

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ



**Пособие для волонтеров программ
по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников**

 **Здоровая
Россия**

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Пособие для волонтеров программ по профилактике ВИЧ/СПИДа среди сверстников

Москва
2005



Разработка основных материалов:

Б. Ю. Шапиро, кандидат психологических наук, проректор Московской высшей школы социальных и экономических наук

Е. Б. Царапкина, педагог-психолог, организатор обучающих программ для подростков

Адаптация текста:

О. И. Волкова, менеджер по коммуникативным стратегиям в здравоохранении проекта «Здоровая Россия 2020»

Ю. Е. Бернова, кандидат филологических наук, менеджер по молодежным и образовательным программам проекта «Здоровая Россия 2020»

М. Е. Крижановская, журналист

Линор Горалик, методолог

Рецензенты:

Н. Ю. Синягина, директор ГНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально-педагогической поддержки детей и молодежи» Министерства образования и науки РФ

Л. А. Дементьева, заместитель начальника отдела организации надзора за ВИЧ/СПИД Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

А. В. Соколов, консультант Оренбургской региональной общественной организации «Молодежь против наркотиков»

Т. В. Евлампиева, координатор молодежных программ Иркутского областного отделения Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»

О. Е. Пазына, председатель правления Саратовской региональной общественной организации «Центр международного взаимопонимания»

С. В. Корнилова, ведущий специалист комитета Ивановской области по делам молодежи

Редакторы: Нилл Х. Макки, Э. О. Шиманская

Данное пособие разработано в рамках Проекта «Здоровая Россия 2020», реализуемого под руководством Центра коммуникативных программ Университета им. Джонса Хопкинса (JHU/CCP) при поддержке Агентства США по международному развитию (USAID).

Пособие предназначено для молодых людей 14-19 лет, занимающихся волонтерской работой по технологии «равный – равному» в области профилактики распространения ВИЧ/СПИДа среди сверстников. В пособии представлены общие сведения о ВИЧ/СПИДе, а также предложены обучающие методики и варианты практических занятий.

Публикуется при содействии Отдела здравоохранения Агентства США по международному развитию, по условиям гранта № 118-A-00-02-00156. В настоящем издании отражены мнения авторов, которые не обязательно совпадают с точкой зрения Агентства США по международному развитию.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ	7
Глава 1. Волонтерское движение	7
1.1. Кто такие волонтеры?	7
1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?	8
1.3. С кем работают волонтеры?	8
1.4. Как работают волонтеры?	9
1.5. Как стать волонтером?	11
Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа	14
2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?	14
2.2. Как передается ВИЧ?	16
2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?	19
2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?	19
2.5. Как правильно использовать презерватив?	21
2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться?	24
2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?	25
2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?	26
2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?	29
Глава 3. Переходный возраст	30
РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА	32
Глава 1. Как подготовить занятие?	32
Глава 2. Как проводить занятие с группой?	34
Глава 3. Какие проблемы могут возникнуть при работе с группой и как их решать?	39
Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?	41
Глава 5. Как работать с информацией?	44
РАЗДЕЛ III. БАГАЖ ВОЛОНТЕРА	47
Конструктор 1. Способы работы с группой	47
Конструктор 2. Проблема эпидемии ВИЧ/СПИДа: Почему это важно? Как развивается эпидемия	51
Конструктор 3. Медико-биологические аспекты ВИЧ и развития заболевания ..	56
Конструктор 4. Пути передачи ВИЧ-инфекции	58
Конструктор 5. Способы защиты от ВИЧ-инфекции	60
Конструктор 6. Жизнь с ВИЧ и формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом	67
Конструктор 7. Инструменты для организации специальных событий	70
Конструктор 8. Оценка, анкеты проверки знаний, формы отчетов и отзывов	75
Заключение	82
Словарь волонтера	84
Информационные источники	86
Приложение 1	88
Приложение 2	90

ВСТУПЛЕНИЕ


В четырнадцать-шестнадцать лет ты вдруг становишься взрослым и свободным. Ты испытываешь себя, чтобы узнать, какой ты на самом деле. Тебе интересно, что о тебе думают другие люди, приятно ли целоваться или, например, сколько ты можешь выпить. В этом возрасте бывают бурные романы, безумные вечеринки... и очень обидные неприятности.

Обычно это происходит по глупости или по незнанию. Например, друзья сказали, что ничего страшного от выпивки не произойдет, будет просто весело. Ты и вправду развесялился и наделал таких дел, что просто ужас. Став взрослыми, мы вспоминаем о таких случаях с улыбкой.

Но бывают ситуации совсем не смешные. После веселой вечеринки кто-то предложил "добавить кайфа" и попробовать наркотики. Тебе неудобно отказаться, ты боишься, что тебя сочтут слабаком. Возможно, ты просто опьянел и потерял контроль над ситуацией. А в результате - страшный диагноз ВИЧ. Стоит ли расплачиваться своей жизнью за минуты сомнительного удовольствия? Или другой вариант: ты и наркотики не употребляешь, и алкоголем не увлекаешься, но лишь один раз пренебрег правилами безопасного секса, и этого оказалось достаточно, чтобы заразиться.

До сих пор многие в России думают, что проблема ВИЧ/СПИДа их не касается. А что происходит на самом деле?

- ✦ На конец 2004 г. в мире насчитывалось 40 млн людей, живущих с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС). Большинство из них - молодежь.
- ✦ Эпидемия ВИЧ/СПИДа стремительно распространяется и в нашей стране. В 2004 г. в России насчитывалось более 300 тыс. ВИЧ-инфицированных. По данным российской статистики, 20% из них - юноши и девушки в возрасте до 20 лет, около 60% - молодежь от 21 года до 30 лет.

 **ПОМНИ: Лекарство от ВИЧ до сих пор не найдено. На сегодняшний день медикам удалось разработать лишь средства, позволяющие несколько продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека. Именно поэтому так важно попытаться объяснить всем, как избежать заражения.**

Конечно, среди учителей, врачей, психологов, родителей бывают такие, с кем можно поговорить об алкоголе, наркотиках, сексе, ВИЧ/СПИДе. У них не страшно, к примеру, спросить о том, как правильно пользоваться презервативом. Однако большинству взрослых неловко говорить с подростками на интимные темы. Взрослые раздражаются, начинают читать морали или просто уходят от разговора. Может быть, стесняются. А может быть, сами не знают, как решать подобные проблемы.

О серьезных вещах легче всего говорить со сверстниками. Во всем мире подростки, которые осознали опасность эпидемии ВИЧ/СПИДа, помогают друг другу. Эти юноши и девушки добровольно работают в профилактических программах для молодежи. Они передают

друзьям и одноклассникам знания, которые помогут им сохранить жизнь и здоровье. Таких людей называют **волонтерами, работающими по принципу "равный – равному"**.

Волонтер – тот, кто добровольно принимает участие в каком-либо деле.

(Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный//
Автор Т.Ф.Ефремова. - М: Русский язык, 2000.)

Мы предлагаем тебе присоединиться к набирающему силу волонтерскому движению и стать волонтером профилактических программ. Быть волонтером – это большой труд и большая ответственность. Но удовлетворение от работы стоит затраченных усилий. К тому же, работая волонтером, ты учишься:

- решать собственные проблемы;
- справляться со сложными жизненными ситуациями;
- общаться с людьми на понятном им языке;
- лучше понимать окружающих;
- руководить людьми;
- организовывать и проводить мероприятия без помощи взрослых.

Ты приобретаешь друзей, делаешь свою жизнь яркой, интересной и осмысленной, узнаешь много нового. Возможно, волонтерская работа станет первым шагом в направлении твоей будущей карьеры.

Как устроена эта книга

Книга "Всё в твоих руках" – из тех, что постоянно находятся на твоём столе или в твоей сумке. Её писали специалисты по работе с молодёжью, врачи и сами подростки-волонтеры. Наиболее важную и полезную информацию мы для удобства поделили на три раздела: Теория, Практика и Багаж волонтера.

Из первого раздела, "Теория", ты узнаешь, что такое волонтерское движение, и получишь всю основную информацию о ВИЧ/СПИДе, которую затем сможешь распространять среди сверстников.

Второй раздел называется "Практика". Здесь даются инструкции, как шаг за шагом организовать и провести занятия с группой или индивидуально. Мы постарались рассмотреть основные сложности и проблемы, которые могут возникнуть в ходе твоей деятельности. Волонтеры, помогавшие собирать информацию для этой книги, поделились практическими приемами, которые они используют в работе.

В третьем разделе собран "Багаж волонтера". Это лучшие игры, тренинги и упражнения, используемые мировым волонтерским движением. С помощью этих инструментов ты сможешь передать свои знания сверстникам в наиболее увлекательной и эффективной форме, а затем оценить результаты работы. Ты и сам можешь постоянно пополнять свой багаж новыми играми, тренингами и упражнениями. Чем больше и разнообразней твой багаж, тем легче тебе работать.