**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Владикавказский многопрофильный техникум»**

**ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ**

**Тренинг по профилактике ВИЧ/СПИДа**

**«Мы себя защитили! А вы?»**

**Социальный педагог**

**Ф.Я.Кочиева**

**г.Владикавказ**

**Цель занятия**: дать первичную информацию для участников тренинга о том, как передается и как не передается ВИЧ/СПИД. Научить избегать ситуации, в которых можно заразиться ВИЧ/СПИДом.

**Оборудование:**

- доска; - ватман;

- маркеры двух цветов;

- надписи «высокий риск», «низкий риск», «риска нет»

Ход занятия:

**1. Приветствие.**

Здравствуйте! Мы рады видеть вас. Сегодня мы с вами проведем тренинг о ВИЧ/ СПИДе. Вы узнаете, как защитить себя от страшной болезни, будут проводиться интересные игры.

Для успешной работы нам с вами надо познакомиться. А проделаем мы это с помощью упражнения «Я делюсь…»

**Упражнение «Я делюсь…»**

*Задача: познакомить участников друг с другом и познакомиться с ними самому.*

**Инструкция**: сидя в кругу, каждый из вас по очереди называет свое имя и какое-либо качество с которым он хочет поделиться с группой

**2. Основная часть.**

**Мини - лекция**

*Задача: ввести в тему занятия.*

А теперь немного информации о СПИДе. Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие – что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: ВИЧ/СПИД – смертельное заболевание, от которого нет лекарства или вакцины. Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от этого заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

**• Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны около 40 млн. человек. Однако порядка 14 млн. чел. во всем мире не знают о том, что они заражены ВИЧ.**

**\*В прошлом году в мире от ВИЧ/СПИДа умерло1.100.000 чел.**

**• Каждый час в мире примерно 308 человек заражаются ВИЧ.**

**• В России официально зарегистрировано почти 1.114.815 чел. ВИЧ- инфицированных, но предполагается, что их по крайней мере в три раза больше.**

**• 80% ВИЧ- инфицированных в России – молодежь от 14 до 29 лет.**

**В Осетии ВИЧ- инфицированных 293 человек (умерло 28, родилось 15 детей) Причем прирост по сравнению с прошлым годом высокий.**

Это данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ- инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы и, соответственно, нигде не зарегистрированы.

Итак, мы узнали не очень приятную правду. А теперь давайте выясним степень вашей информированности. Упражнение называется «Живая диаграмма»

**Упражнение «Живая диаграмма»**

Задачи: выяснить степень информированности участников по данной проблеме.

**Инструкция:**

Все выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Я буду формулировать ряд утверждений. Кто согласен с утверждением, делает шаг вперед, кто не согласен – шаг назад, кто не знает ответа – остается на месте.

Итак, слушаем утверждения:

-ВИЧ и СПИД – это одно и тоже.

- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ- инфицированным.

- По внешнему виду человека, возможно, определить, есть ли у него ВИЧ.

- Употребление инъекционных наркотиков – единственный путь заражения ВИЧ.

- ВИЧ передается через кровососущих насекомых.

- Если человек заразился ВИЧ, то тест сразу же покажет наличие вируса в его организме.

- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.

- ВИЧ поддается полному излечению.

*Если бы вы точно знали информацию, соответствующую утверждениям, вы остались бы в прямой линии. Но, как мы видим, все оказались в разных местах. А теперь следующее упражнение.*

**Упражнение «Тусовка»**

**Задача:** дать группе понять, как быстро распространяется ВИЧ- инфекция; объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

**Инструкция:**

Представьте себе , что через несколько минут каждый из вас окажется на тусовке. Вы должны помнить, что ВИЧ не передается через рукопожатия, но все вы будете обмениваться рукопожатиями, символизирующими незащищенный половой контакт или введение наркотиков общим шприцем. Каждый может сделать три рукопожатия. На тусовке присутствуют два человека, инфицированных ВИЧ. ВИЧ- инфицированные будут точно так же обмениваться рукопожатиями с другими участниками тусовки, но при этом, уже после рукопожатия, подавать знак, заметный только тем, кому они пожимали руку, – например, щелкать пальцами или почесывать ладонь. Тот, кому передали секретный знак, передает его каждому при следующем контакте.

*Ведущий просит поднять руку тех, кому не был передан секретный знак. Обычно таких людей в группе не оказывается.*

«Сейчас мы наглядно увидели, как «ВИЧ-инфекция распространяется очень быстро. Сначала у нас было только два человека с ВИЧ, а теперь этим вирусом заражены практически все. Почему это произошло, и что мы могли сделать, чтобы избежать заражения?». (ответы участников)

Вывод: «Попав в рискованную ситуацию, мы можем вести себя по-разному: можем остановиться и избежать заражения, а можем идти дальше, руководствуясь принципом «нам уже все равно», «почему страдать должен только я один» или «авось пронесет».

**Энергизатор – «Сосулька» (10 мин)**

*Задача: снятие напряжения в группе.*

Инструкция:

Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 мин. Затем представьте, что солнце вышло из-за туч и стало припекать, под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпус, ног и т.д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления. А теперь откройте глаза.

Расслабились, сняли напряжение? Тогда продолжим. Следующее упражнение-

**Упражнение «Жидкости организма»**

*Задача: помочь группе понять и запомнить, в каких жидкостях организма содержится ВИЧ.*

**Инструкция:**

Вы уже видели, насколько быстро может распространяться ВИЧ-инфекция, и поэтому для защиты от инфицирования каждый должен знать, какими путями ВИЧ передается, а какими – нет. Вы должны мне перечислить все возможные жидкости человеческого организма (не только те, в которых может присутствовать ВИЧ). А я запишу их на ватман, а теперь вопрос, в каких из этих жидкостей, по вашему мнению, может содержаться ВИЧ. *Сначала отмечаются жидкости, которые называют участники, затем – другим цветом – жидкости, в которых ВИЧ на самом деле присутствует в концентрации, достаточной для того, чтобы быть опасным для человека.* Рассказ об основных путях передачи ВИЧ-инфекции через отмеченные жидкости.

**Следующее Упражнение «Оценка степени риска»**

*Задача: рассказать группе о существующих степенях риска и о том, в каких ситуациях риск может быть высоким, а в каких – низким.*

**Инструкция:**

Теперь, когда определены основные пути передачи ВИЧ, нужно понять, в каких ситуациях это может произойти с Вами.

Если человек правильно оценивает риск, ему легче защитить себя и своих близких. Сейчас мы вам раздадим карточки, на каждой из которых описана какая- либо ситуация. Вам дается время подумать над описанными ситуациями. Затем каждый должен прикрепить доставшиеся ему карточки к соответствующему уровню на плакате. Прикрепляя карточку, каждый объясняет, почему сделан именно такой выбор.

**Высокий**

1.Сексуальный контакт без презерватива

2. Использование общего шприца для введения наркотика

3. Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения

4. Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок

5. Использование общей бритвы

6. Переливание крови:

- С соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови

- **Без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови**

**Низкий**

1. Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне

2. Инъекции в лечебных учреждениях

3.Использование чужой зубной щетки

**Нет**

1. Укусы насекомых

2.Укусы животных

3. Использование общей посуды для приготовления пищи

4.Уход за больным СПИДом

5.Объятия с ВИЧ- инфицированным человеком

6.Дружеский поцелуй («в щечку»)

7.Любовный поцелуй

8. Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ- инфицированным человеком

9.Посещение школы вместе с ВИЧ - инфицированным учеником

10. Посещение бассейна, бани, сауны вместе с ВИЧ- инфицированным человеком

11.Использование общественных туалетных комнат

12.Питье из общественных питьевых источников

Теперь мы знаем, как можно заразиться ВИЧ и мы должны научиться защитить себя и близких от этого заболевания. А в этом нам поможет следующее упражнение**.**

**Упражнение «Помоги принять решение»**

*Задача: анализируя ситуации, связанные с воздержанием, подумать о том, как принимаются решения самими участниками группы.*

**Инструкция:**

Есть три способа защиты от ВИЧ - инфекции во время сексуальных контактов (воздержание, верность, использование презерватива) и я хочу обсудить с вами тему воздержания. Как вы понимаете слово «воздержание». Анализируя ваши ответы, могу сказать, что под воздержанием понимается отсрочка вступления в первый сексуальный контакт или временный отказ от сексуальных контактов. Давайте разобраться в том, что человек приобретает, а что теряет во время воздержания, а для этого мы с вами выполним еще одно упражнение.

Сейчас мы разобьемся на мини-группы. Каждая группа обсудит ситуацию, которая ей достанется, а затем по одному представителю от групп вынесут свою ситуацию на общее обсуждение.

В заключение давайте постараемся вместе перечислить признаки, свидетельствующие о том, что человек готов вступить в сексуальные отношения, принять осознанное решение и защититься от возможных негативных последствий.

Против воздержания

За воздержание

Можно потерять близкого друга/подругу.

Не надо бояться возможного заражения ИППП, включая ВИЧ/СПИД.

Надо мной будут смеяться, я окажусь самым отсталым.

Позволяет избежать нежелательной беременности; решение о рождении ребенка будет принято осознанно, когда придет время.

Это вредно для здоровья.

Любовь основана не только на сексе.

Это противоестественно.

Не надо бояться, что тебя осудят «за распутность

Возможные ситуации для обсуждения:

А. Витя и Алёна познакомились на дискотеке и начали встречаться. Через некоторое время они пошли на дискотеку вместе, танцевали все медленные танцы, а потом Витя проводил Алену домой и поцеловал. У Вити и раньше были девочки, но для Алены этот поцелуй оказался первым в жизни. Когда Алёна рассказала о Вите подругам, те спросили, собирается ли она заниматься с ним сексом. Алёна не знала, что ответить, потому что у большинства ее подруг уже были сексуальные отношения с парнями. Она раздумывает: если Витя предложит ей начать сексуальные отношения, согласиться на это или подождать. Что вы посоветуете Алёне?

Б. Антон попросил у своего друга Миши совета. Он уже несколько месяцев встречается с девушкой по имени Нина. Она ему нравится, и они много времени проводят вместе. Но когда Антон завёл с Ниной разговор о сексе, она сказала, что любит его, но к сексу пока не готова. Антон не знает, почему Нина отказывается заниматься с ним сексом, и не понимает, что должен делать. Как вы думаете, что может Миша посоветовать Антону?

В. Маша и Игорь уже давно любят друг друга. Они часто видятся и мечтают о совместном будущем. У них еще не было сексуальных отношений, и они даже не говорили об этом друг с другом, но, наконец, настал момент откровенно обсудить этот вопрос. Как вы думаете, что они должны сказать друг другу?

4.Заключительная часть

**Энергизатор – «Воздушный шар» (10 мин)**

*Задача: снятие напряжения в группе.*

Инструкция:

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите побольше воздуха в легкие. Представьте, что вы воздушный шар, наполненный воздухом и парящий в воздухе. Постойте в такой позе1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. А теперь представьте себе, что вы зацепились за веточку дерева и в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног т т.д. Запомните свои ощущения в состоянии расслабления.

Откройте глаза.

И на этой позитивной ноте мы завершим свой тренинг.

Спасибо вам за участие в тренинге.