

**Делакова Н.В.,  
Коблик Е.Г.**

# **ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ У ПОДРОСТКОВ**

*Материалы для специалистов учреждений  
для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей*



*ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ  
ПРЕЖДЕ ВСЕГО*

**МОСКВА  
2007**

**УДК 613.8+159.922.7/.8**

**ББК 51.1(2)5+88.8**

**Д 29**

Материалы подготовлены в рамках программы повышения социальной компетентности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Мы Сами» при содействии Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом Департамента Здравоохранения города Москвы (МГЦ СПИД), Московского городского психолого-педагогического университета. Книга издана Благотворительным фондом поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего» при финансировании и сотрудничестве с MiraMed Institute

Авторы выражают благодарность

*Барцалкиной В.В.*, канд. психол. наук, МГППУ;

*Мазусу А.И.*, канд. мед. наук, руководителю МГЦ СПИД

**Д 29      Делакова В.Н., Коблик Е.Г.**

Профилактика ВИЧ/СПИДа и употребления психоактивных веществ у подростков. Пособие для специалистов учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. — М.: Генезис, 2007. — 88 с.

**ISBN 978-5-98563-117-3**

Брошюра даст возможность получить объективную информацию о ВИЧ/СПИДе, проблемах, связанных с употреблением психоактивных веществ, ознакомиться с формами и методами работы по профилактике в подростковой среде.

Издание адресовано психологам, учителям, воспитателям, социальным педагогам детских домов и школ-интернатов.

**ISBN 978-5-98563-117-5**

**УДК 613.8+159.922.7/.8**

**ББК 51.1(2)5+88.8**

© MiraMed Institute, 2007

© Благотворительный фонд поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего», 2007

© Издательство «Генезис», 2007

## Уважаемые коллеги!

В настоящее время в России, как и во всем мире, продолжает оставаться актуальной проблема распространения ВИЧ/СПИДа, многие воспитанники, покидая детский дом или школу-интернат, попадают в ситуации, связанные с риском употребления психоактивных веществ.

Подростки не всегда имеют достоверную научную информацию о ВИЧ/СПИДе и психоактивных веществах. Как показывает опыт, немногие из них владеют такими важными жизненными умениями и навыками, как умение противостоять давлению в общении, уверенно говорить «нет», когда это необходимо, оказывать и принимать социальную поддержку, разрешать конфликтные ситуации, справляться со стрессами, распознавать манипуляции и противостоять им и т.п. Однако владение этими навыками и информацией может не только защитить наших воспитанников, но и даст им возможность легче адаптироваться к самостоятельной жизни в обществе.

Что может предпринять воспитатель или другой специалист учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, для того, чтобы подростки отказались от употребления психоактивных веществ, сумели избежать ситуаций, связанных с риском заражения ВИЧ-инфекцией, при этом не сформировав у подростков негативного отношения к ВИЧ-инфицированным людям?

Вы держите в руках брошюру, цель которой — предоставить вам достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе,

психоактивных веществах (ПАВ), рассказать о некоторых формах и методах работы с воспитанниками в рамках данных тем. Надеемся, что здесь вы найдете интересную и полезную информацию, которая вам поможет.

Только благодаря совместным усилиям всех специалистов в вашем учреждении возможно создание атмосферы, благоприятной для принятия детьми позитивных ценностей относительно собственного здоровья, навыков ответственного поведения, которые обязательно помогут им в жизни.

Успехов!

**I. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА  
И УПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ  
У ПОДРОСТКОВ**



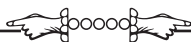
# 1. Как построить конструктивное взаимодействие с подростком?

## 1.1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — время бурного роста, перестройки и развития организма, начинается половое созревание. Физиологическими процессами, происходящими в организме подростка, обусловлены его невнимательность, импульсивность, резкие смены настроения. Ребенок в этом возрасте НА САМОМ ДЕЛЕ не всегда может контролировать эмоции (причем как отрицательные, так и положительные). С другой стороны, может замедляться реакция — подросток не сразу отвечает на вопрос, выполняет просьбу.

При этом необычайно растет внимание к своим внешним данным и мнению окружающих по этому поводу. Подростки задаются вопросом о том, достаточно ли они хороши — умны, стройны, красивы, сильны, высоки и т.п. по сравнению с другими. Повышается чувствительность к обидным замечаниям по поводу внешности. Даже





*Можно вместе с подростками выбрать как правила, которым они будут следовать в повседневной жизни, так и санкции за нарушение этих правил.*

*Подросткам импонирует отношение к ним как к равным, признание их права на собственное мнение. Это есть во взаимодействии с подростками приветствуется демократический стиль общения и не допускается попустительский.*

легкая ирония и насмешка в отношении фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, ибо подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах окружающих.

Еще одной отличительной особенностью этого возраста является стремление быть самостоятельным. При том, что подросток практически так же, как и раньше, зависим от окружающих, так же ходит в школу и должен подчиняться существующим правилам, он стремится доказать свою независимость, способность самостоятельно принимать решения, иметь собственные убеждения, добивается уважения со стороны старших. Подросток болезненно реагирует на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытается ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Подростковый возраст — это возраст стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток накапливает опыт переживания различных эмоций, стремится получить как можно больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он подчас совершает неоправданно рискованные поступки. **Поэтому важно помочь воспитаннику осознать, какие его поступки могут оказаться рис-**



*Если у вас с подростком установлены доброжелательные, открытые отношения, то одним из лучших способов предотвращения рискованного поведения и предоставления необходимой информации становится личная беседа с ним. (При этом никто не должен мешать вашей беседе.)*

**кованными, выработать правила безопасного поведения.**

Происходят значительные изменения и во взаимоотношениях с окружающими. Для подростков возрастает роль друзей, сверстников в общении. Понижается значимость мнения взрослых: воспитателей, учителей. Стремясь во всем подражать друзьям, подросток часто принимает те ценности и правила, которые существуют в его компании. Ценности, правила и мнения взрослых подвергаются критике, сомнению и сохраняют свое влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами детского дома/школы-интерната. В противном случае они могут вызывать протест. Например, если в компании считается «крутым» пить пиво, то с большой вероятностью подросток последует примеру своих друзей. Однако психологические исследования показывают, что снижение авторитета взрослых имеет временный характер: по мере того как молодой человек взрослеет и сам сталкивается с житейскими трудностями, авторитет воспитателей вновь начинает подниматься.

## **1.2. Взрослые и подростки**

Как строить отношения с подростком, учитывая появившееся у него чувство взрослости?

Психологи утверждают, что **прочные, открытые отношения с подростком** являются необходимым усло-

вием для того, чтобы помочь ему в принятии важных жизненных решений. От «что же сегодня надеть на вечеринку?» до «чего и как я хочу добиться в будущем?», «как строить отношения с любимым человеком?», «как я отношусь к употреблению алкоголя и наркотиков?». Если подросток в общении с вами чувствует себя комфортно, при откровенном разговоре у вас больше шансов помочь ему прийти к принятию здоровых решений.

При этом доверительность в отношениях между вами и подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

Значит:

- не навязывая своего внимания, выражайте готовность обсудить волнующие подростка проблемы;
- поощряйте рассказы о том, что его интересует;
- будьте доброжелательны. Избегайте насмешек и критики;
- проявляйте свои истинные чувства, а не те, которые кажутся вам «правильными». Например, если подростку необходимо сочувствие, даже доброжелательная насмешка (чтобы подросток не воспринимал ситуацию в «мрачных красках») будет ему плохой заменой;
- задавайте открытые вопросы (то есть вопросы, отвечая на которые необходимо сказать что-то еще,



*Кристина нечаянно разбила цветочный горшок и замерла от неожиданности, готова расплакаться.*

*Воспитатель: «Кристина, не переживай, сейчас вместе все уберем, а завтра сходишь в магазин купишь новый горшок, потом новый цветок посадим».*

*Кристина: «Ой, а я так испугалась. Спасибо, что пожалели».*

- кроме «да» и «нет»). Терпеливо, не перебивая, выслушивайте ответы подростка;
- если вам что-то не нравится в его рассказе или вы услышите высказывание, которое противоречит вашему представлению о «правильном и полезном», не торопитесь критиковать, читать нравоучения, давать волю гневу. Сделайте небольшую паузу в разговоре и попытайтесь найти конструктивное решение, спокойно высказать свою точку зрения;
  - уважайте мнение подростка. Если вы проявляете уважение к его мнению, то он с большей вероятностью прислушается к вашему.

Большое значение имеют **единые требования к подростку в учреждении**. Требования, предъявляемые к подростку, должны быть реально выполнимыми. Определите наказание за нарушение установленных правил и последовательно осуществляйте их. Важно объяснить подростку свои требования — простое навязывание правил в большинстве случаев отвергается.

Ребенок взрослеет, и с этим надо считаться, изменяя **стиль взаимоотношений**. Чрезмерная опека (отношение как к маленькому ребенку) со стороны взрослых не дает подростку возможности научиться самостоятельности, решать сложные ситуации, анализировать свои поступки и их последствия.

Относитесь к подростку с учетом появившегося у него чувства взрослости. Ни чрезмерная опека, ни попустительство не являются оптимальными стилями воспитания. Постарайтесь найти «золотую середину» и, контролируя поведение ребенка, учитывайте его растущую потребность к независимости в личной жизни.





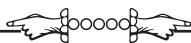
*Критикуя, постарайтесь сначала указать на какое-то достижение подростка и только затем говорите об ошибках и недоработках:*

*– Ваня, я так рада, что ты сегодня без напоминания начал выполнять домашнее задание. Постарайся, пожалуйста, оформлять свою работу аккуратно.*

Если критикуете, то **оценивайте поступки и действия** ребенка, а не его самого. Даже одного несправедливого, с точки зрения подростка, высказывания или насмешки вполне достаточно для того, чтобы он перестал доверять вам свои переживания и рассказывать о значимых событиях.

Помните о том, что, несмотря на демонстрацию своей взрослости, **подросток испытывает потребность в вашей поддержке и уважении**. Часто подростку трудно начать значимый для него разговор, хотя он и хочет поделиться с вами своими переживаниями, рассказать о значимых для него событиях.

**Хвалите подростка.** И не только за достигнутый результат, но и за усилия, приложенные им для того, чтобы этого результата достичь. Сильная обида для подро-



*– Как у нас чисто в комнате! Красота! Мне очень нравится заходить сюда, когда вокруг все так и блестит!*

*– Я так рад, что ты стараешься быть самостоятельным!*

*– Спасибо, что предупредила о том, что придержишься.*

стка — хорошие (пусть даже небольшие), не замеченные взрослыми дела и поступки, за которые он скорее всего, ждет одобрения. Например, без напоминания принес обед из кухни, убралась в комнате, получил долгожданную четверку (до этого были одни тройки).

Похвала способствует развитию уверенности в себе, улучшению отношений между взрослыми и подростками. Похвала может быть и обобщенной («ты — молодец») и конкретной («мне нравится, как ты это сделал»). Хвалить, поощрять можно с помощью слов, жестов, мимики, прикосновений, подарков, действий.

Хвалить за один поступок можно и несколько раз.

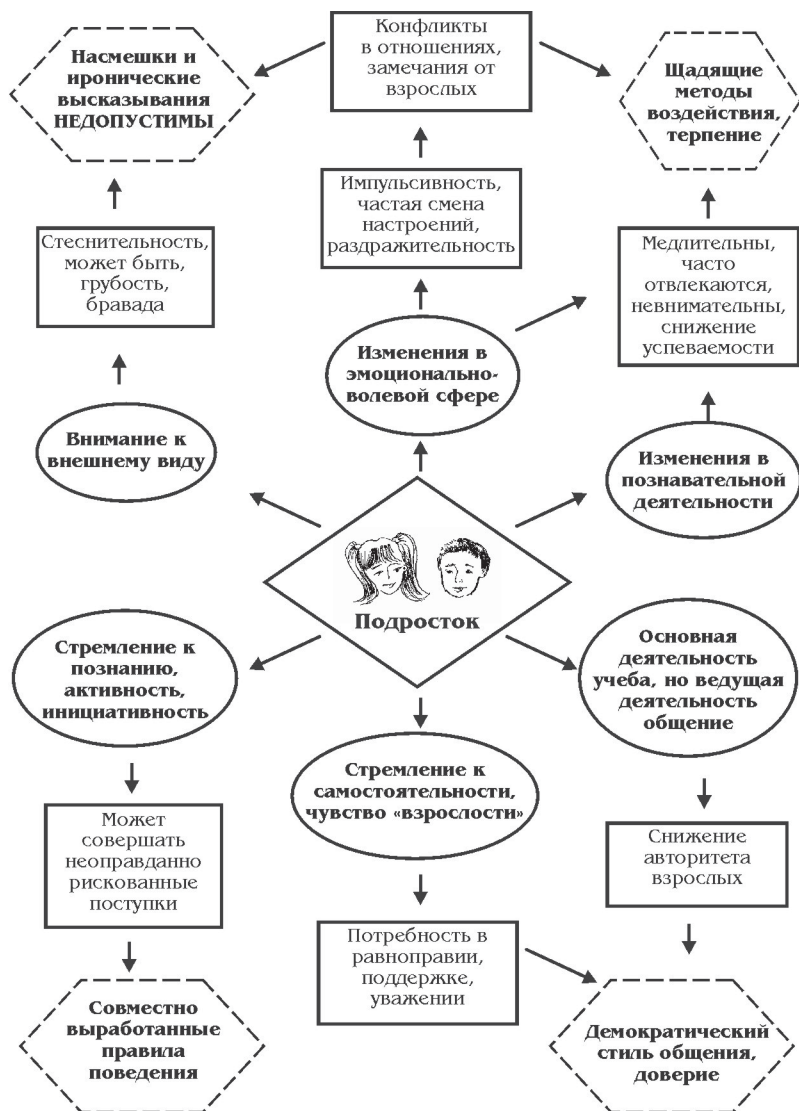
Хвалить можно и внешний вид («ты сегодня очень красива»), и одежду («тебе так идет эта рубашка»), и какие-то действия. Говоря комплименты, вы помогаете ребенку формировать положительные представления о себе, избавляться от присущего многим подросткам «комплекса неполноценности».



*Постарайтесь воздержаться от иронических высказываний по поводу внешности подростков. Лучше отметить что-либо действительно привлекательное:*

- Таня, тебе очень идет эта новая блузка!*
- Костя, мне нравится твоя новая стрижка!*

## Особенности подросткового возраста



## **2. Подростки и профилактика употребления ПАВ**

### **2.1. Что такое наркомания, наркотики, психоактивные вещества?**

**Наркомания** — это болезнь, которая характеризуется неконтролируемым влечением к употреблению психоактивных веществ, изменяющих сознание. При прекращении приема этих веществ развивается тяжелое психическое и физическое состояние, в просторечии называемое «похмелье» или «ломка».

**Наркотики** — общее название психоактивных веществ, изменяющих сознание человека и способных вызывать наркоманию.

**Психоактивные вещества** — вещества, которые при попадании в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение или двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуются «наркотиками». К психоактивным веществам относятся также *алкоголь* (в том числе и пиво), *табак* (никотин), кофеин.

К **легальным** психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению, независимо от степени их вредного влияния на психику и организм человека, — это никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай). Большинство легальных

психоактивных веществ отрицательно влияют на организм человека. За употребление легальных наркотиков люди не несут юридической (уголовной ответственности). Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества, несет за это личную ответственность (за свое здоровье и отрицательные последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков).

К **нелегальным** психоактивным веществам относят: производные конопли (марижуана, гашиш, анаша и т.д.), опиоиды (героин, опий, морфий и т.д.), стимуляторы (экстази, кокаин, эфедрин, винт и др.), галлюциногены (ЛСД и т.д.), депрессанты, а также ряд других веществ. Употребление, распространение и хранение этих веществ противозаконно и влечет за собой уголовную ответственность.

Воздействие психоактивного вещества на человека зависит как от психического и физического состояния человека, принимающего вещество, так и от характера самого вещества, его дозы, степени «чистоты» и способа приема. Воздействие изменяется в зависимости от обстановки, условий приема того или иного вещества и обязательно длительности его употребления.

Однако механизм воздействия на организм человека подобен для всех психоактивных веществ. При употреблении психоактивного вещества развивается **зависимость** – неконтролируемое стремление снова и снова употреблять его для достижения кратковременного удовольствия или для того, чтобы избежать плохого самочувствия в результате снижения концентрации этого вещества в организме. Человек уже не может справляться с влечением к наркотику, жить без него, и контролировать его употребление.

Многие врачи-наркологи выделяют три вида зависимостей: социальную, психическую и физическую.

У подростка, попадающего в среду, где употребление психоактивного вещества является нормой, форми-

руется внутренняя готовность к употреблению данного вещества (даже в том случае, если на данный момент у него существует негативная установка по отношению к его употреблению). Почему это происходит? Чтобы не быть отвергнутым, подросток принимает правила поведения, жизненные принципы и нормы поведения, отношение к психоактивным веществам, которые существуют в группе. Таким образом, он становится зависимым от среды общения — формируется **социальная зависимость**.

Прием наркотиков приводит к формированию **психической** зависимости. Она проявляется в том, что человек любыми путями стремится повторить ощущения, которые он испытывал после употребления психоактивного вещества, и избежать чувства тревоги и эмоционального дискомфорта, связанные с перерывом в их употреблении. При этом наблюдается тенденция к увеличению дозы принимаемого психоактивного вещества. При отсутствии физического дискомфорта человек не в силах отказаться от дальнейшего употребления наркотиков.

При дальнейшем продолжении приема психоактивных веществ формируется **физическая** зависимость. Психоактивное вещество становится необходимым участником процесса обмена веществ больного. В этом случае при прекращении приема наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести — от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома («ломка»). При этом увеличивается доза вещества для достижения эффекта, первоначально возникшего после меньших доз.

Можно выделить следующие **последствия употребления психоактивных веществ**.

**Социальные последствия** — нарушение способности общаться с другими без психоактивного вещества, решать повседневные проблемы, добиваться успехов, преодолевать трудности; возникновение конфликтов в

семье и в школе, пропуски занятий, прогулы, нарушения закона и др.

**Психические последствия** — нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, раздражительность, агрессивность, галлюцинации, попытки самоубийства, попадание в психиатрическую больницу и др.

Последствия, связанные **с физическим здоровьем** — нарушение работы органов и систем организма, разрушение внутренних органов. Ранняя смерть.

**Юридические последствия** — задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; финансовые долги, воровство, заключение в тюрьму и др.

## **2.2. Мифы (ложные сведения о наркотиках и алкоголе)**

### **• От пива алкоголиком не станешь**

Это заблуждение. Несмотря на то, что в пиве концентрация алкоголя меньше, чем в водке, это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Пиво является алкогольным напитком и, следовательно, вызывает привыкание. По мнению врачей-наркологов, пиво — отправная точка алкоголизма.

### **• «Легкие» наркотики безвредны**

Это не так. Безвредных наркотиков не существует. Любые наркотики вызывают зависимость (как психическую, так и физическую). А зависимость ограничивает свободу выбора человека, резко ограничивая его интересы, мешая жить полноценной жизнью. Люди, употребляющие «легкие» наркотики, чаще, чем те, кто от них отказывается, заболевают наркоманией, становятся жертвами несчастных случаев, попадают в опасные ситуации. Есть медицинские доказательства того, что марихуана вызывает развитие ряда тяжелых заболеваний

и психические расстройства, а также является прямым путем к употреблению «тяжелых» наркотиков.

- **Опасны только большие дозы алкоголя**

Опасны любые дозы. Даже небольшая доза алкоголя изменяет сознание, существенно снижает скорость реакции, создает иллюзию безопасности. Это может привести к попаданию подростка в опасную для здоровья и жизни ситуацию.

- **С первого раза зависимость не возникает**

Психическая зависимость от наркотиков может сформироваться с момента первого употребления. Кроме того, существуют случаи, когда первая проба наркотиков становится последней — человек умирает от передозировки. Поэтому экспериментировать с наркотиками опасно.

- **Наркомания легко излечима**

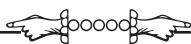
Только небольшому количеству (2—5%) из наркозависимых, находящихся на лечении в наркологических учреждениях, удастся преодолеть наркоманию. С помощью врачей можно снять физическую зависимость. Гораздо сложнее избавиться от психической зависимости от наркотиков. Непременным условием в данном случае является собственное желание человека отказаться от наркотиков, приложение для этой цели больших волевых усилий. Особенно важной в такой ситуации становится помощь близких и поддержка специалистов (психологов, психотерапевтов).

### ***2.3. Как узнать, употребляет ли подросток психоактивные вещества?***

При употреблении практически любых ПАВ общими являются следующие признаки:

- 2.3.1. Сильно расширенные (суженные) зрачки, покраснение глаз, резкое изменение аппетита (потеря аппетита или, наоборот, состояние сильного

- голода), излишняя двигательная активность или, наоборот, несвойственная медлительность.
- 2.3.2. У подростка меняется режим сна и бодрствования. Он бодрствует до 3—4 часов ночи, избегая общения со взрослыми.
- 2.3.3. Появления в странном состоянии, похожем на опьянение, но без запаха алкоголя.
- 2.3.4. Подросток заметно худеет.
- 2.3.5. При инъекционном способе употребления наркотика по ходу вен на руках, а позже на других частях тела заметны следы уколов.
- 2.3.6. Изменение приоритетов во всех сферах жизни. Постепенно исчезает интерес к прежним занятиям, часто полностью меняется круг общения.
- 2.3.7. В речи появляются новые странные слова, в разговорах с приятелями употребляется много слов, обозначающих время, место, количество чего-то.



*Если вы подозреваете, что подросток употребляет наркотики, **обратитесь за помощью к психологу, социальному педагогу вашего детского дома/школы-интерната. Обязательно необходимо сотрудничать с врачом-наркологом.***

*Не паникуйте и не кричите. Не стоит разбираться, кто – прав, кто – виноват. Будьте спокойны, постарайтесь собрать побольше информации как от самого подростка, так и от его знакомых: что принимает подросток, сколько, как давно и как часто, осознание или опасности.*

*Твердо и спокойно предъявите подростку свою позицию, свои требования к его поведению. Постарайтесь оградить подростка от общения с людьми, которые привлекли его к употреблению наркотиков.*

2.3.8. В комнате, в вещах подростка случайно обнаруживаются сушеная трава или непонятный порошок, аккуратно упакованные в явно стандартный сверточек, шприцы или упаковки от них, закопченные столовые ложки, фольга, цветные таблетки с выдавленными на их поверхности картинками.

2.3.9. До неузнаваемости меняется характер подростка: немотивированная раздражительность, злобность, агрессия, отчуждение по отношению даже к самым близким людям. Резкие, внешне беспричинные перемены настроения.



#### ***2.4. Почему важно разговаривать с подростком о наркотиках и алкоголе?***

Скорее всего вам легко будет назвать причины, по которым вы не хотите, чтобы подростки употребляли наркотики, в том числе и алкогольные напитки.

Несмотря на запреты взрослых, большинство подростков к 14—16 годам не только пробовали, но и регу-

лярно употребляют алкогольные напитки. В то время как алкоголь (в том числе и пиво) так же, как и другие наркотики, способен изменять психическое состояние, самым непредсказуемым образом влиять на поведение и вызывать привыкание к нему.

Подростки, употребляющие алкоголь, чаще оказываются в опасных ситуациях: попадают в дорожно-транспортные происшествия, становятся жертвами таких преступлений, как нападение, изнасилование, избиение и ограбление. Употребление алкоголя также связано с такими причинами смерти молодых людей, как утопление, пожар, самоубийство и убийство. Употребление подростком алкогольных напитков становится причиной проблем с учебой и дисциплиной в школе, во взаимоотношениях с окружающими. Алкоголь может стать «первой ступенькой» к употреблению других наркотиков.

Таким образом, очень важно помочь подросткам избежать употребления любых психоактивных веществ, в том числе и алкоголя.

## ***2.5. Как построить разговор с подростком?***

В индивидуальных беседах с подростками обязательно обсуждайте проблему употребления алкоголя и наркотиков. Помните:

- это не лекция или нравоучение — такой подход скорее всего вызовет у подростка только раздражение и неприятие вашей точки зрения. Лучший вариант — это дискуссия, в которой каждый имеет право высказать свое мнение, может внимательно выслушать мнение собеседника и поделиться своими чувствами и переживаниями;
- будьте искренни, внимательно, без насмешек выслушивайте подростка;
- продумайте ответы на вопросы, которые может задать вам подросток, найдите достоверную инфор-

- мацию о проблеме, которой будет посвящен ваш разговор;
- выбирайте подходящее для беседы время: когда вы и подросток, чувствуете себя спокойно, вам никто не мешает;
  - не стоит говорить «обо всем и сразу»: лучше посвятить одной теме несколько бесед.

## **2.6. Как предотвратить употребление наркотиков и алкоголя подростками?**

2.6.1. Вместе с другими специалистами **примите участие в организации в учреждении зоны, свободной от ПАВ.** Однако в отношении курения взрослых это не всегда возможно. **Наихудшая модель поведения для детей и подростков — когда взрослые открыто заявляют одно, а делают другое.** Нельзя, чтобы сотрудники или гости учреждения прятались, чтобы «втайне» покурить. Тайной для детей это не останется, но повысит недоверие к словам воспитателя. Лучше говорить о собственной зависимости. Употребление алкогольных напитков взрослыми на совместных праздниках тоже не следует пытаться скрыть. Мы уже говорили о законном и незаконном употреблении ПАВ. Не стоит доводить до абсурда борьбу с ПАВ. Никто всерьез не может предлагать всем отказаться от чая, кофе и т.д. Демонстрируйте здоровый стиль поведения<sup>1</sup>.

2.6.2. Очень важно, чтобы каждый подросток мог установить **доверительные отношения** с кем-то из взрослых в учреждении (не обязательно с вос-

---

<sup>1</sup> Трубицына Л.В. Предупреждение зависимостей у подростков. М.: Генезис, 2007. С. 37.

питателем или психологом). Тогда именно с этим взрослым подросток может поделиться своими переживаниями, получить от него необходимый совет.



**2.6.3. Будьте в курсе тех событий, которые происходят в жизни подростков.** В этом случае у вас всегда будет тема для разговора, вы сможете помочь им избежать опасных ситуаций.

**2.6.4. Чаще беседуйте с ребятами,** делитесь друг с другом мнениями по разным вопросам, в том числе об алкоголе и наркотиках. Подростки скорее всего имеют собственное мнение по вопросу об их употреблении. Четко определите и собственную позицию. Веской причиной для отказа подростка от употребления алкоголя или наркотиков является знание им вашей позиции по данному вопросу.

Таковыми причинами также могут быть неблагоприятная наследственность (наличие среди родственников людей, страдающих от любого вида за-



*Помогите подростку выбрать ту деятельность, которая будет интересна именно ему, и найти возможности для ее реализации.*

*Вика: «Я сначала от безделья стала из бисера плести, а потом мне понравилось, втянулась».*

*Антон: «Наша команда по футболу в этом году заняла первое место. Я, наверное, буду профессиональным футболистом».*

*Алина: «Я сейчас хожу на курсы для поступающих в институт. Мечтаю стать переводчиком с английского языка».*

висимости) и сохранение подростком самоуважения. Обсудите с подростками, как выглядит человек, потерявший контроль над своим поведением в глазах окружающих? Какие чувства испытывает человек, когда вспоминает свое поведение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

Многие подростки попадают в детские дома, интернаты из неблагополучных семей. Эти дети часто знают, что такое алкоголизм и наркомания. И именно поэтому многие из них формулируют причину отказа от употребления любых психоактивных веществ так: «У меня мама от водки умерла. Поэтому я даже пиво не пью!» Если подросток говорит вам, что готов отказаться от употребления ПАВ, поддержите его, выразите уверенность, что у него это обязательно получится. Кроме того, некоторые подростки испытывают чувство вины за то, что не смогли предотвратить употребление алкоголя родителями, и считают себя причастными к тому, что распалась их семья. Также подростки могут испытывать чувства стыда или обиды на родителей. Необходимо го-



*Варианты отказа:*

- Нет.
- Мне воспитатели не разрешают.
- Мне это не надо (Это не для меня).
- Не буду и вам не советую.
- Спасибо, но я не хочу.
- Это не в моем стиле и т.п.

ворить с этими детьми о том, что они не виноваты в произошедшем с их родителями и им самим нечего стыдиться, важно принять и простить родителей. «Алкоголизм — это такая болезнь, в которой нет одной-единственной причины. Однако точно известно, что один человек не может быть причиной болезни другого»<sup>2</sup>.

**2.6.5. Продумайте вместе с подростками, как им вести себя в различных ситуациях, связанных с риском употребления алкоголя или наркотиков.** Можно попробовать вместе проиграть различные варианты поведения в таких случаях. Например, в случае предложения попробовать алкоголь или наркотики подросток должен уметь отказаться, твердо и уверенно сказать «нет», противостоять давлению и манипуляциям, обращаться за помощью к окружающим, в первую очередь к вам и поддерживающим его точку зрения друзьям.

**2.6.6. Поощряйте интересы ребят,** которые избавят их от скуки, помогут занять свободное время, поддержат в стремлении следовать здоровому образу жизни. Например, это могут быть занятия в спортивной секции, художественной или музыкаль-

---

<sup>2</sup> Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ПЕРСЭ, 2004. С. 50.



ной школе. Это также поможет сформировать круг друзей подростка, разделяющих с ним позитивные ценности.

**2.6.7. «Нормы и правила в детском учреждении должны быть четкими, ясно сформулированными, понятными.** Их следует доносить до каждого новичка. Причем лучше всего принять не только формальные нормы, но и неформальные (например, где можно побыть одному, а где принято общаться, где можно пошуметь, а где необходимо соблюдать тишину).



*Относительно психоактивных веществ эти правила могут быть следующими:*

- наркотики – под запретом на всю жизнь,
- дети и взрослые в учреждении не курят, не употребляют алкогольные напитки и ведут здоровый образ жизни;
- подростки никогда не садятся в автомобиль, если за рулем – человек, находящийся под воздействием наркотиков или алкоголя (пиво – тоже алкоголь).

Устанавливая эти правила, помните:

- Прежде чем предъявлять различные требования к ребенку, определите для себя, какие правила вы считаете основными. Знайте сами, что именно вы требуете.
- Правил не должно быть слишком много, но на их выполнении надо настаивать твердо.
- Правила лучше обсуждать вместе с детьми. Хорошо, если эти правила будут выработаны совместно. Обсудите вместе с подростками, какие санкции, наказания последуют за нарушением правил.
- Нарушение правил должно влечь за собой определенные наказания, санкции. Правила и требования не должны превращаться в пустые слова. Но при этом не угрожайте страшными нереальными карами (не стоит говорить: узнаю, что куришь — убью).
- Правила должны быть реалистичными и выполнимыми. Не требуйте «учиться на пятерки», если ребенок редко получает выше тройки.
- Постарайтесь, чтобы устанавливаемые вами правила не вступали в противоречие с законами и правилами, действующими там, где ребенок учится, отдыхает»<sup>3</sup>.



---

<sup>3</sup> Трубицына Л.В. Предупреждение зависимостей у подростков. М.: Генезис, 2007. С. 38—39.

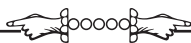
**Санкции за нарушение правил** можно также разработать вместе с подростками. Наказание за нарушение правил может предусматривать ваше неодобрение, ограничение в общении с друзьями, просмотре телевизионных программ и фильмов, запрет компьютерных игр и т.п. Иногда молчание может служить очень сильным наказанием. Но если можно не наказывать — не наказывайте. Помните, что наказание не должно приносить вреда психическому и физическому здоровью ребенка. Наказание не должно унижать и оскорблять.

## 3. Профилактика ВИЧ/СПИДа

### 3.1. Что такое ВИЧ/СПИД?

**ВИЧ** — это **вирус иммунодефицита человека**. Этот вирус разрушает иммунную (защитную) систему организма, которая защищает организм от инфекционных заболеваний. ВИЧ-инфекция — заболевание, вызываемое ВИЧ. ВИЧ-инфекция начинается с момента заражения (инфицирования) ВИЧ и продолжается до смерти человека. Люди, зараженные этой инфекцией, называются «ВИЧ-инфицированными», «ВИЧ-положительными». Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем в большинстве случаев приводит к развитию у него СПИДа.

**СПИД** — **синдром приобретенного иммунодефицита** — это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета (пнев-



#### *Цифры*

*В России в настоящее время зарегистрировано свыше 330 тысяч людей, зараженных ВИЧ. Реальное количество ВИЧ-инфицированных людей в России выше (многие, особенно молодежь, не всегда обращаются за медицинской помощью).*

*80 % ВИЧ-положительных людей находятся в возрасте от 15 до 30 лет.*

мония, рак, инфекционные заболевания и др., обычно несвойственные людям со здоровой иммунной системой).

ВИЧ и СПИД — это не одно и то же. С момента заражения человека ВИЧ до развития у него СПИДа может пройти до 10 лет. Это время может изменяться в очень широких пределах в зависимости от особенностей иммунной системы и поведения человека (в первую очередь от соблюдения здорового образа жизни).

Заразившись ВИЧ, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, является источником инфекции, то есть может передавать ВИЧ окружающим.

### ***Как человек может определить, что он инфицирован ВИЧ?***

После проникновения в организм ВИЧ стремительно размножается, и начинают вырабатываться антитела для борьбы с вирусом. Наличие этих антител в сыворотке крови выявляется с помощью специальных тестов, анализов крови. Антитела появляются через 3—6 месяцев после инфицирования. Такой период, когда вирус уже находится в организме, а антитела к нему еще не определяются, называется «периодом окна». В это время человек с ВИЧ уже может заразить другого человека при применении нестерильных инструментов (в том числе при внутривенном введении наркотиков), при половом контакте, от матери к ребенку — при беременности и грудном вскармливании.

***Положительный результат*** теста говорит о том, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание для постановки диагноза ВИЧ-инфекция.

***Отрицательный результат*** значит, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Ситуации, когда тест может дать отрицательный результат:

- если человек не заражен ВИЧ;
- если человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антитела к вирусу в достаточном количе-

стве для определения существующими методами лабораторной диагностики («период окна»).

*Сдать тест на антитела к ВИЧ можно в специальных центрах или больницах, поликлиниках, кожно-венерологических диспансерах (КВД), в кабинетах профилактики ВИЧ, имеющихся в каждом округе Москвы.*

### **Как передается и как не передается ВИЧ?**

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма: кровь, сперму, вагинальные выделения, грудное молоко.

Если одна из перечисленных жидкостей ВИЧ-инфицированного человека попадет в организм здорового, то вероятность заражения будет очень высокой.

Кроме перечисленных выше жидкостей, ВИЧ также выделен в моче, поте, слюне, слезах. Эти жидкости содержат очень малое количество вируса, необходимого для заражения, поэтому они являются безопасными. ВИЧ не выделен в фекалиях, ушной сере.

Следовательно, существует только **три пути передачи ВИЧ-инфекции**.

- **Половой путь.** ВИЧ передается от одного человека к другому *во время незащищенного сексуального контакта*. Именно таким путем в настоящее время происходит большинство случаев передачи ВИЧ-инфекции. ВИЧ может передаваться от мужчины женщине, от женщины мужчине, от мужчины мужчине.
- **Через кровь.** ВИЧ передается через зараженную кровь или препараты крови.

Многократное *использование медицинских игл и шприцев, без стерилизации в промежутках между использованием*, также может приводить к передаче малого количества крови от одного человека к другому и, следовательно, к заражению ВИЧ. Этот путь передачи распространен среди людей, внутривенно употребляющих наркотики и *пользующихся общим шприцем или иглой*. С любым использованным шприцем, не подвергнутым стерилизации, вирус может быть передан от за-

раженного человека следующему, кто будет пользоваться шприцем.

Возможна передача ВИЧ при попадании инфицированной крови в ранку на теле незараженного человека.

ВИЧ может передаваться *через зараженную кровь, оставшуюся на инструментах для пирсинга, нанесения татуировок и т.д.* Иглы, используемые для этих целей, также должны быть одноразового использования или стерилизоваться после каждого применения. Следует также избегать пользования *общими зубными щетками и бритвами*, хотя риск заражения таким путем минимален.

Заражение ВИЧ *при переливании донорской крови* маловероятно, вследствие обязательной проверки доноров на наличие антител к ВИЧ.

- *От матери к ребенку. ВИЧ-инфицированная мать может передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.*

Сейчас существуют лекарства, позволяющие проводить профилактическое лечение ВИЧ-инфицированной женщины в период беременности. В этом случае риск родить больного ребенка снижается с 30% до 2%. У всех детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, в крови содержатся антитела к ВИЧ, независимо от того, заражен ребенок или нет, так как материнские антитела к ВИЧ проникают через плаценту. В течение трех лет у незараженных детей антитела исчезают и они становятся ВИЧ-отрицательными. Также передача вируса от матери к ребенку может произойти при грудном вскармливании, так как грудное молоко содержит достаточную концентрацию ВИЧ, чтобы ребенок мог заразиться.

***ВИЧ не передается:***

- при пользовании общими предметами быта (мебель, учебники, тетради и др.),
- воздушно-капельным путем (кашель и чиханье),
- через продукты питания и воду,
- при дружеских поцелуях,
- через рукопожатия и объятия,

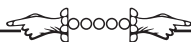
- через посуду и столовые приборы,
- при обучении в одной школе, классе,
- при совместном купании в бассейне,
- при пользовании общим туалетом и ванной,
- через укусы кровососущих насекомых,
- во время поездок в общественном транспорте.

### ***3.2. Как защитить себя от заражения ВИЧ?***

**Задача взрослых — не только предоставить подросткам достоверную и научную информацию о ВИЧ/СПИДе, но и помочь им в принятии и следовании принципам ответственного поведения.**

Для подростков это в первую очередь воздержание от половых контактов, отказ от употребления алкоголя и наркотиков. Составляющими ответственного поведения также являются верность и ответственность в интимных отношениях. «Случайные» сексуальные контакты опасны (даже при использовании презерватива). Презерватив значительно снижает вероятность заражения ВИЧ, но 100% гарантии, к сожалению, не дает.

Также необходимо быть ответственными и внимательными во время инъекций в лечебных учреждениях и процедур в косметических салонах. Необходимо всегда следить за тем, чтобы врачи или медсестры пользовались только одноразовыми и/или стерильными медицинскими инструментами (например, шприцами и иглами). Маникюрные ножницы, бритвы, иглы, применяемые для пирсинга, инструменты для нанесения татуировок также должны быть стерильными.



*В Москве за последние несколько лет половой путь передачи вируса вышел на первое место.*

**Подростки иногда верят «мифам»** (о наркотиках, ВИЧ/СПИДе, отношениях между юношами и девушками). Часто, находясь во власти подобных заблуждений, они совершают ошибки. Так, например, могут быть уверены, что доказательством любви служит согласие вступить в половые отношения или что наличие ранних половых связей является признаком «крутости», «современности», «взрослости». Помогите понять подросткам, что это — неправда. Правда в том, что любящий человек с уважением отнесется к решению того, кого любит, примет и поймет его позицию, не станет обижаться и шантажировать «любовью». Признаком же «взрослости» является ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью близких.

### **3.3. Мифы (ложные сведения) о ВИЧ/СПИДе**

- **Комары распространяют ВИЧ**

Кровососущие насекомые, в силу особенностей анатомии и физиологии пищеварительной системы, а также свойств вируса, не способны передавать его от одного человека к другому.

- **ВИЧ передается через укусы животных**

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ.

- **ВИЧ/СПИД поражает только людей «группы риска» (гомосексуалистов, наркоманов и проституток)**

В настоящее время никто не застрахован от заражения ВИЧ. ВИЧ вышел за пределы привычных групп риска и циркулирует среди различных слоев населения. Лучший способ защиты от заражения ВИЧ — заботиться о своем здоровье и избегать рискованного поведения.

- **ВИЧ-инфекцию можно вылечить**

Современные подходы к лечению ВИЧ-инфекции позволяют лишь снижать количество вируса в крови, улучшая качество жизни и предотвращая переход ВИЧ-инфекции в СПИД, но не могут полностью вывести ВИЧ из организма.

- **У ВИЧ-инфицированных матерей всегда рождаются ВИЧ-инфицированные дети**

Сейчас существуют лекарства, позволяющие проводить профилактическое лечение ВИЧ-инфицированной женщины в период беременности. В этом случае риск родить больного ребенка снижается с 30 % до 2 %. Однако вскармливать ребенка рекомендуется искусственно.

- **ВИЧ можно заразиться, купаясь в одном бассейне с ВИЧ-инфицированным человеком**

При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибнет, к тому же кожа является естественным барьером для вируса.

**II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ  
С ВОСПИТАННИКАМИ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ/СПИДА  
И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ**



#### **4. «Мы Сами»: программа повышения социальной компетентности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

Программа «Мы Сами» уже больше шести лет реализуется во многих детских домах и школах-интернатах Москвы, Санкт-Петербурга, Углича, Рязани, Московской и Ленинградской областей. Цели программы — повысить социальную компетентность детей-сирот, подготовить их к самостоятельной жизни в обществе.

Программа включает в себя 64 занятия и проводится с подростками 13—16 лет в форме увлекательных интерактивных *групповых занятий*, на которых применяются специально разработанные тетради для участников, а среди основных методов работы, используемых на занятиях, — ролевые игры, ситуативные задания, тесты, конкурсы, мини-сочинения, коллажи, групповые дискуссии, беседы.

Программа построена по принципу «социального атома» и состоит из нескольких «кругов».

**На первом (внутреннем) круге** начинается работа с собственным Я воспитанника. Здесь происходит расширение представлений подростка о себе, осознание собственной ценности, что приводит к принятию им личной ответственности за сохранение своей жизни и здоровья.

**На втором круге (микроуровень)** работа направлена на осознание подростком роли ближайшего окружения в его жизни. Сюда входят отношения с близкими,

друзьями, воспитателями и другими взрослыми. На этом уровне формируются представления о семейных ценностях и семейных отношениях, о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

Важные акценты в работе на этом уровне — осознание взаимной ответственности подростка и его близких за здоровье и благополучие друг друга, роли значимых взрослых (людей, у которых можно получить поддержку и помощь) в жизни воспитанника.

На занятиях этого уровня формируются умения преодолевать стрессы, организовывать свободное время без употребления ПАВ, противостоять манипуляции, разрешать конфликты и получать социальную поддержку. Происходит принятие подростком своей родной семьи, без чего невозможна выработка неагрессивных стратегий поведения и формирование позитивного представления о своем будущем.

Таким образом, на занятиях как внутреннего, так и микроуровня формируются жизненные установки, важные навыки и умения, которые помогут воспитанникам в ситуациях, связанных с риском употребления наркотиков, заражения ВИЧ.

Несколько занятий этих уровней **выделены в отдельный блок под названием «Серьезный разговор» и посвящены информированию о ВИЧ/СПИДе, проблемах, возникающих при употреблении ПАВ, тренировке навыков безопасного поведения.**

**В третьем круге (макроуровень)** происходит знакомство и актуализация представлений воспитанника с обустройством общества (социальные институты). Целями работы на этом уровне становится изучение социальных ролей, понимание прав и обязанностей членов общества, знакомство с институтами социализации.

#### **4.1. Основные методы работы, используемые на занятиях по программе «Мы Сами»**

**Упражнения и задания** направлены на получение участниками информации по тематике занятия, актуализацию и закрепление имеющихся у них сведений, тренировку необходимых навыков. Также упражнения и задания могут использоваться для привлечения внимания к какому-либо вопросу с целью его дальнейшего обсуждения, для снятия эмоционального напряжения, активизации внимания и мышления участников. Упражнения, как правило, выполняются устно, задания — в рабочей тетради.

**Ролевая игра** — это небольшая сценка, отражающая модели жизненных ситуаций. В ролевых играх участникам предоставляется возможность показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях, разработать и использовать новые стратегии поведения, тренировать навык уверенного поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники тренинга. Например, в ролевой игре подростки могут тренировать навык уверенного отказа (в том числе от употребления наркотиков), навык поведения в конфликтной ситуации, навык противостояния групповому давлению и т.п.

**Мозговой штурм** — коллективное «генерирование» идей для решения поставленного перед участниками тренинга вопроса (выполнения задания). Мозговой штурм дает возможность быстро включиться в работу и высказать свое мнение каждому из участников. После формулирования вопроса/задания участники в определенный временной промежуток формулируют свои предложения, которые фиксируются на доске, листе ватмана, в тетради. При этом нельзя критиковать и оценивать высказываемые другими участниками мысли и предложения.

**Дискуссия и беседа** — обсуждение, обмен мнениями участников тренинга по определенной теме. Часто

дискуссия по сравнению с беседой носит более эмоциональный характер, особенно если в ней обсуждаются важные и значимые для участников вопросы. Даже если во время дискуссии не всегда удастся прийти к единому мнению, она является поводом задуматься и изменить свои установки по тому или иному вопросу.

**Коллаж** — создание изобразительной композиции с помощью наклеивания на материал-основу (чаще всего это лист ватмана) различных изображений, объектов, объединяемых таким образом в единую композицию. Для наклеивания могут использоваться изображения и картинки, вырезанные из журналов, также подростки могут дорисовывать необходимые детали в своей композиции с помощью фломастеров, карандашей, маркеров.

Дети младшего возраста больше любят рисовать, но старших подростков уже сковывает желание соответствовать критериям «хорошего рисунка». А из иллюстраций и картинок подросток может выбрать те готовые формы, которые удовлетворяют его эстетическим запросам. Такая форма работы, как коллаж, является эмоционально насыщенной и позволяет прикоснуться к своему внутреннему миру, почувствовать свое Я через творчество.

#### ***4.2. Сценарии занятий блока «Серьезный разговор» программы «Мы Самы»***

На занятиях этого блока подростки получают достоверную информацию о проблемах, связанных с употреблением психоактивных веществ и распространением ВИЧ/СПИДа. Кроме этого, они отрабатывают важные жизненные навыки, которые формируются на многих предыдущих занятиях программы: навыки уверенного отказа, отстаивания собственного мнения, принятия решений, критического мышления; получают возможность задуматься о ресурсах, дающих возможность избежать различных «рискованных» ситуаций.

## «Серьезный разговор»

### Занятие 1. «Зависимость. Что это?»

Этап	Содержание	Вре- мя (мин)	Обору- дование
Ритуал начала		5	
Вводная часть	Упражнение «Ассоциации»	10	
Основная часть	Упражнение «Термометр»	10	Таблички «Согла- сен», «Не со- гласен», «Не знаю»
	Дискуссия «Что такое наркотики?»	10	
	Мини-лекция «Как возникает химическая зависимость»	10	
	Упражнение «Создай скульптуру»	10	
	Упражнение «Спорные утверждения»	15	
	Упражнение «Я отказываюсь!»	10	
Заключитель- ная часть	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5	
Ритуал завершения		5	

**Цель:** формировать у участников отрицательную установку по отношению к употреблению ПАВ.

#### **Задачи:**

- актуализировать представление о том, что такое зависимость, наркотики;
- дать представление о том, что такое «химическая зависимость»;
- отрабатывать навык уверенного поведения, навык отстаивания своего мнения.

### Словарь

**Наркомания** — это болезнь, которая характеризуется неконтролируемым влечением к употреблению психоактивных веществ, изменяющих сознание.

**Психоактивные вещества** — вещества, которые при попадании в организм человека могут изменять воспри-

ятие, настроение, способность к познанию, поведение или двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно называются наркотиками. Применение ПАВ приводит к зависимости.

**Химическая зависимость** — объединяющее название для наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения — заболеваний, обусловленных зависимостью от психоактивного вещества.

**Психическая зависимость** — проявляется в том, что человек стремится вновь и вновь испытать действие наркотика.

**Физическая зависимость** — проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром, или «ломка»).

**Алкоголизм** — хроническое заболевание, которое развивается в результате потребления алкогольных напитков.

## **Ритуал начала занятия**

### **Вводная часть**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Инструкция для участников: «Ассоциация — это явление, когда одно слово или понятие вызывает возникновение образа другого понятия, как-то связанного с первоначальным. Чтобы уловить возникшую ассоциацию, надо зафиксировать то первое, что приходит в голову, когда произносится какое-либо слово. Сейчас каждый из вас по кругу будет высказывать свои ассоциации со словом «зависимость». Например: «Зависимость — не могу без этого жить, «несвобода», наркотики и т.д.».

Слова ведущего: «Многие из нас в своей жизни сталкивались с проблемой зависимости. Зависимость — это привыкание, постоянная неконтролируемая потребность в чем-либо. При исчезновении предмета зависи-

мости человек испытывает мучительное состояние, у него плохое самочувствие, все мысли направлены только на то, чтобы получить желаемое. Например: кто-то не может жить без сладкого, без компьютерной игры, без сигареты... Со временем проблема человека усугубляется. Ему необходимо все больше и больше сладкого, игр, сигарет».

Групповое обсуждение:

- Какие еще зависимости вы знаете?
- Как ведет себя зависимый человек?
- Как живется близким людям зависимого человека?
- Всегда ли человек понимает, что он стал зависимым?

## **Основная часть**

### ***Упражнение «Термометр»***

Ведущий ставит два стула на расстоянии друг от друга. Рядом с одним стулом кладет лист, на котором написано «Зависимость», рядом с другим — «Независимость».

Инструкция для участников: «Мы уже говорили о том, что в мире существует много людей, столкнувшихся с проблемой зависимости. Сталкивались ли с этой проблемой лично вы? От чего вы зависели? Перед вами — воображаемый термометр «Зависимости — независимости». Определитесь, где вы находитесь на этой шкале. Встаньте, где вы считаете нужным».

#### **Ведущему!**

Попросите каждого из участников объяснить, почему он занял то или иное место на шкале «термометра».

### ***Дискуссия «Что такое наркотики?»***

Ведущий предлагает участникам самостоятельно вывести определение наркотика, ответив на вопрос: «Что такое наркотики?»

Для этого участники называют, а ведущий записывает на доске или ватмане признаки наркотика.

### **Ведущему!**

Для признания вещества наркотическим обычно используются медицинские и юридические критерии, то есть вещество должно обладать определенным специфическим воздействием на организм и психику, его употребление должно иметь пагубные социальные последствия, и на основании этого оно должно быть официально признано наркотиком.

Среди критериев, предлагаемых участниками, обычно называются критерии, принятые в медицинской и юридической практике (можно сделать на этом акцент и похвалить участников за проявленную проницательность).

- Способность вызывать приподнятое настроение или приятные переживания.
- Способность вызывать зависимость (психическую и/или физическую), то есть неконтролируемую потребность снова и снова использовать наркотик.
- Существенный вред, приносимый психическому и/или физическому здоровью потребителя наркотика.
- Опасность широкого распространения этих веществ среди населения

### *Групповое обсуждение:*

- Почему люди употребляют наркотики?
- Почему люди не употребляют наркотики?
- Можно ли назвать алкоголь наркотиком? Почему?
- Является ли никотин наркотиком? Почему?
- В чем опасность наркотиков?

### **Мини-лекция «Как возникает химическая зависимость»<sup>4</sup>**

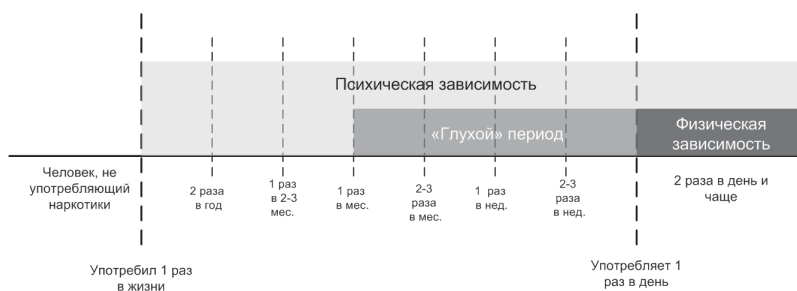
### **Ведущему!**

Для того чтобы принять сознательное решение относительно употребления или неупотребления психоактивных

---

<sup>4</sup> Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск: Гуманитарный проект, ЮНИСЕФ, 2005.

веществ, необходимо располагать достоверной информацией. В данной интерактивной лекции в доступной и наглядной форме раскрываются психологические и физиологические механизмы формирования химической зависимости. В этой лекции говорится об опиийной наркомании, но надо иметь в виду, что *механизм формирования химической зависимости* един для всех психоактивных веществ. Лекция проводится по принципу «talk chalk» («talk» — беседа, «chalk» — мел), то есть ведущий ведет с группой беседу, задавая наводящие вопросы, отмечая верные ответы и давая свои пояснения, а по ходу объяснений на доске рисует схему, иллюстрирующую материал.



Ведущий рисует на доске горизонтальную линию. На ней последовательно отмечаются этапы: человек, не потребляющий наркотики, однократное потребление и т.д.

Когда ведущий рисует схему, он сопровождает процесс словами: *«Все начинается с первого употребления опия (героина, кодеина, морфина и т.д.). Есть, конечно, люди, которые останавливаются на этом и никогда в жизни больше не употребляют, но такое происходит редко».*

Далее ведущий чертит на схеме пунктирную линию: так отражается на графике возникновение психической зависимости. *«Эта линия пунктирная, потому что психическая зависимость от опия (героина) может развиваться после однократного употребления или нескольких раз — у каждого по-разному. Психическая зависимость сохра-*

няется на всех последующих этапах, то есть если у человека однажды сформировалась психическая зависимость, она останется в той или иной мере на всю жизнь».

Затем ведущий чертит еще одну пунктирную линию, отражающую возникновение физической зависимости: «Физическая зависимость — это состояние, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»). Данное состояние предполагает проявление множества болезненных симптомов, таких как температура, тошнота, сердцебиение, боли в мышцах. Оно снимается при возобновлении употребления наркотика.

Кроме того, зависимость приводит человека к серьезным проблемам с обществом: милицией, школой, близкими. В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема только тогда, когда он попадает в физическую зависимость.

Далее ведущий обозначает на схеме этап, на котором находится зависимый после того, как у него сформировалась психическая зависимость, но физической еще нет: «Этот период можно назвать “глухим”. Почему “глухим”? Потому что в этот период человек:

- считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость;
- часто выступает в роли вовлекающего, когда он привлекает новых членов в круг потребителей наркотиков, искренне рассказывая, как это здорово;
- не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика (даже от наркоманов, находящихся в физической зависимости).

Мы рассмотрели на схеме, как возникает зависимость на примере опия (героина), но с другими веществами

*дело обстоит точно так же. Различие только в сроках появления и степени выраженности проблем».*

### **Ведущему!**

После лекции следует ответить на вопросы участников, разъяснить то, что осталось непонятым.

Во время лекции и отвечая на вопросы важно довести до понимания участников роль психической зависимости в развитии и течении заболевания. Акцентировать внимание на том, что если физическую зависимость (физическую тягу к наркотику) можно преодолеть с помощью медикаментозного лечения, то психическую преодолеть очень трудно. Для этого необходима долговременная помощь специалистов (психотерапевтов и психологов), эмоциональная поддержка друзей и родных. В противном случае психическую зависимость преодолеть невозможно, и человек снова и снова будет возвращаться к употреблению.

Психическая зависимость означает, что человек понял: он может быстро и эффективно улучшить свое состояние без каких-либо усилий. Дело в том, что психическая зависимость от опия часто развивается даже после однократного употребления, если человек испытал при этом «кайф», особенно в молодом возрасте. Это запоминается на всю жизнь. Наркотик — наиболее легкий путь достижения такого состояния. Однако плата за «удовольствие» очень высокая: физическое и психическое разрушение человека.

Подросток не хочет быть зависимым, и в этом желании кроется ресурс, позволяющий устоять перед соблазном.

Данная лекция дает возможность наглядно продемонстрировать участникам неразрывную связь «кайфа» и зависимости. Увидеть, что если проба была «успешной» и человек получил то, чего хотел, он автоматически получил в придачу зависимость на всю оставшуюся жизнь. Сделайте на этом акцент.

Предложите участникам ответить на следующий вопрос:

- Есть один 100%-ный способ избежать химической зависимости. Угадайте — какой?

### **Упражнение «Создай скульптуру»**

Для выполнения упражнения группу надо разделить на подгруппы по 3—4 человека.

Инструкция для участников при работе в подгруппах: «Задача каждой группы — посоветовавшись, создать скульптуру с названием «Зависимость». Это может быть как химическая, так и другие виды зависимостей (от еды, компьютерных или азартных игр, работы, слушания музыки и т.д.). Когда ваша скульптура будет готова, представьте ее участникам других команд».

Слова ведущего: «Обратите внимание, что и в созданных вами скульптурах отражаются те характеристики зависимости, которые мы называли с вами, говоря о химической зависимости».

### **Упражнение «Спорные утверждения»**

На противоположных стенах комнаты укрепляются таблички «Согласен» и «Не согласен», «Не знаю». Они обозначают возможные варианты отношения к различным утверждениям по проблеме зависимости. После того как все участники определились, ведущий просит представителей каждой точки зрения высказаться в ее защиту. По ходу высказывания того или иного мнения участники могут изменить свое первоначальное решение и обозначить это, переходя к соответствующей табличке.

Инструкция для участников: «Сейчас вы услышите разные утверждения, которые связаны с проблемой зависимости. Ваша задача — подойти к той табличке, которая выражает ваше отношение к каждому предложенному утверждению, а затем объяснить свой выбор».

1. Легкие наркотики безвредны.
2. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

3. Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
4. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
5. Алкоголь — тоже наркотик.
6. От пива алкоголизм не возникает.
7. От компьютерных игр тоже можно попасть в зависимость.
8. Наркотики повышают творческий потенциал.
9. По внешнему виду человека всегда можно определить, употребляет он наркотики или нет.
10. Наркоман может умереть от передозировки.
11. Продажа наркотиков не преследуется законом.

Групповое обсуждение:

- Какие чувства вызвало упражнение?
- Является ли проблема зависимости значимой для вас?

### **Упражнение «Я отказываюсь!»**

Инструкция для участников:

«Назовите способы, с помощью которых вы сможете отказаться от предлагаемых вам наркотиков, табака, алкоголя». Варианты записываются на доску или лист ватмана. Ведущий рассказывает о тех способах отказа, о которых не упомянули участники.

1. Уверенно сказать «Нет! Я не буду». Это один из простых вариантов, но он требует умения противостоять давлению со стороны окружающих.
2. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.



3. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
4. Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).
5. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...
6. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
7. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
8. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).
9. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

После обсуждения способов отказа ведущий предлагает участникам разыграть сценки отказа от предлагаемых наркотиков.

## **Заключительная часть**

### ***Подведение итогов участниками***

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?

### ***Подведение итогов ведущим***

## **Ритуал завершения занятия**

## Занятие 2. «Что такое ВИЧ/СПИД?»

Этап	Содержание	Вре- мя (мин)	Обору- дование
<i>Ритуал начала</i>		5	
<i>Вводная часть</i>	Упражнение «Здоровье — ценность»	10	
<i>Основная часть</i>	Мини-лекция «Что такое ВИЧ/СПИД»	5	Тетрадь участника, адресно- телефон- ный справоч- ник, карточки с ситуа- циями
	Задание «Как передается ВИЧ/СПИД?»	10	
	Задание «Как не передается ВИЧ/СПИД?»	15	
	Задание «Как узнать?»	10	
	Задание «Линия риска»	10	
	Упражнение «Жизненные ситуации»	15	
<i>Заключитель- ная часть</i>	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5	Тетрадь участ- ника
<i>Ритуал завершения</i>		5	

**Цель:** дать представление о проблеме распространения ВИЧ/СПИДа, формировать ответственное отношение к собственному здоровью.

### Задачи:

- дать представление о ВИЧ/СПИДе;
- дать представление об организациях, где можно пройти обследование на ВИЧ и другие инфекции;
- тренировать навык уверенного поведения.

## Словарь

**Иммунитет** — способность организма быть невосприимчивым по отношению к возбудителям болезней.

**ВИЧ** — вирус иммунодефицита человека. Этот вирус нарушает работу иммунной (защитной) системы организма.

**СПИД** — синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией, и является конечной стадией болезни. Когда у человека СПИД, иммунная система разрушена и организм не может бороться с любыми заболеваниями.

## **Ритуал начала занятия**

### **Вводная часть**

#### ***Упражнение «Здоровье — ценность»***

Цель: актуализировать представление о здоровье как ресурсе.

Инструкция для участников: «Сейчас каждый из вас, перекидывая друг другу мячик, продолжит предложение: “Для меня здоровье — это ценность, потому что...”».

Групповое обсуждение:

- От чего и от кого зависит, будете ли вы здоровы?
- Что лично каждый из вас может и хочет предпринять, чтобы сохранить свое здоровье?

#### **Ведушему!**

Помогите участникам сделать вывод о том, что часто от самого человека, от его поведения, принимаемых им решений зависит, сможет ли он сохранить свое здоровье.

### **Основная часть**

#### ***Мини-лекция «Что такое ВИЧ/СПИД?»***

Слова ведущего: «Что такое ВИЧ? Это — вирус иммунодефицита человека, который нарушает работу иммунной (защитной) системы организма. ВИЧ-инфекция — заболевание, вызываемое ВИЧ. ВИЧ-инфекция начинается с момента заражения (инфицирования) ВИЧ и продолжается много лет до самой смерти человека. Источники вируса: вирусоноситель, больной СПИДом. Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-положительными людьми», «ВИЧ-инфицированными», «людьми, живущими с ВИЧ».

Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем в большинстве случаев приводит к развитию у него СПИДа.

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ, и является конечной стадией болезни. Когда у человека СПИД, иммунная система разрушена и организм не может бороться с любыми заболеваниями.

ВИЧ и СПИД — не одно и то же. С момента заражения человека ВИЧ-инфекцией до развития у него СПИДа может пройти до 10 лет. Заразившись ВИЧ, человек становится вирусоносителем и, оставаясь в течение длительного времени практически здоровым, является источником инфекции, то есть может передавать ВИЧ окружающим. При этом он может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен.

В мире зарегистрировано около 46 миллионов ВИЧ-инфицированных людей. По официальным данным, в России в настоящее время зарегистрировано свыше 330 тысяч людей, живущих с ВИЧ-инфекцией. 80% ВИЧ-положительных людей находятся в возрасте от 15 до 30 лет».

### **Ведущему!**

Если участники владеют данной информацией, предоставьте им возможность высказаться, откорректируйте неправильные ответы.

### ***Задание «Как передается ВИЧ-инфекция?» (работа в тетради «Серьезный разговор. ВИЧ/СПИД»)***

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Какими путями происходит заражение ВИЧ-инфекцией?» После того как заслушаны ответы всех участников, ведущий предлагает проверить свои знания с помощью представленной в тетради информации.

Слова ведущего: «ВИЧ-инфекция передается только через определенные жидкости организма. Это кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко. Следовательно, заразиться можно: при сексуальном контакте, при прямом попадании крови ВИЧ-инфицированного че-

ловека в организм здорового через ранки, язвочки, слизистые оболочки, при многократном использовании медицинских игл без стерилизации, от матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью. Учитывая, что ВИЧ-инфекция передается через зараженную кровь, допишите, каким образом это может происходить».

Во втором пункте этого задания участники дописывают возможные варианты заражения ВИЧ-инфекцией через кровь. Если участники испытывают затруднение при выполнении задания, ведущий называет им правильные варианты: многократное использование медицинских инструментов без стерилизации (в том числе при употреблении наркотиков); при попадании инфицированной крови в ранку на теле незараженного человека; через зараженную кровь, оставшуюся на инструментах для пирсинга, нанесения татуировок; при пользовании общими зубными щетками и бритвами (хотя риск заражения ВИЧ-инфекцией таким путем минимален).

***Задание «Как не передается ВИЧ-инфекция?» (работа в тетради «Серьезный разговор. ВИЧ/СПИД»)***

Ведущий предлагает участникам изучить схему, предложенную в тетради, и запомнить, как ВИЧ-инфекция не передается. После того как задание выполнено, участники делятся на две команды. Каждая команда должна по очереди называть один из вариантов ответа на вопрос: «Как не передается ВИЧ-инфекция?» Засчитываются все ответы, соответствующие действительности. Побеждает та команда, которая назовет большее количество вариантов. Для нескольких вариантов ответов ведущий может предложить участникам нарисовать иллюстрации.

***Ведущему!***

Участники могут называть любые варианты, в том числе и те, которые не предложены на схеме в тетради.

Главное, чтобы участники использовали в данном упражнении полученные на занятии знания и их ответы были правильными. Например, нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией через поручни в общественном транспорте, когда играешь вместе в шахматы, когда читаешь одну и ту же книгу и т.д. Если называются варианты, которые на самом деле не способны привести к заражению ВИЧ-инфекцией, но могут каким-либо другим образом оказать негативное воздействие на здоровье, такой вариант засчитывается, но ведущий обращает на это внимание участников. Например: нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией при использовании одной и той же расчески, но в этом случае есть риск заражения грибковыми заболеваниями, педикулезом.

***Задание «Как узнать?» (работа в тетради «Серьезный разговор. ВИЧ/СПИД»)***

Слова ведущего: «Как человек может определить, что он инфицирован ВИЧ? Определить наличие ВИЧ-инфекции в крови человека можно только с помощью специальных тестов, анализов крови, которые делают в специальных центрах или больницах. Наиболее простым и эффективным методом современной диагностики является выявление специфических антител к вирусу в сыворотке крови.

*Положительный результат теста говорит о том, что в организме человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание предполагать, что человек инфицирован.*

*Отрицательный результат значит, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Ситуации, когда тест может дать отрицательный результат: если человек не заражен ВИЧ; если человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антител к вирусу («период окна»).*

*По внешнему виду человека невозможно определить, инфицирован он или нет!*

С помощью этих тестов определяют наличие антител к ВИЧ, а не наличие самого вируса. Следовательно, на ран-

них стадиях инфекционного процесса, до появления антител, результаты тестирования инфицированных людей могут быть отрицательными. Результаты тестов становятся положительными обычно через месяц после инфицирования; однако у небольшого числа людей этот период затягивается на 3 месяца и более. Этот период называется «периодом окна». Поэтому для получения достоверного результата тест на антитела к ВИЧ делается дважды, через определенный промежуток времени (3—6 месяцев).

Инструкция для участников: «Найдите в адресно-телефонном справочнике и запишите в тетрадь адрес и телефон государственного медицинского учреждения, где можно пройти тест на антитела к ВИЧ».

### ***Задание «Линия риска» (работа в тетради «Серьезный разговор. ВИЧ/СПИД»)***

Каждому участнику выдаются карточки с ситуациями, связанными/не связанными с риском заражения ВИЧ-инфекцией, и он должен в рабочей тетради разложить карточки на «линию риска» (высокий риск заражения ВИЧ, небольшой риск, отсутствие риска заражения):

Пользование чужой зубной щеткой	Иньекция в лечебном учреждении
Поцелуй в щеку	Переливание крови
Плавание в бассейне	Прокалывание ушей
Уход за больным СПИДом	Нанесение татуировки
Беспорядочные половые связи	Объятия с больным СПИДом
Укус комара	

После выполнения задания участники по кругу рассказывают, куда на «линии риска» они положили ту или иную карточку и почему.

### ***Упражнение «Жизненные ситуации»***

Ведущий предлагает участникам разделиться на две-три команды, в зависимости от количества участников.

Каждая команда получает карточку, в которой описывается ситуация, связанная с проблемами ВИЧ/СПИДа. Задача каждой команды — подготовиться и разыграть для остальных участников мини-сценку на основе предложенной ситуации.

### **I карточка**

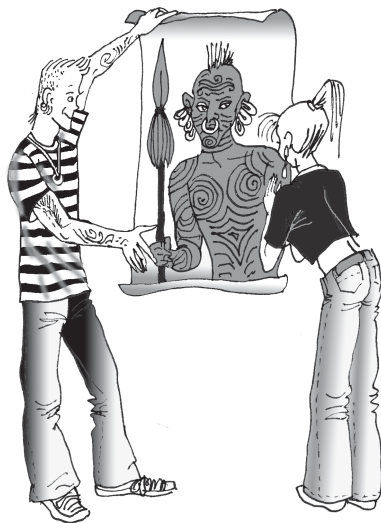
Вы предлагаете своей подруге/другу пойти в СПИД-центр и сдать кровь. Он (она) отказывается. Убедите в необходимости этого поступка.

### **II карточка**

Ваш друг знакомит вас со своим ВИЧ-положительным другом. Разыграйте эту ситуацию.

### **III карточка**

Несколько ваших друзей решают сделать себе пирсинг/татуировку. В компании есть человек, который умеет прокалывать уши, осталось найти иглоу. Вам предлагают присоединиться к этой затее. Как вы поступите? Почему? Разыграйте ситуацию.



#### **IV карточка**

Девушка встречается с парнем несколько месяцев. Они любят друг друга. Но молодой человек требует доказательств. Девушка считает, что не готова к интимным отношениям, и хотела бы повременить. Разыграйте разговор.

#### **Заключительная часть**

##### ***Подведение итогов участниками***

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

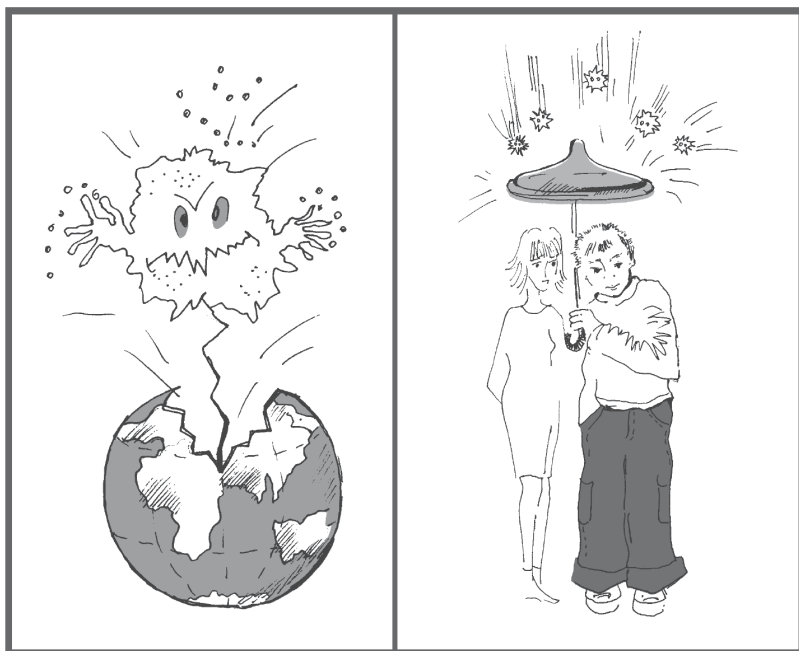
***Подведение итогов ведущим:*** «Проблемы, связанные с заражением ВИЧ, в той или иной степени могут коснуться любого человека. Лучший способ защиты от заражения — заботиться о своем здоровье и избегать рискованного поведения. Помните, что серьезные отношения предполагают верность».

##### ***Ведущему!***

Прочитайте совместно с участниками информацию, предложенную в тетради: «Как можно защитить себя от заражения ВИЧ?»

#### **Ритуал завершения занятия**

# ВИЧ/СПИД



## Словарь

**Иммунитет** . . . способность организма быть невосприимчивым по отношению к возбудителям болезней.

**ВИЧ** . . . . . вирус иммунодефицита человека. Этот вирус нарушает работу иммунной (защитной) системы организма.

**СПИД** . . . . . синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией и является конечной стадией болезни. Когда у человека СПИД, иммунная система разрушена и организм не может бороться с любыми заболеваниями.

- ◆ ВИЧ-инфекция – заболевание, которое передаётся от человека к человеку.
- ◆ Источники вируса – вирусоноситель, больной СПИДом.
- ◆ Люди, зараженные ВИЧ, называются «ВИЧ-положительными людьми», «людьми, живущими с ВИЧ».
- ◆ Заражение человека ВИЧ-инфекцией со временем, в большинстве случаев, приводит к развитию у него СПИДа. С момента заражения до развития СПИДа может пройти до 15 лет.
- ◆ ВИЧ-положительный человек и больной СПИДом – не одно и то же.
- ◆ Пока ВИЧ не перешел в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен.

## ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЕТСЯ

Существуют только три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. Половой путь. Незащищенный сексуальный контакт.



2. Через зараженную кровь. Значит, ВИЧ-инфекцией можно заразиться (запиши):

---



---



---



---



---



3. От матери к ребенку.

ВИЧ-положительная мать может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.



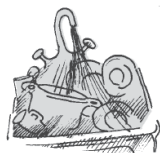
## ВИЧ-инфекция не передается



при дружеских поцелуях



через рукопожатие



через воду и посуду



через окружающую среду



при чихании и насморке



через пищу



в бассейне и туалете

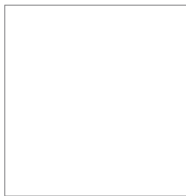


при использовании  
общими учебниками,  
тетрадами

нарисуй другие варианты



через укусы комаров  
и других насекомых



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если есть подозрение!

Тест на антитела к ВИЧ можно пройти, сдав кровь в СПИД-центре.

Этот тест даст ответ — есть у тебя ВИЧ, или нет.

Согласно закону, ты можешь пройти тест и получить результаты анонимно!

### Задание

Запиши адрес и телефон медицинского учреждения,  
где можно пройти тест на антитела к ВИЧ

---

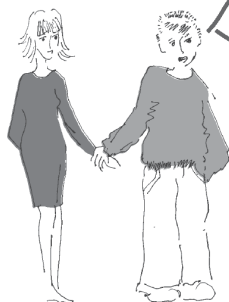
---

### Задание «Линия риска»

Высокий риск

Небольшой риск

Риска нет



Как можно защитить  
себя от заражения ВИЧ?

- 1) Помнить, что воздержание — наиболее эффективный способ предотвращения заражения ВИЧ.
- 2) Быть ответственным в интимных отношениях.
- 3) Быть внимательным во время инъекций в лечебном учреждении и процедур в косметических салонах. Медицинские иглы, маникюрные ножницы, бритвы, иглы, применяемые для пирсинга, а также инструменты для нанесения татуировок должны быть стерильными.
- 4) Не употреблять наркотики. Наркотики очень опасны, приводят к сильному привыканию, губят здоровье и личность человека, а внутривенное введение наркотиков — это один из основных путей заражения ВИЧ/СПИДом.
- 5) Следить за здоровьем кожи, зубов, слизистых.

Итог занятия:

---

---

---

## «Серьезный разговор»

### ***Занятие 3. «Безопасное поведение»***

Этап	Содержание	Вре- мя (мин)	Обору- дование
<i>Ритуал начала</i>		5	
<i>Вводная часть</i>	Упражнение «Мое пространство»	10	Клубок ниток Ватман, маркеры
	Упражнение «Алфавит»	10	
<i>Основная часть</i>	Упражнение «Опасная — безопасная ситуация»	15	Карточки с назва- нием групп ситуаций
	Ролевая игра	20	
	Упражнение «Инструкция безопасного поведения»	15	
	Мини-дискуссия «Кто поможет?»	5	
<i>Заключитель- ная часть</i>	Подведение итогов участниками Подведение итогов ведущим	5	
<i>Ритуал завершения</i>		5	

**Цель:** расширить представления об опасном и безопасном поведении.

#### ***Задачи:***

- формировать навык определения опасных ситуаций;
- дать возможность осознать, что, следуя несложным правилам и действуя осознанно, можно избежать многих опасных ситуаций;
- актуализировать представление о том, к кому можно обратиться за помощью в опасной ситуации;
- закрепить навык асертивного поведения.

## **Ритуал начала занятия**

### **Вводная часть**

#### ***Упражнение «Мое пространство»***

Ведущий предлагает одному из участников принять участие в упражнении на определение «личного пространства». С этой целью можно использовать клубок ниток. Ведущий держит в руках клубок, конец нити этого клубка — в руках у участника. Ведущий отматывает нить длиной примерно в три метра, после чего начинает медленно подходить к участнику. Задача участника — в тот момент, когда дальнейшее приближение ведущего станет для него некомфортным, остановить его. Далее ведущий нарушает «личное пространство» участника, пересекая установленную участником невидимую границу, спрашивает, что испытывает участник, когда его «личное пространство» нарушается. После этого ведущий дает участнику следующую инструкцию: «Ты хочешь стоять на этом месте», а затем берет его за руку и пытается увести в другую часть помещения.

#### ***Групповое обсуждение:***

- Как вы считаете, были ли эти действия нарушением личного пространства, попыткой отвести человека куда-то вопреки его желанию, насильственными? Почему вы так считаете?
- Приходилось ли вам чувствовать себя некомфортно по вине другого человека? Назовите некоторые из этих ситуаций.
- Какие действия по отношению к другому человеку можно назвать насильственными? Почему?

#### ***Упражнение «Алфавит»***

**Цель:** актуализировать представления участников, связанные с такими понятиями, как «безопасность», «насилие».

Инструкция для участников: «Сейчас на каждую букву алфавита мы постараемся придумать слова, подходящие к понятиям “насилие” и “безопасность”».

Ведущий делит доску или лист ватмана на две части: на одной из них пишет слово «безопасность», на второй — «насилие». Между этими частями в столбик записывает по порядку буквы алфавита. Участники по кругу (или в произвольном порядке) называют свои слова, которые ведущий записывает в тот или иной столбик рядом с соответствующими буквами.

### **Ведущему!**

Если участники не могут подобрать слово на какую-либо из букв алфавита, ее можно пропустить.

## **Основная часть**

### ***Упражнение «Опасная — безопасная ситуация»***

Цель: отрабатывать навык определения опасной ситуации.

Ведущий раскладывает на столе карточки «Опасная ситуация», «Безопасная ситуация», «Спорная ситуация».

Слова ведущего: «В жизни мы встречаемся с разными ситуациями. Некоторые из них могут оказаться опасными. Поэтому важно уметь распознавать такие ситуации, знать, как себя вести, чтобы принять нужное решение и избежать неприятностей».

Инструкция для участников: «Сейчас вы по очереди будете брать карточки, на каждой из которых — ситуация из жизни. Ваша задача — определить, является ли эта ситуация опасной, безопасной или спорной». Участники по очереди зачитывают ситуации, объясняют свой выбор, кладут карточки в соответствующие стопки.

Ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...

- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- Девушка едет работать за границу. В турфирме ее заверили в том, что у нее будет рабочая виза, знание языка необязательно...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Молодой человек идет по пустырю и видит пьяную компанию...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...
- Молодой человек, с которым девушка познакомилась неделю назад, говорит, что очень любит ее, предлагает выйти замуж и уехать жить в Италию...

Слова ведущего: «ВСЕ приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, сексуальному, психологическому».

### **Ведущему!**

Обсудите вместе с участниками, почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

### **Групповое обсуждение:**

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?

— Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

### **Ролевая игра**

**Цель:** закрепить навык асертивного поведения.

Ведущий делит участников на группы по 2—3 участника. Каждая группа получает карточку с опасной ситуацией. Задача каждой подгруппы — проанализировать ситуацию, придумать позитивный вариант развития событий и разыграть его перед остальными участниками.

#### **Ведущему!**

Дополнительно можно использовать ситуации, предложенные в упражнении «Опасная — безопасная ситуация». Акцентируйте внимание участников, что во многих ситуациях, чтобы избежать риска, человек должен был показать свою уверенность, сказав категорично «нет». В играх обязательно должен быть отработан навык уверенного отказа, умение оказать сопротивление в критической ситуации.



Ситуации:

- Оксана недавно познакомилась с парнем. Он такой классный: восхищается ее красотой, каждый день дарит ей дорогие подарки, водит в кафе и кино. Через некоторое время после знакомства парень говорит, что ему предложили отличную работу за границей, и предлагает Оксане поехать с ним: «Твоя жизнь будет замечательной!» Оксана после разговора с подругой и долгих размышлений решает отказаться. Парень продолжает уговаривать ее.
- На дискотеке Алексею новые знакомые предложили сигарету — парень без раздумий согласился. Чуть позже эти ребята сказали Алеше, что теперь он должен им 180 баксов, и если не вернет их до завтрашнего вечера, то очень пожалеет. Алеша обращается за советом к своему другу — Андрею.
- Валентина поздно вечером возвращается с дискотеки. Идти приходится по темной дороге. Рядом с ней останавливается машина, и молодой симпатичный парень предлагает подвезти ее домой.
- Инга с Верой ищут работу по объявлению. Они выбрали два объявления:
  - «В массажный салон приглашаются молодые, красивые девушки без комплексов. Опыт работы не обязателен. Обучение бесплатное. Возможность высокого заработка».
  - «Бизнес-леди требуется помощник(ца) в офис на административную работу. Зарплата 1800 \$».Перед тем как звонить по указанным в объявлениях телефонах, девушки решили посоветоваться со старшим братом Веры — Иваном.

### **Упражнение «Инструкция безопасного поведения»**

Ведущий делит участников на группы по 3—4 человека.

Инструкция для участников: «Сейчас у вас есть возможность разработать “Инструкцию безопасного поведения”. Каждая команда на своем листе ватмана пишет список того, что надо делать/чего не надо делать, чтобы избежать рискованных ситуаций молодым людям, живущим нормальной жизнью в нашем городе. Придумайте название своему своду правил безопасного поведения».

### **Ведущему!**

Обратите внимание участников, что правила должны писаться с учетом нормальной повседневной жизни: они гуляют на улице, ходят на дискотеки и на свидания, ездят по городу и т.д. (в зависимости от возрастной группы). Это важно подчеркнуть, так как правила, предлагающие «сидеть дома у компьютера», «не выходить из дома после обеда» и т.д., заведомо не принесут пользы в будущем.

Готовые версии «Инструкции» вывешиваются на стене. Участникам дается возможность познакомиться с инструкциями, созданными другими командами, они отмечают маркерами правила, которые считают самыми важными.

### **Ведущему!**

После выполнения упражнения можно составить общую «Инструкцию безопасного поведения», в которую войдут правила, с которыми согласны все участники группы.

### **Мини-дискуссия «Кто поможет?»**

Слова ведущего: «Если вы считаете, что ситуация, в которой вы находитесь, может стать опасной и вам нужен совет, или если вы все-таки попали в сложную ситуацию, то что вы будете делать? К кому вы можете обратиться за помощью? Кто такой доверенный человек?»

### **Ведущему!**

Акцентируйте внимание участников: для того чтобы чувствовать себя уверенно, нужно научиться опреде-

лать, кому можно доверять. Доверенный человек — тот, который всегда защитит, поддержит в сложной ситуации, не осудит, поможет найти выход из трудного положения.

## **Заключительная часть**

### ***Подведение итогов участниками***

- Что нового вы узнали на занятии?
- Что вам понравилось?
- Что вам не понравилось?
- Что на занятии запомнилось больше всего?

### ***Подведение итогов ведущим***

## **Ритуал завершения занятия**

## **5. Совместный просмотр и обсуждение художественных фильмов как одна из форм работы по профилактике<sup>5</sup>**

Одной из интересных и эффективных форм *групповой работы* с воспитанниками является *совместный просмотр с последующим обсуждением художественных и документальных фильмов*.

Кино — это не только развлечение, мы получаем в руки инструмент, позволяющий легко актуализировать и наращивать опыт решения проблем, развивать личность, интуицию, познавать себя и окружающий мир, понимать свои мысли и поступки, учиться общению и сотрудничеству в живом взаимодействии друг с другом.

Совместный просмотр и обсуждение фильмов требуют активного участия ведущего. В его задачи входит не только четкая организация самого процесса просмотра фильма вместе с детьми, но и грамотное выделение, формулирование проблем, волнующих участников, и создание особой доверительной атмосферы, необходимой для искреннего и честного обсуждения основных тем фильма. Важно, чтобы ребята чувствовали себя свободно и раскованно, не боялись высказывать свои мысли вслух, вовремя получали обратную связь и поддержку ведущего.

Вы самостоятельно можете подбирать фильмы, которые станут интересными именно для ваших подрост-

---

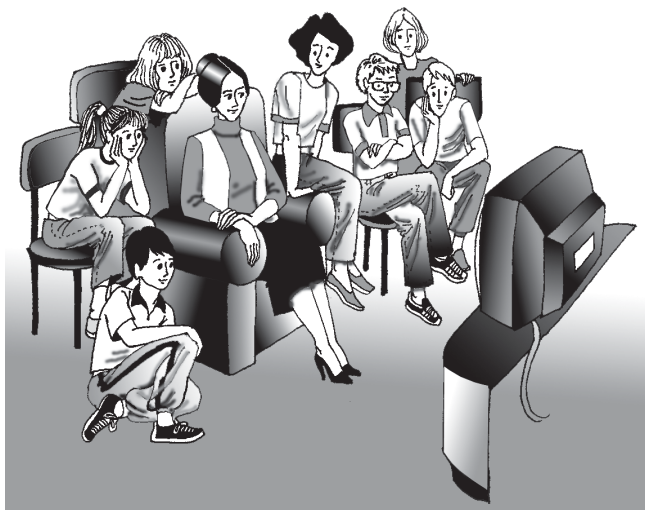
<sup>5</sup> Повышение социальной компетентности детей и подростков. Фильмотека. М.: Генезис, 2007.

ков, заранее подготовив вопросы для беседы, направить обсуждение в нужное вам русло. Темами этих бесед может стать роль близких людей в жизни каждого человека, умение отстаивать свое мнение, видеть манипуляции и противостоять им, умение принимать и понимать окружающих и т.п.

### ***5.1. Как выбирать фильм для обсуждения?***

Фильм для совместного просмотра на занятии должен отвечать определенным требованиям.

1. Тематика фильма должна быть интересна детям или подросткам, способствовать повышению их социальной компетентности, давать пищу для размышления о себе, о своих жизненных целях, об окружающем мире. Поэтому важно, чтобы фильм был не только интересен, но и понятен детям, чтобы он отражал актуальные проблемы, побуждал к активной жизни.
2. Перед встречей ведущий должен сам несколько раз посмотреть фильм, наметить возможные темы



для дискуссии, оценить актуальность и доступность фильма для ребят.

3. Фильм должен быть эмоционально созвучен зрителям, поэтому важно хорошо разбираться в проблемах, волнующих детей.
4. Выбирая фильм и планируя обсуждение, ведущий должен учитывать индивидуальные особенности детей, различия в уровне развития.
5. Фильм должен соответствовать возрасту детей.
6. Важно учитывать продолжительность просмотра, чтобы оставить достаточно времени для обсуждения. Как показывает опыт, правильно выбранный фильм никого не оставляет равнодушным и позволяет в дальнейшем многократно возвращаться к просмотру и обсуждению.
7. Выбирая фильм для просмотра, важно обратить внимание, есть ли в нем сцены, не предназначенные для показа подросткам (жестокость, насилие, секс, употребление наркотиков, ненормативная лексика). Показ фильма, содержащего в себе подобные сцены, может вызвать серьезные проблемы — как для подростков, так и для ведущих, поэтому **рекомендуем воздержаться от такого выбора. Если вы все же выберете этот фильм, то необходимо помнить, что любые опасные сцены требуют серьезного обсуждения с участниками, следует быть готовым к этому и при необходимости самому инициировать такое обсуждение.**

## **5.2. Основные цели обсуждения фильмов в группе**

- Эмоциональное отреагирование участниками актуальных на данный момент жизни чувств и переживаний.

- Осознание и переосмысление своих целей и потребностей, действий, чувств, важных для построения собственной жизни.
- Развитие способности анализировать ситуации и быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы самим управлять своей жизнью.
- Развитие способности к сопереживанию.
- Формирование позитивного мышления.

### ***5.3. Основные вопросы для дискуссии***

- Понравился ли фильм?
- О чем фильм? Что в нем понравилось/не понравилось? Почему?
- Почему герой повел себя таким образом? В чем причины такого поведения?
- Мог ли герой действовать в данной ситуации иначе? Как именно? Как бы я поступил в подобном случае?
- Какой герой был интересен? Почему?
- Как фильм связан с моей собственной жизнью?
- Что в нашей жизни похоже на ситуации, показанные в фильме?

Безусловно, в каждом конкретном случае список вопросов будет дополняться, однако обсуждать отношение подростков к фильму, особенности поведения героев и связь происходящего на экране с реальной жизнью подростков рекомендуется после просмотра каждого фильма.

### ***5.4. Краткое описание и вопросы для обсуждения эпизода «Божьи дети Америки» из фильма «Невидимые дети»***

#### **Невидимые дети («All the Invisible Children»)**

2005 г., ЮНИСЕФ (UNICEF) и Международная продуктовая программа ООН (WFF).

Франция, Италия.

Продолжительность: 116 мин.

Режиссеры: Джон Ву, Спайк Ли, Эмир Кустурица, Ридли и Джордан Скотт, Стефано Венерузо, Мехди Шариф, Катя Лунд.

В ролях: Франсиско Анзуэйк, Мария Грация, Дамарис Эдвардс, Вера Фернандес, Хэзелл Гудмэн, Уэнли Джианг.

Семь режиссеров с мировым именем. Семь короткометражных фильмов. Одна общая тема. Дети — цветы жизни. Им больше всего необходимы наши поддержка, внимание и забота. Но жизнь — штука жесткая. И порой на детскую долю выпадает ноша, непосильная для этих маленьких созданий. Семь режиссеров сняли каждый по фильму, в центре сюжета которых бедственное положение детей в различных странах мира. Эмир Кустурица, кинорежиссер: «Дети в этом фильме — общий знаменатель. Они являются связующим звеном между всеми частями картины. Все люди разные, все режиссеры снимают по-своему. Но фильм стал единым целым — очень поэтичным, трогательным и забавным рассказом о жизни детей, которых не замечают взрослые».

Одна из новелл фильма далее рассматривается подробно.

### **«Божьи дети Америки»**

Продолжительность: 25 мин.

Режиссер: Спайк Ли.

### **Краткое содержание**

Фильм о девочке-подростке, живущей с ВИЧ. О том, что у нее и ее родителей — ВИЧ, Бланка узнает от чужих людей. «Сообщают» девочке об этом сверстницы из школы: жестоко, категорично, презрительно, без намека на сочувствие, понимание и принятие. Нетерпимы в своем невежестве не только они: мать одной из бывших приятельниц уверена, что Бланка не может учиться в шко-

ле вместе с другими детьми: «Ее нужно посадить на карантин!».

Став случайной свидетельницей ссоры матери и отца, Бланка получает подтверждение услышанному в школе: родители на самом деле употребляют наркотики, а мать передала ей ВИЧ...

Этот фильм — о неприятии и жестокости, о терпении и понимании, о соприкосновении со страхом смерти, о жизни вопреки всему...

### **Вопросы для дискуссии**

- Какие чувства у Вас вызвал фильм «Божьи дети Америки»?
- С какими трудностями сталкивается главная героиня — Бланка?
- Кто поддерживает девочку в сложившейся ситуации?
- Как Вы думаете, как может сложиться судьба Бланки в дальнейшем?
- Обсуждаете ли Вы с друзьями или со взрослыми проблему ВИЧ/СПИДа?
- Прокомментируйте высказывание «Проблема ВИЧ/СПИДа может коснуться любого человека».

**Перед обсуждением фильма необходимо ознакомиться с достоверной теоретической информацией о ВИЧ/СПИДе.** Это даст возможность ответить на вопросы, возникающие у подростков после просмотра фильма, развеять некоторые мифы, связанные с проблемой ВИЧ/СПИДа. В зависимости от уровня информированности подростков, обсуждая данный фильм, также можно затронуть следующие вопросы, касающиеся данной проблемы:

- Что такое ВИЧ? Что такое СПИД?
- Каковы пути передачи ВИЧ-инфекции? Каким образом может произойти заражение?
- Существуют ли способы лечения ВИЧ-инфекции?
- Почему возникают случаи дискриминации ВИЧ-положительных людей?

## 6. Игра «Трасса 14—19»<sup>6</sup>

Игра «Трасса 14—19» разработана специалистами Благотворительного фонда поддержки женщин и детей «Женщины и дети прежде всего». Ее целью является актуализация и закрепление у подростков информации о ВИЧ/СПИДе, о проблемах, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Игра предназначена для работы с подростками от 14 лет и может проводиться во внеучебное время (в рамках психологических тренингов, организации досуга подростков).

В комплект игры входят игровое поле и три набора карточек: базовый набор «Я и другие», тематические наборы «Профилактика ВИЧ/СПИДа» и «Профилактика химических зависимостей». Данные темы неразрывно связаны с осознанием и принятием молодыми людьми позитивных жизненных ценностей относительно собственного здоровья, с формированием позитивных стрессоустойчивых форм поведения. В том числе навыков принятия и выполнения решений, умения отстаивать свои границы, говорить «нет», снимать эмоциональное напряжение без употребления психоактивных веществ и др.

Вопросы и задания базового и тематических наборов направлены на анализ и осознанный выбор жизненной позиции подростками (принятие ценностей здорового образа жизни, семьи, верности и ответственно-

---

<sup>6</sup> Бесплатно получить игру «Трасса 14—19» можно в фонде «Женщины и дети прежде всего». Адрес: Москва, ул. Ротерта, дом 4, стр. 5, тел. 682-12-74.

сти в отношениях, конструктивного общения с окружающими). В игре поднимаются актуальные для подростков темы, поэтому они всегда с интересом отзываются на предложение принять в ней участие.

С помощью данной игры участники не только могут закрепить имеющиеся у них знания о ВИЧ/СПИДе, о проблемах, связанных с употреблением ПАВ, но и проиграть различные жизненные ситуации, в которых требуется умение взаимодействовать со сверстниками, уверенно себя вести, отстаивать свою точку зрения.

Достоинством данной игры является возможность использования ее для работы с подростками по различным темам. Нестандартная, необычная форма работы вызывает интерес у подростков, стимулирует их активность. Это, в свою очередь, способствует закреплению имеющейся информации, формированию позитивных установок относительно собственного здоровья, позволяет участникам поделиться друг с другом и с ведущим своими мыслями, чувствами, впечатлениями.

Оригинально и красочно оформленные материалы игры являются дополнительным стимулом для включения в нее подростков.

## Литература

*Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2004.

Вы можете изменить ситуацию. Поговорите со своим ребенком об алкоголе. М.: Российско-американский проект «Партнеры в профилактике», НИИ профилактики, лечения и реабилитации наркозависимых, 2001.

*Кривцова С.В.* Учитель и проблемы дисциплины. 4-е издание, перераб. (Психолог в школе). М.: Генезис, 2004.

*Кривцова С.В.* Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002.

*Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ПЕРСЭ, 2004.

Повышение социальной компетентности детей и подростков. Фильмотека. М.: Генезис, 2007.

*Прихожан А.М., Толстых Н.Н* Психология сиротства. 2-е изд. СПб.: Питер, 2005.

Пять специальных уроков для школьников 9—11 классов по профилактике ВИЧ/СПИДа. Методическое пособие. М.: Департамент здравоохранения г. Москвы, Департамент образования г. Москвы, 2005.

*Трубицына Л.В.* Предупреждение зависимостей у подростков. М.: Генезис, 2007.

Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИДа, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск: Гуманитарный проект— ЮНИСЕФ, 2005.

## **Справочные телефоны в Москве**

Горячая линия Московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом (круглосуточно, кроме воскресенья) 366-62-38

Телефон доверия по ВИЧ/СПИДу Просветительского центра «Инфо-Плюс» (ежедневно, кроме понедельника, с 11.00 до 23.00) 933-42-32

Городской детско-подростковый реабилитационный комплекс «Квартал» (оказание бесплатной медицинской, психологической помощи подросткам, употребляющим наркотики) 935-97-95

Телефон доверия для детей, пострадавших от жестокого обращения и конфликтных ситуаций (в будни — с 16.00 до 21.00, в выходные дни — с 10.00 до 20.00) 132-88-32

# Содержание

## I. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДа И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ У ПОДРОСТКОВ

1. Как построить конструктивное взаимодействие с подростком? .....	7
1.1. Особенности подросткового возраста .....	7
1.2. Взрослые и подростки .....	9
2. Подростки и профилактика употребления ПАВ .....	15
2.1. Что такое наркомания, наркотики, психоактивные вещества? .....	15
2.2. Мифы (ложные сведения о наркотиках и алкоголе) .....	18
2.3. Как узнать, употребляет ли подросток психоактивные вещества? .....	19
2.4. Почему важно разговаривать с подростком о наркотиках и алкоголе? .....	21
2.5. Как построить разговор с подростком? .....	22
2.6. Как предотвратить употребление наркотиков и алкоголя подростками? .....	23
3. Профилактика ВИЧ/СПИДа .....	30
3.1. Что такое ВИЧ/СПИД? .....	30
3.2. Как защитить себя от заражения ВИЧ? .....	34
3.3. Мифы (ложные сведения) о ВИЧ/СПИДе .....	35

## II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИЧ/СПИДа И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

4. «Мы Сами»: программа повышения социальной компетентности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей .....	39
4.1. Основные методы работы, используемые на занятиях по программе «Мы Сами» .....	41

4.2. Сценарии занятий блока «Серьезный разговор»	
программы «Мы Сами» .....	42
Занятие 1. «Зависимость. Что это?» .....	43
Занятие 2. «Что такое ВИЧ/СПИД?» .....	53
Занятие 3. «Безопасное поведение» .....	65
5. Совместный просмотр и обсуждение	
художественных фильмов, как одна из форм работы	
по профилактике .....	73
5.1. Как выбирать фильм для обсуждения? .....	74
5.2. Основные цели обсуждения фильмов в группе .....	75
5.3. Основные вопросы для дискуссии: .....	76
5.4. Краткое описание и вопросы для обсуждения	
эпизода «Божьи дети Америки» из фильма «Невидимые	
дети» .....	76
6. Игра «Трасса 14—19» .....	79
Литература .....	81
Справочные телефоны в Москве .....	82



Благотворительный фонд  
поддержки женщин и детей

## **«ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ ПРЕЖДЕ ВСЕГО»**

БФ «Женщины и дети прежде всего» реализует широкий спектр программ:

**«Мы Сами»** — программа повышения социальной компетентности для выпускников детских домов и школ-интернатов (детей 13—18 лет).

**«Шаг за шагом»** — программа постинтернатной адаптации выпускников школ-интернатов и детских домов (молодых людей 18—23 лет).

**«Журавушка»** — программа психолого-педагогической поддержки одиноких молодых мам.

**«Навигатор»** — программа профилактики ВИЧ/СПИД и употребления ПАВ для учащихся 9—10 классов общеобразовательных школ.

**«Реабилитация»** — программа помощи детям и подросткам, оставшимся без попечения родителей в опасных социальных условиях.

Проводится повышение квалификации воспитателей, педагогов, психологов, социальных работников.

Выпускается ежемесячная газета для детей и подростков «Мы сами».

По вопросам обучения и сотрудничества обращайтесь по адресу:

**129347, г. Москва, ул. Ротерта, 4, стр. 5.**

**Телефон: +7 (495) 182-12-74,**

**[www.misami.ru](http://www.misami.ru)**

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ПОДДЕРЖКИ  
ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ**



Россия 129338 г. Москва, ул. Ротерта, 4, стр. 5  
Телефоны: 1824654, 1826794, 1821274

**Программа повышения социальной компетентности  
«Мы Сами»**

**Комплект учебно-методических пособий, содержащих сценарии  
занятий с воспитанниками детских домов, школ—интернатов,  
приютов**

Пособия адресованы специалистам социально-психологических служб и общественных объединений, работающих в области содействия социальной адаптации воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и работникам детских домов и школ-интернатов.

Программа включает 64 занятия, призванных формировать у воспитанников социальную компетентность, что позволит снизить риск дезадаптации при вхождении их в самостоятельную жизнь. Программа рассчитана на подростков 13—16 лет.

Основные темы работы: «Представление о себе и своих ресурсах», «Я и другие. Навыки общения», «Взросление», «Семья», «Досуг», «Профориентация и трудовая сфера», «Финансовая система», «Потребительская сфера», «Жилищно-бытовая система», «Система социального обеспечения», «Профилактика ВИЧ/СПИД», «Здравоохранение», «Правоохранительная система», «Гражданственность, система государства», «Будущее».

В комплект материалов, помимо методических пособий для ведущего включены тетради для воспитанников. Приложение к программе содержит методы диагностики и оценки эффективности работы.

**Для работы по программе необходимо пройти  
специальное обучение в БФ поддержки женщин и детей  
«Женщины и дети — прежде всего».**

тел. (8495) 182-12-74, 182-67-94  
e-mail: [mail@womenchildrenfirst.org](mailto:mail@womenchildrenfirst.org)  
[www.womenchildrenfirst.org](http://www.womenchildrenfirst.org)  
[www.misami.ru](http://www.misami.ru)

# БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ПОДДЕРЖКИ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ



Россия 129338 г. Москва, ул. Ротерта, 4, стр. 5  
Телефоны: 1824654, 1826794, 1821274

## **«Навигатор» Программа профилактики ВИЧ/СПИД употребления психоактивных веществ**

Программа разработана Благотворительным фондом поддержки женщин и детей «Женщины и дети — прежде всего» в сотрудничестве с Министерством образования и науки РФ, MiraMed Institute, Bristol Meyers Squib Foundation и предназначена для работы с подростками 14—16 лет — учащимися 9—10 классов общеобразовательных школ, их родителями и педагогами.

Цель программы — формирование у подростков позитивных ценностей и установок относительно собственного здоровья как необходимого условия для предупреждения употребления психоактивных веществ (ПАВ) и профилактики ВИЧ/СПИДа.

Подростки получают достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе и проблемах, связанных с употреблением ПАВ приобретут жизненные навыки, способствующие снижению риска заражения ВИЧ и возникновения алкогольной и наркотической зависимости (навыки принятия и выполнения решений, умения отстаивать свои границы, справляться со стрессовыми ситуациями, снимать эмоциональное напряжение без употребления наркотиков и т.д.).

Комплект материалов включает в себя пособие для ведущего, адресованное психологам общеобразовательных учреждений (32 сценария занятий), и рабочие тетради для учащихся.

**Для работы по программе необходимо пройти  
специальное обучение в БФ поддержки женщин и детей  
«Женщины и дети — прежде всего».**



Программа  
**«НАВИГАТОР»**  
профилактики ВИЧ/СПИД  
и употребления психоактивных  
веществ  
Рабочие материалы  
для ведущего

тел. (8495) 182-12-74,  
182-67-94  
e-mail:

[mail@womenchildrenfirst.org](mailto:mail@womenchildrenfirst.org)  
[www.womenchildrenfirst.org](http://www.womenchildrenfirst.org)  
[www.misami.ru](http://www.misami.ru)

НАВИГАТОР



Найди свой путь!  
рабочая тетрадь для учащихся

**Делакова Н.В., Коблик Е.Г.**  
**ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДа**  
**И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.**  
*Материалы для специалистов учреждений*  
*для детей-сирот и детей, оставшихся*  
*без попечения родителей*

Директор издательства	Е.А. Мухаматулина
Главный редактор	О.В. Сафуанова
Корректор	О.В. Квасова
Художник	Ю.П. Конашенков
Дизайн обложки	А.В. Гущина
Оригинал-макет	С.В. Иванова

Издательство «Генезис»  
129366, Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10  
тел./факс: (495) 682-54-42, 682-60-51  
тел.: (495) 995-08-89  
e-mail: info@genesis.ru  
www.knigi-psychologia.com

Подписано в печать 25.06.2007. Формат 60 x 84/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 3,72  
Тираж 500 экз. Заказ

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»  
610033, Киров, ул. Московская, 122