триває, поки м'яч побуває в кожного учасника. Останній учасник, до якого потрапив м'яч, повертає його тому, від кого отримав, і висловлює свою думку щодо повідомленої асоціації (наприклад: «Вітю, ти сказав, що я схожа на Русалоньку, а насправді я ототожнюю себе з Дюймовочкою»). Тепер всі учасники мають висловитися щодо отриманих асоціацій, вправа триває у зворотному напрямі. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «ОСЬ «Я» ТАКИЙ»

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

Час: 15-20 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери для кожного учасника.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам гри, що вони зараз отримають по 1 аркушу паперу А4. Потім їм необхідно буде руками, без допомоги ножиць, вирвати із паперу силует людини, яка буде символізувати самого учасника. Кожен учасник демонструє «себе» іншим, називає ім'я та промовляє три свої основні характеристики, наприклад, лагідний, чесний та комунікабельний. Вправа триває, поки кожен учасник продемонструє свій силует та назве свої характеристики. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «СІМЕЙНИЙ ФОТОАЛЬБОМ»

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

Час: 15-20 хв.

Ресурси: бланки формату А4 за кількістю учасників, олівці, ручки, маркери для кожного учасника, по дві однакові цукерки різних найменувань за кількістю пар у групі.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він пропонує кожному учаснику наосліп витягти з мішечка із солодощами одну цукерку, а потім знайти того, хто витягнув таку саму цукерку. Таким чином учасники об'єднуються у пари. Ведучий пояснює учасникам гри, що вони зараз отримають по 1 аркушу паперу А4. Після цього кожному учасникові пропонується заповнити спеціальні бланки, дізнавшись у свого партнера про його: прізвище та ім'я; місце навчання; випадок з дитинства, який найбільше йому запам'ятався. Після цього слід «сфотографувати» свого партнера (намалювати його портрет).

На завершення кожен учасник, розповідає, що він дізнався про свого партнера. Після того, як усі учасники та ведучий у запропонований спосіб представили один одного, всі бланки прикріплюються скотчем у куточку кімнати для створення символічного «Сімейного фотоальбому».

ВПРАВА «ПАНТОМІМА»

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

Час: 15 хв.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам стати у коло та зосередитись на правилах гри. Він пояснює учасникам, що зараз кожен по черзі має назвати своє ім'я та рису характеру, яка починається на першу літеру імені, і продемонструвати рису за допомогою пантоміми. Вправа триває, поки кожен учасник продемонструє пантоміму. Ведучий сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

ВПРАВА «МІСТО УСПІХУ»

Мета: познайомитися з учасниками тренінгу, сприяти налагодженню позитивної атмосфери.

Час: 20–25 хв.

Ресурси: аркуші фліпчарту по кількості створених груп, маркери.

Перебіг:

Ведучий пропонує учасникам розташуватися на стільцях по колу та зосередитись на правилах гри. Він об'єднує учасників у групи по 3–5 осіб. Завданням учасників групи є протягом 10 хв. познайомитись один з одним, дізнатися, що він вміє робити (те, що відрізняє від інших, які в нього є таланти), які риси йому притаманні, чим може бути корисний. Групі необхідно підготувати презентацію їх власного міста, де кожен буде займатися тим, що він добре вміє. Місто має бути незвичайним, творчим та цікавим, не схожим на жодне інше. На наступному етапі один з представників міста презентує його жителів та їх особливості (на представлення кожного дається 30 сек).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Fisher, J. D., & Fisher, W. A. (2000). Theoretical approaches to individual level change in HIV-risk behavior. In: J. Peterson & R. J. DiClemente (Eds.), HIV Prevention Handbook. – New York : Kluwer Academic/Plenum Press.
2. PRO Здоровый выбор : учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее. – СПб, 2005.
3. Вирішувати нам : метод. рек. з проведення тренінгів підлітками-інструкторами : посіб. / [Авельцева Т. П., Зимівець Н. В., Голоцван О. А. та ін.]. – К. : Навч. кн., 2002.
4. Вестхеймер Р. К. Энциклопедия сексуальности человека / Р. К. Вестхеймер ; пер. с англ. О. А. Кутуминой. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1995.
5. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [Безпалько О. В., Зимівець Н. В., Захарченко І. В. та ін.] ; за заг. ред. Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях. – К. : ТОВ „ДКБ „РОТЕКС», 2007.
6. Журавель Т. В. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб. для спец., які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / Журавель Т. В., Лях Т. Л., Нікітіна О. М. ; за заг. ред. Т. В. Журавель. – К. : AFEW, 2010. – 168 с.
7. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения (Горбушина О. П. Психологічний тренінг. Секрети проведення). – СПб : Речь, 2008.
8. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я дітей та молоді : потенціал громади: метод. м-ли до тренінгу / упоряд. Н. В. Зимівець ; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – К. : Науковий світ, 2004.
9. Збірка казок та оповідань до «Програми занять з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикової поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх у регіонах України» / [авт.-упоряд. : О. А. Виноградова, Т. В. Журавель, О. М. Лозован] ; за заг. ред. Т. В. Журавель. – К. : Видавничий дім «Калита», 2005. – 96 с.
10. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів : метод. посіб. : у 3 ч. / [Безпалько О. В., Босенко М. І., Вайнола Р. Х. та ін.] ; наук. кер. та ред. І. Д. Звереві. – К. : Златограф, 2004. – Ч. 3. Старша школа.
11. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів : метод. посіб. : у 3 ч. / [Безпалько О. В., Босенко М. І., Вайнола Р. Х. та ін.] ; наук. кер. та ред. І. Д. Звереві. – К. : Златограф, 2003. – Ч. 2. Середня школа.
12. Лефрансуа Г. Теории научения. Формирование поведения человека / Г. Лефрансуа. – СПб: Прайм-Еврознак, 2003.
13. Методичний посібник з надання дружніх послуг для молоді / за ред. І. М. Пінчук, В. А. Сановської. – К., 2003.
14. Ворник Б. М. Модуль „Прояви турботу та обачливість» : навч.-метод.

- посіб. / Ворник Б. М., Голоцван К. О., Коломієць В. П. – К., 2002.
15. Модуль «Твоє життя – твій вибір» : навч.-метод. посіб. / Федорченко Т. Є., Сомова І. Г., Зимівець Н. В., Лещук Н. О, Авельцева Т. П. – К.: Міленіум, 2002.
 16. Основи громадського здоров'я: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / [Амельцева Т. П., Безпалько О. В., Журавель Т. В. та ін.] ; за ред. О. В. Безпалько. – Ужгород : ВАТ „Патент», 2008.
 17. Програма профілактики ВІЛ/СНІД та ризикованої поведінки серед неповнолітніх у притулку для неповнолітніх / Т. В. Журавель, Т. Л. Лях // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2006. – № 3 (15).
 18. Профілактика ВІЧ/СПИДа у несовершеннолетних в образовательной среде : учеб. пособ. / под ред. Л. М. Шипицина (Профілактика ВІЛ/СНІДу в неповнолітніх у навчальному середовищі: навч. посіб. / за ред. Л. М. Шипицина). – СПб : Речь, 2006.
 19. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003.
 20. Розин В. М. Любовь и сексуальность в культуре, семье и взглядах на половое воспитание : учеб. пособ. для вузов / В. М. Розин. – М. : Логос ; Высш. шк., 1999.
 21. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками (Смід Р. Групова робота з дітьми та підлітками). – М. : Генезис, 1999.
 22. Я хочу провести тренинг. Гуманитарный проект (Я хочу провести тренінг. Гуманітарний проект). – Новосибирск, 2000.

ВІДЕОФІЛЬМИ:

1. НЕ малыши. Взгляд в будущее (НЕ малюки. Погляд у майбутнє). – СПб, 2006.
2. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Взгляд в будущее (Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)). – СПб, 2005.
3. Раздел «ВИЧ-инфекция» из учебного фильма «МАМА+»: модель профилактики отказов от детей, рожденных ВИЧ-позитивными матерями». Врачи мира – США, Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ (Розділ „ВІЛ-інфекція» з навчального фільму „МАМА+»: модель профілактики відмови від дітей, народжених ВІЛ-позитивними матерями». Лікарі світу – США, Загальноукраїнська мережа людей, що живуть з ВІЛ). – К., 2007.
4. Руководство для беременных (Посібник для вагітних). – Discovery Health Channel, 2002.

Можна поради́ти звернутися до Ресурсного центру імені Андрія Муравйова-Апостола за адресою: м. Київ, проспект Тичини, 17, кім. 330 (Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка). У ресурсному центрі створено велику відеотеку, де, безперечно, можна підібрати необхідний для демонстрації відеосюжет.

Настільні профілактичні ігри Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»: «Крок за кроком»; «Фотофішка»; «Володар кілець»; «Пригоди у країні Здоровляндії»; «Що я знаю про наркотики» (www.volunteer.kiev.ua)

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

СХОДИНКИ ДО ЗДОРОВ'Я:

**ПРОСВІТНИЦЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА
ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ**

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за випуск Калита Ю.М.
Верстка Фесенюк Т.П.

ТОВ «Видавничий дім «КАЛИТА». Свідоцтво про внесення до
Державного реєстру суб'єктів видавничої діяльності №2193
від 25.05.2005 р.

03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А.
Тел.: (063) 736-85-12

Підп. до друку 12.09.2012 р. Формат 70х100/16.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 13.28. Обл.-вид. арк. 13.54
Наклад 100 прим. Зам № 216

