



ПО



ПОДГОТОВКЕ



СОТРУДНИКОВ И ВОЛОНТЕРОВ



ПРОЕКТА



«ПРОГРАММА



МЕНТОРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ»



Настоящая публикация предназначена исключительно для сотрудников проектов по профилактике ВИЧ-инфекции среди MSM, которые реализуются в рамках программ и кампаний по профилактике ВИЧ среди групп повышенного риска в соответствии с Общенациональной программой обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом на 2009–2013 годы.

Тренинговое руководство по подготовке
сотрудников и волонтеров проекта
«Программа менторской поддержки»

Настоящая публикация предназначена исключительно для сотрудников и совершеннолетних клиентов проектов по профилактике ВИЧ-инфекции и безопасному сексуальному поведению среди МСМ (мужчин, вступающих в сексуальные отношения с другими мужчинами), реализуемых в рамках программ и кампаний по профилактике ВИЧ среди групп повышенного риска в соответствии с Общенациональной программой обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИД на 2009–2013 годы, утвержденной Законом Украины от 19 февраля 2009 года № 1026-VI и на основании Закона Украины «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ» от 12.12.1991 № 1972-XII.

Содержание настоящей публикации может быть морально неприемлемым для лиц, не относящихся к указанной выше целевой аудитории.

Цитирование, распространение и воспроизводство текста публикации или его фрагментов допускается по согласованию с МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

Точки зрения, изложенные в данной публикации, принадлежат исключительно авторам и могут не совпадать с мнением Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией. Глобальный фонд для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией не принимал участия в согласовании и утверждении как непосредственно материала, так и возможных выводов, вытекающих из него.

The views described herein are the views of this institution, and do not represent the views or opinions of The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria, nor is there any approval or authorization of this material, express or implied, by The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis & Malaria.

Авторский коллектив:

Мирослава Дебелюк, Ирина Нерубаева

Редактор: Мирослава Андрущенко

Тираж: 500 экз.

Распространяется бесплатно

Верстка: Лариса Конончук

Литредакция и корректура: Елена Кожушко

Вступительное слово

Уважаемые коллеги!

Вы держите в своих руках тренинговое пособие по подготовке персонала для работы в уникальном для Украины проекте менторской поддержки. Оно является логическим продолжением публикации «Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине» (К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2011¹).

Используя это тренинговое пособие, вы сможете эффективно подготовить команду проекта «Программа менторской поддержки», а также обучить других ваших сотрудников и сотрудников партнерских организаций, которые будут принимать участие в этом проекте. Оно также может быть адаптировано для использования как непосредственно в работе с волонтерами по подготовке менторов проекта, так и для повышения знаний и навыков персонала общественных и государственных организаций, которые работают или планируют работать в сфере профилактики ВИЧ среди МСМ.

Надеемся, что эта публикация станет надежной опорой в вашей работе, поможет эффективно подобрать и обучить персонал проекта. Вы можете смело использовать все ее рекомендации, либо просто ориентироваться на них как на подсказки, видоизменяя отдельные сессии по своему усмотрению.

Данное тренинговое пособие рассчитано на тренеров, занимающихся непосредственной подготовкой сотрудников для проведения профилактических мероприятий в сфере профилактики ВИЧ/ИППП среди МСМ, а также может послужить в качестве методических рекомендаций по проведению тренингов для психологов, социальных педагогов, аутрич-работников и других специалистов, которые работают с ЛГБТ-сообществом.

Авторы модуля

¹ <http://www.aidsalliance.org.ua/ru/library/our/mentor/mentor.pdf>

Список используемых сокращений

БАСК (базовая анкета сопровождения клиента) — акроним, созданный на основе английского аналога названия BASK (behaviour, attitude, skills and knowledge), что в переводе на русский означает «поведение, отношение, навыки, знания».

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека

ДКТ — добровольное консультирование и тестирование на ВИЧ-инфекцию

ИОМ — информационно-образовательный материал

ИППП — инфекции, передающиеся половым путем

ЛГБТ-сообщество — сообщество лесбиянок, геев, бисексуалов и транссексуалов

ЛЖВ(С) — люди, которые живут с ВИЧ/(СПИД)

МСМ — мужчины, которые практикуют секс с мужчинами

НПО — неправительственная организация

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита человека

Инструкция по работе с тренинговым пособием

Пособие максимально простое и удобное в использовании, поэтому станет надежным помощником для тренеров. В этой книге легко найти как ключевую информацию о проекте, так и конкретные подсказки для успешной подготовки и проведения тренинга. В пособии содержатся примеры детализированных тренинговых программ и подробное описание каждой из тренинговых сессий. Поскольку проект предполагает длительную и кропотливую работу с клиентами и волонтерами организации на более качественном уровне, нежели стандартные проекты снижения вреда, то и требует намного больше работы с персоналом. Мы рекомендуем проводить тренинг для подготовки персонала Программы менторской поддержки не менее трех дней, и этот модуль рассчитан именно с учетом этой рекомендации. Однако, зачастую сложно собрать участников на три полных рабочих дня, поэтому предлагаем планировать тренинг заранее и учитывать возможность работы в выходные дни.

Издание состоит из трех глав. **В первой** — изложено краткое описание Программы менторской поддержки, **вторая** — содержит ключевую информацию и подсказки для успешной подготовки тренинга и **третья** глава является пошаговой инструкцией по проведению тренинга. Для вашего удобства в третьей главе тренинговые блоки и сессии уже распределены по дням. Порядок тренинговых сессий продуман, поэтому мы советуем не менять блоки местами, следуя предложенной последовательности. Также обратите внимание на пометки возле каждой из сессий. Если рядом с сессией стоит пометка **«Пример»**, то ее можно проводить полностью на ваше усмотрение, исходя из ваших знаний и тренерского опыта. Если же рядом с сессией стоит пометка **«Обязательная сессия»**, то важно максимально следовать всем инструкциям и стараться уделить этой сессии больше внимания во время вашей подготовки к тренингу.

В конце пособия отведено специальное место для тренерских заметок, чтобы ни одна ваша мысль либо идея не были утеряны. Уверены, что этот проект благодаря вам продолжит свое развитие и совершенствование. Желаем удачи в предстоящей работе!

Оглавление

Глава 1. Кратко о Программе менторской поддержки	7
Глава 2. Подготовка к тренингу	13
Глава 3. Описание тренинга	16
3.1. Подготовка тренинга	16
3.2. Расширенная программа тренинга	22
3.3. <i>День 1.</i> Знакомство с «Программой менторской поддержки». Роль волонтерского движения в реализации проекта	28
3.3.1. Блок 1. Вводная часть	29
3.3.2. Блок 2: Знакомство с Программой менторской поддержки	32
3.3.3. Блок 3: Организация волонтерского движения	35
3.4. <i>День 2.</i> Администрирование проекта. Особенности ведения проектной документации. Мониторинг и оценка эффективности реализации проекта	39
3.4.1. Блок 4: Администрирование проекта «Программа менторской поддержки»	40
3.4.2. Блок 5: Мониторинг и оценка проекта	43
3.5. <i>День 3.</i> Работа с модулями Программы. Особенности подготовки менторов	45
3.5.1. Блок 6: Работа над модулями	46
3.5.2. Блок 7: Подготовка менторов	47
3.5.3. Блок 8: Завершение работы	49
Приложения	50
Приложение 1. Учебные модули	50
1.1. <i>Модуль 0:</i> Знакомство	50
1.2. <i>Модуль 1:</i> Базовые знания о безопасных сексуальных практиках	55
1.3. <i>Модуль 2:</i> Поделитесь историей	58
1.4. <i>Модуль 3:</i> Самооценка	62
1.5. <i>Модуль 4:</i> Употребление наркотиков и алкоголя	67
1.6. <i>Модуль 5:</i> Быть геем	73
1.7. <i>Модуль 6:</i> Партнерские отношения	77
1.8. <i>Модуль 7:</i> Столкновение с проблемой	81
1.9. <i>Модуль 8:</i> Социальная роль и ответственность	85
1.10. <i>Модуль 9:</i> Постановка цели	89
Приложение 2. Проектный цикл	94
Приложение 3. Ассесмент, мониторинг и оценка: определение и назначение	95
Приложение 4. Анкета обратной связи	97
Приложение 5. Отчет по результатам проведения тренинга	98

ГЛАВА 1.

КРАТКО О ПРОГРАММЕ МЕНТОРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Для того чтобы эффективно подготовить персонал к работе в проекте, тренеру, прежде всего, необходимо понять ключевые принципы и механизмы его работы. Эта глава поможет вам ознакомиться с Программой менторской поддержки, а если вы уже знаете о ней, то освежить свои знания и обратить внимание на те аспекты проекта, которые вам впоследствии необходимо будет проработать с участниками во время тренинга.



Информацию ниже можно будет использовать при подготовке презентаций Блока №2: «Знакомство с Программой менторской поддержки», а именно во время проведения Сессии №4: «Презентация проекта «Программа менторской поддержки»» и Сессии №5: «Программа менторской поддержки в Украине».

Что такое «Программа менторской поддержки»?

Программа менторской поддержки — это разработанная в 2005 году для профилактической работы с наиболее уязвимыми группами МСМ экспериментальная инициатива организации «Метро-Центр» (The Metro Centre Ltd, London, UK). Программа ориентирована на МСМ с ВИЧ-отрицательным статусом, которые подвергают себя высокому риску инфицирования ВИЧ несмотря на то, что владеют информацией о более безопасном сексуальном поведении, но продолжают практиковать рискованное поведение. В 2009 году Программа была адаптирована МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» для ВИЧ-сервисных организаций, которые работают с МСМ в Украине. С 2010 года в Украине работает несколько проектов по Программе, каждый из которых является эффективным и успешным.

В Программе менторской поддержки совмещается работа по принципу «равный—равному», структурированное содержание и измеримые результаты. Основным ее новшеством является то, что она занимает промежуточное положение между программами профессионального консультирования и массовыми информационными профилактическими кампаниями, такими как, например, аутрич-работа с распространением презервативов и информационных материалов.

Программа менторской поддержки является стратегией первичной профилактики ВИЧ, которая, прежде всего, направлена на исследование первопричин рискованного поведения геев и бисексуалов, а также на разработку индивидуальных стратегий поведения, которые помогут сохранить здоровье. Программа специально создана для тех МСМ, которые, не желая того, регулярно подвергают себя риску инфицирования ВИЧ, но, в то же время, беспокоятся о своем здоровье и хотят сохранить свой ВИЧ-отрицательный статус. Задача Программы — поддержать таких мужчин и предоставить им возможность регулярно общаться на равных с наставником (ментором) из сообщества, который будет сопровождать их на пути к сохранению ВИЧ-отрицательного статуса. Преимуществом этой Программы является тот факт, что клиент сможет общаться на различные интересующие его медицинские и социальные темы не с профессиональными медиками, или социальными работниками вашей организации, а с таким же человеком, как и он сам. Это обеспечит более легкий и приятный опыт участия в программе, что, в свою очередь, поможет сформировать доверительные дружеские отношения.

Менторство — это не сеансы консультирования. Работа проводится индивидуально с каждым клиентом, но не подразумевает развития отношений «доктор—пациент». Ментор и клиент находятся в равных условиях, оба делятся своим опытом, открываются друг другу, показывают свою уязвимость, чтобы построить доверительные отношения. Именно возможность обсудить собственную сексуальность и сексуальную жизнь с другим геем без сексуального подтекста является ключевой особенностью этой методики и делает Программу менторской поддержки более эффективной. Хотя ее клиентами могут

быть люди разного возраста, экономического положения, уровня образования и этнической принадлежности, у них чаще всего есть одна общая черта — они «зациклены» на собственной сексуальности, которая как будто существует отдельно от их повседневной жизни. Так это или нет, но большинство клиентов Программы не привыкли обсуждать или воспринимать свою сексуальную жизнь как нормальную составляющую их бытия. Для многих из них — это первый опыт откровенного обсуждения своей сексуальной жизни с людьми из их сообщества. Этот процесс нормализации восприятия своей сексуальности, как неотъемлемой части жизни, помогает им задуматься о своих сексуальных практиках в контексте их безопасности. Проще говоря, это помогает изменить образ мышления о сексуальных контактах и научиться сдерживать импульсивные желания, связанные с вероятностью небезопасного секса.

Также, Программа менторской поддержки никоим образом не ограничивает сексуальную жизнь клиентов. Вся работа в рамках Программы направлена на сохранение здоровья в целом. Это означает, что Программа рассматривает все жизненные аспекты клиентов, в том числе их сексуальное поведение и мотивации. Таким образом, рассматривая общее эмоциональное состояние клиента, желающего изменить рискованное сексуальное поведение, можно найти точки соприкосновения, которые помогут клиенту принимать более взвешенные решения и практиковать более безопасное поведение.

Как работает Программа?

Основой Программы менторской поддержки является долгосрочная работа пары — ментора (наставника) и клиента (участника Программы). Клиентом Программы может стать МСМ, который на протяжении последних трех месяцев прошел тест на ВИЧ и получил негативный результат, практикует рискованное сексуальное поведение, но, в то же время, желает сохранить собственное здоровье. Каждый участник Программы менторской поддержки формирует пару с подготовленным ментором из числа специально обученных волонтеров организации. На протяжении последующих пяти месяцев каждая такая пара занимается по 10-ти специально разработанным учебным модулям, в которых рассматриваются эмоциональные составляющие безопасного секса. Менторы отбираются из числа волонтеров организации, геев и бисексуалов, которые пропагандируют и практикуют безопасный секс, а также прошли специальное обучение, чтобы помочь своим подопечным получить максимум от Программы. Самое важное то, что менторы — это не профессиональные медики, или социальные работники, а простые люди из сообщества, которые были, или все еще являются клиентами организации и могут общаться на специальные медицинские и социальные темы на бытовом дружественном уровне. Также это те люди, которые хотят бескорыстно помочь, дать что-то своему сообществу, содействуя профилактике ВИЧ.

Программа состоит из 10-ти встреч клиента и ментора, которые будут проходить с частотой в среднем один раз в две недели. Продолжительность таких встреч может составлять от одного до трех часов. Встречи могут происходить по взаимному согласованию в каких-либо условиях и местах, удобных для клиента и ментора, с соблюдением профессиональных границ и этических норм.

Вовлечение клиентов в Программу менторской поддержки

Клиенты могут самостоятельно обратиться к сотруднику Программы, узнав о ее начале от социальных работников, знакомых, или полученной на аутрич-маршруте листовки. Но для большинства знакомство с Программой происходит в пункте проведения тестирования. Тех МСМ, которые практикуют рискованное поведение, сдали тест на ВИЧ и получили негативный результат, направляют к сотруднику для предварительной консультации². После подтверждения того, что клиент подходит и желает принять участие в проекте, для него подбирают ментора из числа волонтеров, и, если после знакомства

² В некоторых случаях, люди, которые не практикуют рискованное поведение, могут быть направлены в Программу. Ведь существует много причин начала рискованного поведения. Сотрудники Программы менторской поддержки прекрасно понимают, что любой человек потенциально может изменить свое поведение от безопасного к рискованному, или перейти от воздержания к незащищенным половым контактам. Поэтому люди, которые неуверенны в своем сексуальном поведении или хотят участвовать в Программе, несмотря на воздержание или безопасное поведение, могут присоединиться к Программе после предварительной оценки. В целом, Программа менторской поддержки подходит для тех, кто считает, что она им нужна.

оба приходят к выводу, что смогут работать вместе, они начинают регулярно встречаться. Встречи могут проходить в помещениях организации или в нейтральных общественных местах (встречи дома не рекомендуются) и, желательно, с частотой раз в две недели. Ключевым моментом при подборе клиента является его заинтересованность в проекте, внутренняя мотивация стать участником Программы, готовность регулярно находить время для встреч со своим ментором и участвовать в их взаимной работе.

Привлечение менторов в Программу менторской поддержки

В этом проекте менторы из простых волонтеров организации на ваших глазах постепенно превращаются в ее полноправных сотрудников. Менторы — это, прежде всего, люди, которым вы доверяете и которым должен довериться ваш клиент. Менторы, с одной стороны, должны быть готовы сотрудничать с вами, заполнять проектную документацию, посещать супервизии психолога, делиться своими мыслями и переживаниями по поводу встреч с клиентом, а с другой стороны — сопереживать клиенту, уметь его выслушать, осознав его сексуальность и причины рискованного поведения. При этом они не должны быть слишком вовлеченными в процесс и не идти на поводу у клиента. К тому же менторы — не профессиональные консультанты и работают на общественных началах (безвозмездно). Поэтому при их отборе и подготовке крайне важен мотивационный аспект — почему именно этот человек желает участвовать в проекте и способен ли он качественно выполнять функции ментора. Рекомендуется привлекать для участия в проекте только волонтеров, которых вы хорошо знаете и с которыми уже какое-то время сотрудничаете. Лучше всего воспринимать этот проект как некое «повышение», делегирование полномочий и включение в команду специалистом проекта. При этом важно не забывать про такие бонусы, как обучение наравне с сотрудниками организации, рекомендательные письма, грамоты, сувенирная продукция с логотипами проекта/организации и т.д. Нередко клиенты, которые успешно закончили Программу, становятся постоянными волонтерами организации и привлекаются для дальнейшей работы проекта в качестве менторов.

Что представляют собой модули?

Вся работа Программы менторской поддержки построена на структуре 10-ти специально разработанных модулей. Модули Программы — это интерактивные занятия, разработанные таким образом, чтобы вовлечь клиента и ментора в разговоры не только об их жизни в качестве геев или бисексуалов, но и в разговоры о повседневной жизни вне гей-сообщества с целью выявить и оценить риски и научиться их минимизировать.



Детально с модулями вы можете ознакомиться в публикации «Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине» (К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2011) и в Приложении 1 данного пособия.

В состав модулей входят упражнения и темы для обсуждений, которые, впрочем, не содержат излишне жестких рекомендаций, а скорее являются ориентиром для проведения профилактической беседы. В этом их основное преимущество. Хотя в модулях присутствует структура и общая тема, они разработаны таким образом, что дают возможность адаптировать упражнения и обсуждения для каждого конкретного случая в процессе обучения.

Идея работы над модулями заключается не в поиске проблемы и в попытках ее решения, а в том, чтобы заставить участника Программы подумать о себе и о своей сексуальности в ином ракурсе. Такие мысли помогут подтолкнуть участников к открытию себя, к лучшему самопознанию. Учитывая то, что менторы Программы не являются ни профессионалами, ни сотрудниками проекта, в этой Программе они ни в коем случае не работают в качестве консультантов. Они не будут делать «открытия» и принимать решения для клиента, или вместо клиента, однако они будут пытаться помочь в этом самому клиенту, возможно, узнав лучше и себя.

Встречи ментора и клиента в среднем проходят один раз в две недели, на каждой из встреч пара работает по одному из 10-ти четко структурированных модулей:

«Модуль 0: Знакомство». В рамках этого модуля происходит знакомство ментора и клиента, устанавливается первый контакт для дальнейших доверительных отношений. Этот модуль поможет познакомиться клиента с Программой менторской поддержки и составить свое первое впечатление о ней.

«Модуль 1: Базовые знания о безопасных сексуальных практиках». Краткий обзор физических аспектов безопасного секса, необходимый для перехода к эмоциональным особенностям. Этот модуль в целом о безопасном сексуальном поведении, о путях передачи и способах уберечь себя от ВИЧ и ИППП.

«Модуль 2: Поделись историей». Возможность для ментора и клиента узнать друг друга быстрее и лучше, чем это обычно происходит при общении. Этот модуль поможет на более глубоком интуитивном уровне реагировать друг на друга в ходе Программы.

«Модуль 3: Самооценка». Этот модуль — попытка взглянуть на себя со стороны, фактическое начало исследования эмоций. В этом модуле рассматривается то, как наше восприятие себя и мира, в котором мы живем, может измениться, если мы изменим наше отношение.

«Модуль 4: Употребление наркотиков и алкоголя». Взгляд на отношение клиента к наркотикам и алкоголю и их роль в сексуальном поведении.

«Модуль 5: Быть геем». Взгляд на то, что значит быть геем / бисексуалом в современном обществе, а также анализ стереотипов (наших собственных и других людей).

«Модуль 6: Партнерские отношения». Более детальное рассмотрение сексуальности и любви в контексте отношений и попытки оставаться ВИЧ-негативным.

«Модуль 7: Столкновение с проблемой». Непосредственное рассмотрение причин, по которым у клиента возникают проблемы с использованием презерватива.

«Модуль 8: Социальная роль и ответственность». В этом модуле рассматривается более широкие, социальные вопросы, связанные со статусом ВИЧ-негативного человека в обществе, а также представление о том, какой может быть жизнь с ВИЧ.

«Модуль 9: Постановка цели». Это финальный модуль, в котором рассматриваются подходы к постановкам цели, отношениям к неудачам и успехам, а также постановка задачи оставаться ВИЧ-негативным и заботиться о своем здоровье.

Время работы над одним модулем может занять от часа до трех в зависимости от наполнения и вопросов, которые он поднимает. Работа одной пары над модулями при регулярности встреч один раз в две недели займет около 5-ти месяцев.

Цель основных модулей Программы (модули 3–6) заключается в том, чтобы дать возможность клиенту разобраться в волнующих его вопросах о нем самом и его сексуальности. Во многих сферах жизни человек может сделать неправильный выбор, если живет без согласия с самим собой. Когда мы поймем, кто мы на самом деле и примем себя, мы сможем принимать более осознанные и правильные решения. Самооценка, сексуальная самоидентификация, постановка целей и личная ответственность — ключевые темы, которые обсуждаются во всех модулях. Благодаря этому участники Программы имеют возможность разобраться в эмоциональных, социальных, а также других причинах своего рискованного сексуального поведения и изменить его на более безопасное. Модули необходимо проходить в четкой последовательности — от Модуля 0 до Модуля 9. Такой порядок проведения ни в коем случае нельзя менять, так как модули специально разработаны в соответствии с внутренней логикой и динамикой отношений между ментором и клиентом. С помощью разработанной последовательности модулей у ментора и клиента есть время познакомиться, узнать друг о друге, ознакомиться с базовыми вопросами по ВИЧ/СПИД и ИППП, а также проанализировать риски клиента и разработать план по минимизации таких рисков.

Ведение документации проекта

Документация Программы менторской поддержки является важной частью проекта, так как помогает отследить успехи и каждого участника проекта, и проекта в целом.

Во время работы над модулями ментор и клиент должны заполнять несколько видов документов, а именно: анкету БАСК, «Таблицу мониторинга сексуального поведения», «Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя» и т.д. Также существует документация, которую заполняет супервизор проекта, координатор и бухгалтер. Знание всей документации поможет тренеру познакомить участников со всеми аспектами предстоящей работы и, тем самым, избежать в дальнейшем непонимания и даже конфликтов, связанных с достаточно большим объемом документооборота. Будет хорошо, если во время тренинга у участников будет возможность познакомиться не только с программной документацией, но также и с финансовыми документами, которые им придется заполнять (например, авансовые отчеты).

Перечень всех возможных документов проекта

Программные документы

Документы по работе с волонтерами:

- Политики и процедуры
- Заявка на волонтерство
- Договор с волонтером
- База волонтеров

Документы по работе с менторами:

- Критерии отбора менторов
- Вводная анкета для Ментора
- «Лист мониторинга модуля» для ментора
- Программа тренинга
- Тренинговый модуль
- Список участников
- Отчет тренера (фото, образцы раздаточных материалов и т.д.)

Документы по работе с клиентами:

- Критерии отбора клиентов
- Вводная анкета для Клиента
- БАСК
- БАСК — таблица анализа данных
- «Таблица мониторинга сексуального поведения»
- «Лист мониторинга модуля» для клиента
- 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя»
- «Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП)»

Документы для работы психолога:

- График супервизий
- Журнал супервизий
- Ежемесячный отчет консультанта

Документы для работы координатора проекта:

- Протокол встреч (свободный формат)
- График мониторинга проекта
- Отчеты по мониторингу проекта
- Квартальный программный отчет

Финансовые документы

Документы для работы бухгалтера проекта (авансовые отчеты, квартальный финансовый отчет и т.д.)

Оценка эффективности Программы

Успешность программы измеряется с помощью регулярного анкетирования каждого из клиентов по специально разработанному, стандартизированному опроснику. Для этого специально разработана анкета «БАСК»³ — базовая анкета сопровождения клиента. С помощью этой анкеты измеряются изменения в поведении, отношении, навыках и знании каждого клиента Программы. Каждый клиент анкетуется с помощью БАСК четыре раза — в начале проекта на 0 модуле, в середине проекта после 5-го и 9-го модулей, а также через 6 месяцев после окончания Программы. Кроме этого, спустя 6 месяцев одновременно с заполнением финальной анкеты БАСК, клиент проходит тестирование на ВИЧ.

Данные четырех анкет БАСК дают возможность визуально отобразить изменения, которые происходят с каждым из клиентов на протяжении года. Промежуточные результаты должны быть доступны ментору для того, чтобы он смог показать и интерпретировать их для клиента на завершающих занятиях и спустя полгода после окончания Программы.

Опросник БАСК также является уникальным инструментом оценки успешности работы проекта в целом. Сведенные результаты клиентов на основании заполненных анкет могут стать наглядным примером успехов вашей организации и смогут привлечь дополнительное финансирование.

Мониторинг качества работы

Так как работа проекта держится на волонтерской деятельности, координатор проекта должен уделять особое время супервизии, а именно мониторингу качества работы пар «ментор–клиент». После каждого занятия координатор Программы опрашивает ментора (лично или по телефону до начала следующего занятия), чтобы удостовериться в том, что не возникло никаких проблем. Для того чтобы облегчить проведение такого контроля, после каждой встречи ментор и клиент заполняют «Лист мониторинга модуля», в котором кратко описывают свои основные впечатления от совместной работы, трудности и успехи. Это помогает понять происходящее в работе пары, не вмешиваясь и не нарушая ее привычный ритм. Если у координатора проекта возникают какие-либо вопросы, он либо она обсуждает их с ментором или, если необходимо, может вмешаться в отношения ментора и клиента в ходе занятий. В целях сохранения имиджа Программы координатор не общается с клиентами, кроме тех случаев, когда возникают какие-либо проблемы или вопросы, или если сам клиент просит координатора о встрече. Роль супервизора также выполняет психолог, который изначально принимает участие в подборе пар «ментор–клиент» и отслеживает динамику их работы во время регулярных супервизий ментора. Ментор должен ощущать поддержку со стороны персонала проекта и знать, что в любой сложной и даже конфликтной ситуации его поддержат и помогут. Одним из механизмов рутинного мониторинга работы проекта могут стать регулярные встречи менторов. При этом важно сохранять конфиденциальность и, желательно, анонимность клиентов, с которыми работают менторы.

Подготовка персонала проекта

Персонал проекта Программы менторской поддержки может состоять из координатора проекта, супервизора (психолога) и бухгалтера. При возможности в проект необходимо привлечь координатора по работе с волонтерами, который также может выполнять организационные функции и проводить супервизию менторов. Для успешной реализации проекта все менторы проекта должны стать частью его команды и чувствовать себя полноправными участниками проекта, наравне с ключевым персоналом.

³ С англ. BASK — behaviour, attitude, skills and knowledge, в переводе на русс. «поведение, отношение, навыки, знания»

ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИНГУ

Успех проведения какого-либо мероприятия зависит от того, насколько качественно оно было подготовлено. Эта глава поможет вам эффективно спланировать предстоящий тренинг и избежать многих организационных неприятностей, которые могут испортить не только ваше настроение, но и в целом неблагоприятно повлиять на рабочую динамику группы. При планировании тренинга мы советуем вам обратить внимание на такие аспекты предстоящего мероприятия, как подбор участников тренинга, его продолжительность, подготовку материалов тренинга, логистику тренинга и этапы организации тренинга.

1) Участники тренинга

Общее количество участников тренинга по подготовке специалистов в рамках проекта «Программа менторской поддержки» не должно превышать 18 человек. Такое количество участников способно обеспечить индивидуальную активность участников, а также эффективную работу в малых группах.

Категории участников: команда одной или нескольких организаций (не более 4-х), которые будут реализовывать проект «Программа менторской поддержки». Такие команды могут состоять из координатора проекта, координатора корпуса волонтеров/ответственного за работу с волонтерами, психолога/супервизора и волонтеров/менторов. Также тренинг можно проводить для персонала одной организации, при необходимости скорректировав программу тренинга под потребности группы.

В дальнейшем этот тренинговый модуль может быть адаптирован как непосредственно для подготовки менторов в рамках проекта, так и для повышения знаний и навыков персонала общественных и государственных организаций, которые работают в сфере профилактики ВИЧ с категорией мужчин, которые практикуют секс с мужчинами (МСМ).

В зависимости от размера группы, для проведения тренинга может привлекаться один или два тренера.

Учитывая, что тренинг занимает 3 полных рабочих дня, все участники тренинга должны быть приглашены как минимум за месяц до запланированных дат проведения тренинга. Если вы приглашаете к участию в тренинге волонтеров, организаторы тренинга должны позаботиться, чтобы они смогли оторваться от своей обычной ежедневной деятельности (работы и/или учебы) на все дни тренинга.

2) Продолжительность тренинга

Длительность тренинга может меняться в зависимости от потребностей его участников, но в среднем рассчитана на 3 полных рабочих дня. Тем не менее, тренинг не может проводиться менее 2 дней и должен включать в себя все сессии с пометкой «Обязательная сессия».

Это пособие содержит описание 24 тренинговых часов, из которых — 8 часов теории и 16 часов практики.

3) Подготовка материалов тренинга

Необходимо заранее подготовить все тренинговые материалы. Для проведения тренинга вам потребуется следующее оборудование, канцтовары и расходные материалы:

Оборудование:

- ноутбук (1–2 шт.)
- мультимедийный проектор
- экран
- флип-чарт
- флеш-карта памяти с презентациями Power Point
- фотоаппарат

Материалы для упражнений:

- мячик/мягкая игрушка, цветные листы бумаги, ручки (в зависимости от метода знакомства)
- карточки с ролями ключевого персонала проекта
- затемненный мешок/кулек/шапка, откуда участники будут вслепую выбирать роли для этюдов

Канцелярские товары:

- цветные стикеры
- скотч
- ножницы
- белые листы бумаги формата А4
- рулоны бумаги к флип-чарту
- маркеры

Раздаточные материалы (для каждого участника, выдаются по мере проведения тренинга):

- распечатанные презентации Power Point (такие как презентация Программы менторской поддержки, существующие критерии отбора менторов из числа волонтеров, список и образцы документов по работе с волонтерами)
- 10 модулей (в пружинном переплете)
- список и образцы всей документации по проекту (анкета БАСК, таблица мониторинга сексуального поведения и т.д.)
- сертификаты участников тренинга
- диски с презентациями и другими материалами тренинга
- анкеты обратной связи участников
- дополнительные ИОМ на усмотрение тренера (книга «Программа менторской поддержки»)

Рабочие папки участников (для каждого участника, выдаются в начале тренинга):

- папки
- блокноты
- ручки
- бейджи
- программа тренинга
- список участников тренинга с контактной информацией

4) Логистика тренинга

Логистика тренинга включает в себя организацию помещения для проведения тренинга и питания участников, а также их трансфер (или компенсацию проезда), а в случае с выездом участников — их проживание. Желательно, чтобы логистикой тренинга занимался отдельный человек — менеджер по логистике. Когда такой возможности нет, тренинг должны вести минимум два тренера, один из которых будет отвечать за все возникающие организационные вопросы. Также целесообразно привлекать двух тренеров, если группа состоит более чем из 10 участников.

Место для проведения тренинга: по возможности, тренинг лучше всего проводить за пределами офиса/города, где участников не смогут отвлекать рутинные вопросы. В таком случае будет необходимо организовать проживание участников и транспорт. Участники могут проживать в двухместных номерах, при этом важно обеспечить отдельное проживание тренеру/тренерам. Если нет возможности организовать трансфер для участников, необходимо предусмотреть компенсацию проезда.

Тренинговое помещение: занятия лучше всего проводить в одной просторной комнате. Тренинговое помещение должно быть светлым и регулярно проветриваться (во время каждого перерыва между занятиями). В помещении должны быть розетки для подключения оборудования и несколько столов. Основное пространство должно быть освобождено для свободного перемещения участников, поэтому стулья лучше всего поставить по кругу, или полукругом. Желательно располагать дополнительными комнатами для групповой работы.

Питание: заказывая пищу для участников, уточните вкусовые предпочтения (пост, вегетарианство и т.д.). Предусмотрите перерывы на кофе-паузы, а также совместный завтрак и/или ужин. Коллективный прием пищи способствует установлению контакта между участниками и тренерами. Тренер должен быть включен в процесс, поэтому старайтесь не уединяться за отдельным столиком.

Транспорт: если тренинг предполагает выезд и проживание, то лучше всего предусмотреть автобус, который доставит всех участников к месту проведения тренинга, а затем отвезет их обратно. Если же участники из разных городов, то лучше организовать несколько трансферов.

5) Этапы организации тренинга

При подготовке тренинга необходимо учесть все организационные этапы, а именно:

- Подбор тренера/тренеров/менеджера по логистике.
- Определение дат тренинга.
- Выбор места для проведения тренинга.
- Отбор и приглашение участников.
- Организация транспорта и проживания участников.
- Подготовка/тиражирование всех материалов для проведения тренинга.
- Доставка всех материалов на место проведения тренинга.

Тренер должен быть вовлечен во все процессы организации и проведения тренинга, стараясь следовать регламенту.

ГЛАВА 3. ОПИСАНИЕ ТРЕНИНГА

3.1. Подготовка тренинга

Цель тренинга: формирование у участников умений и навыков, необходимых для успешной подготовки, реализации и управления проектом по модели «Программа менторской поддержки».

Задачи тренинга:

- Сформировать у участников тренинга понимание ключевых форм, методов и этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки».
- Обучить участников навыкам организации и менеджмента проекта, предоставить инструменты для реализации и последующей оценки эффективности работы проекта.
- Ознакомить участников с основной документацией проекта и особенностями ее заполнения.
- Систематизировать и углубить знания участников по организации работы волонтерского движения.
- Организовать разработку тренингового модуля для подготовки менторов из числа волонтеров.
- Предоставить возможность приобрести и усовершенствовать навыки работы ментора в паре с клиентом по 10-ти структурированным модулям.

Методы проведения тренинга

Теоретические:

- Презентация Power Point
- Инструктаж / Лекция
- Домашнее задание

Практические упражнения:

- Мозговой штурм
- Групповая дискуссия
- Работа в малых группах
- Работа в парах
- Интерактивное упражнение в общей группе
- Энерджайзер/ледокол
- Индивидуальная работа
- Обратная связь

Элементы тренинга

1. Приветствие/Знакомство

У каждого тренера есть свои любимые упражнения для знакомства группы. Если группа состоит из участников, которые хотя бы немного знают друг друга, знакомство можно провести в первый день и

больше к нему не возвращаться. Если же группа подобралась из совершенно незнакомых между собой людей, то есть смысл в начале каждого тренингового дня проводить энерджайзеры, которые содержат в себе элементы знакомства участников.



Для знакомства участников вы можете использовать следующие упражнения:

Название: «Лови мячик!»

Цель: Познакомить участников друг с другом и создать неформальную атмосферу.

Время: 10–15 мин.

Материалы: Мячик, или мягкая игрушка.

Инструкция: Попросите участников стать в круг и по очереди назвать свое имя. Первый участник/участница получает мяч и говорит свое имя, а затем имя другого человека в кругу, которому планирует бросить мяч/игрушку, далее перебрасывает мяч/игрушку этому человеку. Человек, который ловит мяч/игрушку, должен повторить имя человека, который/которая его бросил/ла, затем свое имя, а затем имя человека, которому он/она собирается кинуть мяч/игрушку. Следующий человек делает то же самое. Игра должна проходить быстро и повторяться пока группа не запомнит имена друг друга.

Название: «2 правды, 1 ложь»

Цель: Лучше познакомить предварительно уже знакомых участников друг с другом и создать неформальную атмосферу.

Время: 15–20 мин.

Материалы: Листки бумаги, ручки, затемненный мешок/кулек/шапка.

Инструкция: В самом начале участники, не смотря на то, что все друг друга знают, по очереди называют свое имя. После этого всем участникам необходимо выдать по листочку и ручке, попросив написать на них 2 правды и 1 ложь о себе. Дать на это задание не более 5 минут. Все листочки необходимо поместить в затемненный мешок/кулек/шапку и перемешать. Каждый участник по очереди должен вытянуть чей-то листочек и попытаться угадать, кому он принадлежит и что из трех утверждений ложь. Участник, вытянув листок, вслух зачитывает написанные на нем утверждения, после этого говорит «Я думаю, что эти утверждения написал Имя. Правдивые утверждения тут» (зачитывает утверждения), «а ложь здесь» (зачитывает утверждения). Группа может помогать. Если участник вытянул свои утверждение, он должен вернуть их обратно в мешок/кулек/шапку и вытянуть листочек другого участника. Упражнение заканчивается, как только обсудили все листочки.

Название: «Лови кастрюлю!»

Цель: Активизировать креативность участников, поднять их настроение и напомнить имена друг друга на второй/третий тренинговый день.

Время: 10 мин.

Инструкция: Участники, сидя, или стоя в замкнутом кругу, «перебрасываются» воображаемыми предметами. Бросая предмет, участник должен громко сказать имя того человека, которому он бросает предмет, и название предмета, который он планирует бросить. Тот, кому предмет кидают, должен быстро «пристроиться» к предмету — ведь котенка нужно ловить иначе, чем бревно или книгу. Игра продолжается, пока каждый участник хотя бы раз «не поймает» какой-то предмет.

Обратите внимание участников на то, что в их папках есть бейджи, которые необходимо подписать и носить на протяжении всего тренинга. Если вы видите, что не все участники успели между собой познакомиться, повторите упражнение на знакомство в конце первого/начале второго дня тренинга. Не забудьте сами надеть бейдж и активно участвовать во всех упражнениях — вы же тренер, подавайте пример!

2. Определение правил работы группы

Как правило, на тренинг попадают участники с разными ценностями, нормами и привычками. Для того чтобы всем было комфортно работать на протяжении трех дней тренинга, необходимо всех «уровнять» путем создания правил группы. Тренер может предлагать группе свои правила, но лучше, когда инициатива исходит от самих участников. Необходимо принять правила в самом начале тренинга, записать их на отдельном листе флип-чарта, закрепить их подписями всех участников, повесить на видное место и постараться не нарушать. За нарушение правил можно придумать «наказание» в виде «фанта» со смешным заданием от группы, а можно их просто игнорировать. Лучше всего, чтобы группа сама составила список правил, например с помощью мозгового штурма.



Ниже приведен ориентировочный список правил, который может помочь работе группы:

- соблюдение конфиденциальности (личные истории участников тренинга не должны покинуть пределы тренингового помещения);
- взаимоуважение, даже в случае не согласия с мнением друг друга;
- инициативность;
- правило поднятой руки / не перебивать / говорить по очереди;
- соблюдать регламент, не опаздывать;
- выключить мобильные телефоны, или поставить их на виброрежим;
- активное участие в тренинге / право не участвовать в упражнениях, которые вызывают дискомфорт;
- проверять электронную почту / отвлекаться на личный компьютер только во время перерывов;
- правило «свободной ноги» — если человеку нужно выйти, он может сделать это, не мешая остальным участникам.

Сообщите участникам, что они могут предлагать дополнительные правила работы во время тренинга, в случае необходимости, и вы также добавите эти правила на лист флип-чарта. Помните, что правила работы группы являются обязательными для всех, даже для тренера!

3. Энерджайзер/Ледокол

В начале рабочего дня и/или после таких длительных перерывов, как обед, вам может понадобиться упражнение, которое поможет активизировать группу для дальнейшей работы. Вы можете использовать короткие и забавные упражнения, которые принято называть «энерджайзерами», или «ледоколами». Такие упражнения часто не требуют никаких дополнительных материалов и являются максимально подвижными и контактными. Закрытые и сложные участники группы часто неохотно берут в них участие, или даже отказываются участвовать, поэтому если в группе среди участников есть желающие провести такое упражнение вместо вас, любезно примите эту помощь. Люди активнее вовлекаются в действие, которое инициировано кем-то из равных, нежели «навязано». Но в любом случае помните, что каждый участник имеет право отказаться от упражнения, если оно для него некомфортно.



Примеры нескольких энерджайзеров, которые могут помочь вам во время тренинга:

Название: «**Что это за зверь?**»

Цель: Активизировать участников, поднять их настроение и вызвать положительные эмоции.

Время: 10 мин.

Материалы: Листы бумаги формата А4, маркеры/ручки.

Инструкция: Поделите участников на несколько команд. Каждая команда получает по листку бумаги, на которых вы предварительно нарисовали голову человека, животного и птицы, загнув бумагу так, чтобы участники команд этого не увидели. Предложите участникам из команд продолжить рисунок, начиная рисовать верхнюю часть туловища и ниже до ног, один за одним, загибая лист бумаги таким образом, чтобы следующий игрок не увидел, что рисовал предыдущий. Продолжите игру, пока рисунок не будет завершен. Разверните его и дайте время всем насладиться результатами, посмеяться и обсудить, кто и что планировал, а что вышло в итоге.

Название: «**Шиворот-навыворот**»

Цель: Упражнение помогает участникам встряхнуться после перерыва или во время изучения теоретического материала.

Время: 5–10 мин.

Инструкция: Вся группа стоит в общем кругу. Тренер объясняет, что сейчас группе нужно будет провести небольшую разминку. Но во время этой разминки нужно будет делать все, что говорит тренер, с точностью до наоборот. Например, если говорится «поднимите правую ногу вверх», это означает, что нужно опустить левую руку вниз, если же говорится «дотроньтесь до левой ноги» — нужно дотронуться до правой руки и т.д. Тренер дает группе команды, которые можно сделать наоборот. Примеры: опустите руку вниз, поднимите ногу вверх, идите вперед, идите назад, возьмите за руку соседа, подойдите к мужчине, подойдите к женщине и т.д.

Название: «**Домики ищут людей**»

Цель: Упражнение помогает расшевелить усталую или перегруженную информацией группу.

Время: 5 мин.

Инструкция: Группа разбивается на тройки, двое из каждой берутся за руки (изображая, таким образом, домик), а третий участник становится между ними (символизируя людей). «Домики» всегда движутся вместе в паре, не разжимая рук. После того, как все сформировали «домики» и «людей» в них, ведущий говорит: «Люди ищут домики», после чего все «люди» должны покинуть свои домики и найти себе новые. Когда же звучит призыв: «Домики ищут людей», «домики» должны найти себе новых жителей, в то время как «люди» остаются на месте. Если ведущий говорит «землетрясение», то движутся и «домики», и «люди». Во время переходов ведущий может занять место кого-то из участников, который остается «бездомным» и становится новым ведущим.

Название: «**33**»

Цель: Разминка тестирует внимание участников. Может служить переходом от темы к теме.

Время: 10 мин.

Инструкция: Задача для участников считать по кругу, начиная с «1». Если число, которое предстоит назвать участнику, кратное 3-м, а также если в числе есть цифра 3, то участник должен не называть число, а молча хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибается, — выбывает из

круга, а счет начинается заново с человека, на которого укажет ведущий. Можно играть до того момента, пока счет не дойдет до 33-х или же пока не останется один победитель. Если упражнение кажется очень легким, тренер может предложить ускорить темп.

Название: «Пересядьте те, кто ...»

Цель: Упражнение помогает участникам встряхнуться после перерыва и лучше узнать друг друга.

Время: 10 мин.

Инструкция: Все участники сидят в кругу, ведущий стоит в центре. Стоящий в центре круга (для начала им будет тренер) предлагает поменяться местами (пересест) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, тренер может предложить: «Пересядьте все те, кто родился весной», и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает вести игру.

4. Инструктаж / Лекция / Презентация Power-Point

Лекция не является самым эффективным методом во время проведения тренинга, но, тем не менее, без нее трудно обойтись. Используйте ее для того, чтобы кратко передать необходимую информацию, которая в дальнейшем будет применена практически. В завершение поинтересуйтесь, все ли было понятно, и возникли ли какие-либо вопросы. Для того чтобы информация воспринималась лучше, используйте не только свой голос, но и такие визуальные эффекты, как, например, сопроводительные слайды. Презентация в формате Power-Point заставит участников не только слушать, но еще и читать, а это дополнительный канал передачи информации. После того, как вы сделаете такую презентацию, не забудьте выдать ее в распечатанном виде и/или передайте участникам в электронном виде на флешке/диске.

5. Ключевые методы работы на тренинге:

- Мозговой штурм
- Групповая дискуссия
- Работа в малых группах
- Работа в парах

Мозговой штурм — работа в единой группе, поиск всех возможных вариантов и идей без их анализа и обсуждения. Этот метод помогает максимально вовлечь каждого участника в процесс и услышать мнения даже тех, кто чаще всего отмалчивается.

Групповая дискуссия — работа в общей группе, которая помогает услышать плюсы и минусы по поводу обсуждаемого вопроса, поляризует мнения. Тренер может выступать как в роли оппонента, так и в роли арбитра. Этот метод может спровоцировать конфликты, поэтому дискуссии всегда необходимо контролировать. Заранее обсудите право тренера сказать «Стоп».

Работа в малых группах — случайным образом поделите участников на группы по 3–4 человека и дайте им задание, попросите представить наработки групп, сравните результаты разных групп, попросите участников сделать выводы. Этот метод способствует формированию навыков командной работы, ответственности за совместный результат.

Работа в парах — над более сложными и требующими времени индивидуальными заданиями предложите работать в парах. Пусть участники сами выберут, с кем они готовы работать. Такая работа будет стимулировать участников, но в то же время даст им возможность раскрыться и чувствовать себя более комфортно.

6. Домашнее задание

Программа менторской поддержки требует особого внимания к документации. Участники тренинга должны не только ознакомиться со всеми ключевыми документами Программы и уметь их правильно заполнять, а также должны внимательно изучить модули, по которым будут работать менторы. Работа над модулями занимает практически целый день тренинга, поэтому участники должны к этому моменту прочитать все модули и понимать их цели, задачи и логику их последовательности. Поэтому вы можете либо выслать модули для ознакомления участникам заранее, либо два дня подряд давать участникам домашнее задание — ознакомиться с первыми пятью модулями, а затем с пятью оставшимися.

7. Краткий обзор предыдущего тренингового дня/ Подведение итогов

В начале каждого тренингового дня напоминайте участникам о полученных знаниях. Краткий обзор предыдущего дня, как и подведение итогов дня, может стать маленькой традицией группы. Вы можете задать домашнее задание группе, или, наоборот, узнать о выполнении группой домашнего задания, которое вы давали ранее. Как вариант, вы можете по кругу опросить участников о самом интересном/ценном, либо устроить анонимный опрос на листках бумаги, а затем резюмировать полученные результаты.

Уделите должное внимание полученной информации. Благодаря обратной связи вы сможете понять, что сейчас происходит в группе, какие отношения складываются между участниками, провести диагностику латентных конфликтов, или проверить эффективность методов вашей работы. Это поможет вам своевременно внести изменения в программу тренинга, либо в свои действия.

3.2. Расширенная программа тренинга

День 1 Знакомство с «Программой менторской поддержки». Роль волонтерского движения в реализации проекта				
Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
09:00 – 10:00	Регистрация участников, поселение.	Кофе-пауза	- Список регистрации участников. - Список расселения.	Менеджер по логистике
10:00 – 10:15	Блок 1: Вводная часть. Сессия 1: Открытие тренинга, регламентация работы.	- Вступительное слово от организаторов. - Представление тренера/ов. - Представление цели и задач тренинга. - Представление программы тренинга.	- Блокноты, ручки, папки. - Программа тренинга.	Организаторы, тренер 1, тренер 2
10:15 – 10:50	Блок 1: Вводная часть. Сессия 2: Знакомство участников.	- Интерактивное знакомство участников. - Разработка правил работы тренинга.	- Бейджи, маркеры. - Мячик/мягкая игрушка. - Цветные листы бумаги, ручки (в зависимости от метода знакомства). - Флип-чарт, листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы.	Тренер 1
10:50 – 11:20	Блок 1: Вводная часть. Сессия 3: Ожидания участников.	- Обсуждение ожиданий участников. Упражнение «Новогодняя ёлка ожиданий»/ «Поле ожиданий».	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта, маркеры, ручки, цветные стикеры, скотч, ножницы.	Тренер 2
11:20 – 11:40	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
11:40 – 12:20	Блок 2: Знакомство с Программой менторской поддержки. Сессия 4: Презентация проекта «Программа менторской поддержки».	- Презентация проекта «Программа менторской поддержки»: ключевые принципы и механизмы работы Программы. - Вопросы и ответы.	- Ноутбук. - Проектор. - Экран. - Презентация Power Point. - Распечатанные презентации.	Тренер 1
12:20 – 13:00	Блок 2: Знакомство с Программой менторской поддержки. Сессия 5: Программа менторской поддержки в Украине.	- Презентация: «Внедрение проекта «Программа менторской поддержки» в Украине: достижения и вызовы». - Вопросы и ответы.	- Ноутбук. - Проектор. - Экран. - Презентация Power Point. - Распечатанные презентации.	Тренер 1
13:00 – 14:00	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Обед</i>		<i>Менеджер по логистике</i>

Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
14:00 – 14:10	Подготовка к практическому блоку	Упражнение «Энерджайзер»		Тренер 2/ участник
14:10 – 15:00	Блок 2: Знакомство с Программой менторской поддержки. Сессия 6: Место проекта в структуре организации.	- Работа в малых группах: место проекта «Программа менторской поддержки» в структуре организации. - Презентация работы в группах. - Обсуждение.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы.	Тренер 2
15:00 – 15:30	Блок 3: Организация волонтерского движения. Сессия 7: «Что такое волонтерство?»	- Мозговой штурм: «Что такое волонтерство?». Определение понятий «волонтерство», «волонтер», «корпус волонтеров». - Обсуждение.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы.	Тренер 1, тренер 2
15:30 – 16:20	Блок 3: Организация волонтерского движения. Сессия 8: «Кто наш волонтер?»	- Работа в малых группах: «Кто наш волонтер?». Составление портрета типичного волонтера, определение ключевой мотивации для участия в волонтерской деятельности. - Презентация работы в группах. - Обсуждение.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы.	Тренер 1, тренер 2
16:20 – 16:40	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
16:40 – 17:20	Блок 3: Организация волонтерского движения. Сессия 9: Отбор менторов из числа волонтеров.	- Групповое обсуждение: «Критерии отбора менторов из числа волонтеров». Составление портрета идеального ментора, определение ключевой мотивации волонтеров для участия в Программе менторской поддержки в качестве менторов. - Презентация существующих критериев отбора. - Обсуждение.	- Листы флип-чарта (наработки сессии № 8), маркеры, ноутбук, экран, проектор, презентация существующих критериев отбора менторов из числа волонтеров.	Тренер 2
17:20 – 18:00	Блок 3: Организация волонтерского движения. Сессия 10: Документация волонтерской деятельности.	- Групповое обсуждение: «Документирование работы волонтерского движения». - Презентация существующих документов по работе с волонтерами. - Обсуждение.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы, - Ноутбук. - Экран. - Проектор. - Презентация существующих документов по работе с волонтерами.	Тренер 2
18:00 – 18:30	Подведение итогов дня.	Обратная связь. Домашнее задание.		Тренер 1, тренер 2
18:30 – 20:00		<i>Ужин</i>		<i>Менеджер по логистике</i>

День 2

**Администрирование проекта. Особенности ведения проектной документации.
Мониторинг и оценка эффективности реализации проекта**

Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
08:00 – 09:00		<i>Завтрак</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
09:00 – 09:10	Начало работы.	Упражнение «Энерджайзер».		Тренер 1/ участник
09:10 – 09:20	Краткий обзор предыдущего тренингового дня.	Ключевые успехи и трудности 1-го дня.		Тренер 1
09:20 – 11:00	Блок 4: Администрирование проекта «Программа менторской поддержки». Сессия 11: Этапы и механизмы реализации проекта.	- Работа в общей группе «Проект: шаг за шагом». - Презентация: «Этапы и механизмы реализации проекта». - Групповая работа: «На каком мы этапе реализации проекта?» - Презентация работы в группах. - Вопросы и ответы.	- Распечатанные на листках формата А4 составляющие трех этапов реализации проекта. - Распечатанные названия трех этапов со стрелками. - Ноутбук. - Проектор. - Экран. - Презентация Power Point. - Распечатанные презентации. - Флип-чарт. - Листы флип-чарта. - Маркеры. - Скотч. - Ножницы.	Тренер 1
11:00 – 11:20	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
11:20 – 13:00	Блок 4: Администрирование проекта «Программа менторской поддержки». Сессия 12: Ведение документации проекта.	- Презентация «Основная документация проекта. Особенности ее заполнения». - Вопросы и ответы. - Практическое заполнение основных документов. Заполнение анкеты БАСК. - Обсуждение.	- Ноутбук. - Проектор. - Экран. - Презентация Power Point. - Распечатанные презентации. - Распечатанные анкеты БАСК. - Электронная версия сводной таблицы БАСК в Excel.	Тренер 1
13:00 – 14:00	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Обед</i>		<i>Менеджер по логистике</i>

Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
14:00 – 14:10	Подготовка к практическому блоку.	Упражнение «Энерджайзер»		Тренер 1/ участник
14:10 – 15:00	Блок 4: Администрирование проекта «Программа менторской поддержки». Сессия 13: Взаимодействие персонала проекта.	- Работа в малых группах: постановка немых сценических этюдов с ролями ключевого персонала проекта «Угадай мою должность». - Презентация работы в группах. - Обсуждение: роли и обязанности персонала проекта, особенности взаимодействия сотрудников проекта.	- Карточки с ролями ключевого персонала проекта. - Затемненный мешок/кулек/шапка, откуда участники будут вслепую выбирать роли для этюдов.	Тренер 1
15:00 – 16:00	Блок 5: Мониторинг и оценка проекта. Сессия 14: Мониторинг и оценка: определение понятий.	- Мозговой штурм «Примеры мониторинга и оценки в повседневной жизни». - Обсуждение. - Презентация: «Мониторинг и оценка: сходства и различия». Определение понятий. - Вопросы и ответы.	- Ноутбук. - Проектор. - Экран. - Презентация Power Point. - Распечатанные презентации. - Флип-чарт. - Листы флип-чарта. - Маркеры. - Скотч. - Ножницы.	Тренер 2
16:00 – 16:20	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
16:20 – 16:50	Блок 5: Мониторинг и оценка проекта. Сессия 15: Проведение мониторинга и оценки проекта.	- Групповая дискуссия «Как правильно проводить мониторинг и оценку проекта».	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта. - Маркеры. - Скотч. - Ножницы.	Тренер 2
16:50 – 17:50	Блок 5: Мониторинг и оценка проекта. Сессия 16: Планирование работы проекта.	- Групповая работа «Создание плана мониторинга и оценки проекта». - Презентация работы в группах. - Обсуждение.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта. - Маркеры. - Скотч. - Ножницы.	Тренер 2
17:50 – 18:00	Подведение итогов дня.	Обратная связь. Домашнее задание.		Тренер 1, тренер 2
18:00 – 19:00		<i>Ужин</i>		<i>Менеджер по логистике</i>

День 3**Работа с модулями программы. Особенности подготовки менторов**

Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
08:00 – 09:00		<i>Завтрак</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
09:00 – 09:10	Начало работы.	Упражнение «Энерджайзер».		Тренер 1/ участник
09:10 – 09:20	Краткий обзор предыдущего тренингового дня.	Ключевые успехи и трудности первого дня.		Тренер 1
09:20 – 11:20	Блок 6: Работа над модулями. Сессия 17: Модули 0–4.	- Работа в парах. - Презентация работы в парах. - Обсуждение.	Распечатанные модули с 0 по 4 и приложения к ним.	Тренер 1, Тренер 1, Тренер 2
11:20 – 12:00	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза, выселение участников из номеров</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
12:00 – 13:20	Блок 6: Работа над модулями. Сессия 18: Модули 5–9.	- Работа в парах.	Распечатанные модули с 5 по 9 и приложения к ним.	Тренер 1, тренер 2
13:20 – 14:00	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Обед</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
14:00 – 14:10	Подготовка к практическому блоку.	Упражнение «Энерджайзер»		Тренер 2/ участник
14:10 – 14:50	Блок 6: Работа над модулями. Сессия 18: Модули 5–9.	- Презентация работы в парах. - Обсуждение.		Тренер 1
14:50 – 16:00	Блок 7: Подготовка менторов. Сессия 19: Разработка программы тренинга для менторов.	- Работа в малых группах: разработка программы тренинга (тренингового модуля) для обучения менторов из числа волонтеров.	- Флип-чарт. - Листы флип-чарта. - Маркеры. - Скотч. - Ножницы.	Тренер 1, тренер 2
16:00 – 16:20	<i>ПЕРЕРЫВ</i>	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>
16:20 – 17:00	Блок 7: Подготовка менторов. Сессия 19: Разработка программы тренинга для менторов (продолжение).	- Презентация работы в группах. - Групповое обсуждение созданных в малых группах программ тренинга (тренингового модуля) для обучения волонтеров, потенциальных менторов.		Тренер 2
17:00 – 17:20	Подведение итогов дня.	Обратная связь.		Тренер 1, тренер 2

Время	Тема	Содержание	Материалы	Ведущий
17:20 – 18:00	Блок 8: Завершение работы. Сессия 20: Подведение итогов тренинга.	- Обратная связь участников по всему тренингу. Сравнение с ожиданиями. - Заполнение анкет обратной связи участников тренинга. - Обратная связь организаторов тренинга. - Вручение именных сертификатов участников тренинга. - Заключительное слово.	- Цветные стикеры. - Ручки, маркеры - Анкеты обратной связи участников. - Сертификаты участников тренинга. - Диски с презентациями и другими материалами тренинга.	Организаторы, тренер 1, тренер 2
18:00 – 18:30	Компенсация проезда участников. Убытие участников.	<i>Кофе-пауза</i>		<i>Менеджер по логистике</i>

3.3. День 1.

Знакомство с «Программой менторской поддержки». Роль волонтерского движения в реализации проекта



Цель дня: формирование у участников понимания` ключевых принципов работы Программы менторской поддержки.

Задачи дня:

- 1.Познакомить участников и тренеров, наладить эффективную работу в группе.
- 2.Сформировать у участников тренинга понимание ключевых форм, методов и этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки».
- 3.Обучить участников навыкам организации и менеджмента проекта, предоставить инструменты для реализации и последующей оценки эффективности работы проекта.
- 4.Ознакомить участников с основной документацией проекта и особенностями ее заполнения.
- 5.Систематизировать и углубить знания участников по организации работы волонтерского движения.

Краткое содержание дня:

Этот тренинговый день начинается со знакомства участников и тренеров, установления обстановки для эффективной работы в группе. В начале дня тренер еще раз озвучивает цели и задачи тренинга и знакомит участников с тренинговой программой на три дня.

Перед началом работы группы важно собрать ожидания участников и тренеров от тренинга, разработать правила работы в группе.

Затем тренер переходит к теоретической части занятий и делает обзорную презентацию Программы менторской поддержки, ключевых механизмов работы проекта и специфических особенностей. Затем следует презентация результатов внедрения проектов по Программе менторской поддержки в разных регионах Украины. Обе презентации сопровождаются сессиями вопросов и ответов, на которых важно дать возможность всем участникам прояснить возникшие вопросы.

Во второй половине дня следует практический блок, который начинается с работы участников в малых группах. Желательно составить малые группы таким образом, чтобы участники имели возможность поработать с сотрудниками своих будущих/существующих проектов. Задача малых групп графически отобразить организационные структуры своих организаций и определить в них место проекта по Программе менторской поддержки.

Последний тренинговый блок первого дня посвящен волонтерству. Методом мозгового штурма и групповой дискуссии участники определяют понятие «Волонтерство» и, работая в группах, оставляют портрет типичного волонтера.

В этом блоке важно также обратить внимание на особенности документирования волонтерской работы. В конце дня участники должны с помощью тренера составить список критериев к потенциальным менторам и определить, из числа каких волонтеров они будут привлекать менторов для работы в своем проекте.

Домашнее задание: Прочитать модули с 0 по 4.



3.3.1. Блок 1. Вводная часть

80 минут



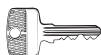
Цель: Представление целей, задач и программы тренинга

Блок состоит из трех сессий и не является строго регламентированным. Тренер на свое усмотрение может использовать ряд упражнений и методик для проведения блока. Этот блок задает атмосферу и ритм работы на протяжении всего тренинга, поэтому важно не спешить и качественно провести сессию по знакомству с участниками; настроить их на тему тренинга, его цели и задачи, собрать ожидания от тренинга и разработать комфортные правила работы группы на протяжении трех дней.

Сессия 1. Открытие тренинга, регламентация работы



15 минут



Метод: Инструктаж



Материалы: блокноты, ручки, папки, программа тренинга

- Организаторы тренинга приветствуют тренеров и участников, официально открывают работу тренинга. Организаторы представляются, сообщают в рамках какого проекта проходит тренинг, при какой финансовой поддержке и т.д. В случае если организаторы тренинга отсутствуют, или совпадают с тренерами, эта секция может занять меньше времени.
- Организаторы представляют цели и задачи тренинга, которые также могут быть указаны в программе тренинга.
- Организаторы представляют тренеров и передают им слово.
- Тренера просят участников обратить внимание на тренинговую программу и заявленный регламент работы. Также, в этой секции могут представить менеджера по логистике и кратко проговорить организационные вопросы.



Информационная справка/Дополнительная информация

Обратите внимание, что организаторы тренинга могут некоторое время, или на протяжении всех трех дней присутствовать на тренинге, но не принимать участия в активностях. Это может повлиять на работу группы, поэтому важно заранее предупредить группу о такой возможности во избежание недопонимания со стороны участников.

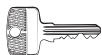
Сессия 2. Знакомство участников



35 минут



Цель: Познакомить участников и тренеров, установить контакт для эффективной работы группы на протяжении трех тренинговых дней, регламентировать работу группы



Метод: Интерактивное упражнение в общей группе, мозговой штурм и/или групповая дискуссия



Материалы: бейджи, маркеры, мячик/мягкая игрушка, цветные листы бумаги, ручки (в зависимости от метода знакомства), флип-чарт, листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

У каждого тренера есть свои любимые упражнения для знакомства группы. В этой секции вы можете выбрать любое наиболее подходящее для вас упражнение. Выше были приведены примеры упражнений: «Лови мячик!», «2 правды, 1 ложь» и «Лови кастрюлю!».

Обратите внимание участников на то, что в их папках есть бейджи, которые необходимо подписать и носить на протяжении всего тренинга. Если вы видите, что не все участники успели между собой познакомиться, повторите упражнение на знакомство в конце первого/начале второго дня тренинга.

Предложите участникам, чтобы группа сама составила список правил, например с помощью мозгового штурма. Запишите все правила, предложенные участниками, на листе флип-чарта. Уточните, все ли согласны с предложенными правилами. Обсудите с участниками необходимость правил в группе. Тренер также может предлагать важные для него правила, если группа их не озвучила. Когда же правил в итоге окажется слишком много, тренер может предложить выбрать 5–7 самых важных и записать их на отдельном листе флип-чарта. После того, как правила работы группы будут согласованы, все участники, а также тренер, должны будут поставить под ними свою подпись, которая будет письменным подтверждением их согласия. Затем тренер размещает правила на видном месте. Правила группы могут меняться во время тренинга, что должно быть отображено на листе флип-чарта. Инициатором изменения правил могут стать как участники, так и тренер. Изменения в правила вносятся только после их обсуждения в группе и согласия со стороны всех участников. Тренер может применять к нарушителям правил санкции, о чем также необходимо заранее проговорить с участниками. Если все согласны с видом «наказания», оно также должно быть прописано на листе флип-чарта с правилами группы. Это может быть «фант» с забавным, или креативным заданием. Желательно не применять денежные санкции. Важно не забывать о выполнении санкций, иначе правила вскоре потеряют смысл.



Информационная справка/Дополнительная информация

Если на тренинге присутствуют опытные участники, вы можете привлекать их в качестве дополнительного ресурса. Они могут взять на себя функцию проведения знакомства, или помочь вам проводить упражнение.

Также, для активного вовлечения в процесс тренинга максимального количества участников, вы можете выбрать себе помощников в группе. Например, у вас в группе может быть назначен «часовщик», который будет следить за соблюдением временного регламента, или «массовик-затейник», который будет ответственным за проведение энерджайзеров/ледоколов, или «глашатай», который будет помогать вам собирать группу для дальнейшей работы после перерывов.

Сессия 3. Ожидания участников



30 минут



Цель: Собрать ожидания участников тренинга (поможет скорректировать программу тренинга, настроить участников на цель и задачи тренинга, правильно расставить акценты тренинга и т.д.)



Метод: Индивидуальная работа, групповая дискуссия



Материалы: флип-чарт, лист флип-чарта, маркеры, ручки, цветные стикеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

В зависимости от времени проведения тренинга вы можете выбрать разные методики упражнения на определение ожиданий участников группы.



Два упражнения для определения ожиданий группы:

1. «Новогодняя ёлка ожиданий»

Материалы для тренера

Нарисуйте на листе флип-чарта контур елки, выдайте каждому участнику несколько цветных стикеров и маркеры. Попросите участников повесить на елку «новогодние игрушки» со своими ожиданиями. Попросите участников прописать ожидания как можно конкретней и, по возможности, избегая общих формулировок. Дайте на подготовку «игрушек» несколько минут. Затем попросите участников по одному подойти и украсить вашу елку, предложив участникам при этом озвучить свои ожидания. Важно, чтобы тренер также принимал участие в упражнении и озвучил свои ожидания. В конце упражнения кратко резюмируйте ожидания группы. Оставьте лист флип-чарта с вашей елкой на видном месте. В конце тренинга важно вернуться к этому листу и выяснить, оправдались ли ожидания участников, получили ли они то, на что рассчитывали. В конце тренинга раздайте участникам цветные стикеры и попросите их сделать подарки под елку из тех знаний и навыков, которые они получили в результате работы. Проговорите с участниками, чего оказалось больше — игрушек-ожиданий, или подарков в виде знаний и навыков.



2. «Поле ожиданий»



Нарисуйте на листе флип-чарта поле, оставьте место для «земли», куда участники будут сажать свои зерна ожиданий. В углу флип-чарта можно нарисовать солнце. Выдайте каждому участнику несколько цветных стикеров и маркеры. Попросите участников создать из них зерна со своими ожиданиями от тренинга и «посадить» свои ожидания в землю. В конце тренинга важно вернуться к этому листу и проговорить, оправдались ли ожидания участников, получили ли они то, на что рассчитывали, «взросли» ли их зерна. В конце тренинга раздайте участникам маркеры, попросите найти свое зерно и нарисовать над ним цветок, а затем — указать в процентах, насколько вырос этот цветок. При условии, что 0% — если зерно так и не возросло и 100% — если зерно полностью превратилось в цветок, и ожидание было полностью оправдано.

Посадить над ним цветок, а затем — указать в процентах, насколько вырос этот цветок. При условии, что 0% — если зерно так и не возросло и 100% — если зерно полностью превратилось в цветок, и ожидание было полностью оправдано.

Обсуждение ожиданий участников. Для участников не достаточно просто что-то написать. Желательно, чтобы каждый озвучивал свои ожидания перед группой. Это поможет всем быстрее включиться в тренинговый процесс и понять, с какой целью приехали участники на тренинг. Тренер обязательно должен кратко резюмировать проговоренные в группе ожидания.

3.3.2. Блок 2:

Знакомство с Программой менторской поддержки



130 минут

Этот блок является вводной частью, базовой для понимания Программы менторской поддержки и особенностей ее работы. Блок является теоретическим и строится на презентациях, поэтому важно обратить внимание на секцию вопросов и ответов для того, чтобы понять, насколько участники хорошо/в полном объеме восприняли информацию и готовы к дальнейшему участию в проекте.



Обязательная сессия

Сессия 4. Презентация проекта «Программа менторской поддержки»



40 минут



Цель: Сформировать у участников тренинга понимание ключевых форм, методов и этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки»



Метод: Презентация Power Point в электронном и распечатанном вариантах, групповая дискуссия



Материалы: ноутбук, проектор, экран, презентация Power Point, распечатанные презентации



Процедура проведения

1. Презентация проекта «Программа менторской поддержки: ключевые принципы и механизмы работы программы». Для подготовки презентации используйте Главу 1 этого модуля, а также пособие «Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине» (К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011). Не перегружайте презентацию информацией. 5–7 слайдов будет достаточно.
2. Вопросы и ответы. Дайте возможность всем участникам задать интересующие вопросы, обратите внимание участников, что ответы на многие вопросы они получат в ходе этого тренинга.



Информационная справка/ Дополнительная информация

«Как готовить презентацию: подсказки и советы»

- Презентация должна состоять из 5–7 слайдов.
- Включите в презентацию информацию, которая бы дала ответы на следующие вопросы:
 1. Что такое Программа менторской поддержки?
 2. Кто такой ментор?
 3. Как и какие клиенты попадают в проект?
 4. Основные принципы работы в паре ментор-клиент.
 5. Время работы пар и особенность работы по 10 модулям и т.д.



Обязательная сессия

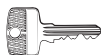
Сессия 5. Программа менторской поддержки в Украине



40 минут



Цель: Сформировать у участников тренинга понимание развития проекта «Программа менторской поддержки» в Украине



Метод: Презентация Power Point, групповая дискуссия



Материалы: ноутбук, проектор, экран, презентация Power Point, распечатанные презентации



Процедура проведения

1. Презентация: «Внедрение проекта «Программа менторской поддержки» в Украине: достижения и вызовы». Для подготовки презентации используйте Главу 1 этого модуля, а также пособие «Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине» (К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011). Не перегружайте презентацию информацией. 5–7 слайдов будет достаточно. Для подготовки этой презентации также будет необходимо связаться с организациями, которые реализуют проект, и получить «свежие» данные.
2. Вопросы и ответы. Дайте возможность всем участникам задать интересующие вопросы, обратите внимание участников, что ответы на многие вопросы они получают в ходе этого тренинга.



Информационная справка/Дополнительная информация

«Как готовить презентацию: подсказки и советы»

- Презентация должна состоять из 5–7 слайдов.
- Включите в презентацию информацию, которая бы дала ответы на следующие вопросы:
 1. Краткая история создания Программы менторской поддержки: Кто? Когда? С какой целью?
 2. Опыт работы проектов в Украине: Кто? Когда?
 3. Ключевые результаты реализации проекта в Украине: индикаторы, успехи, трудности, особенности реализации в регионах.



Обязательная сессия

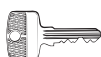
Сессия 6. Место проекта в структуре организации



50 минут



Цель: Обучить участников навыкам организации и менеджмента проекта, понимания роли проекта для функционирования и развития организации



Метод: Работа в малых группах, групповая дискуссия



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Работа в малых группах: «Место проекта «Программа менторской поддержки» в структуре организации». Эту сессию можно условно поделить на два этапа:

- Поделите участников на группы по 3–4 человека таким образом, чтобы одна группа состояла из участников одной организации. Попросите участников нарисовать организационную структуру НПО, в которых они работают. Необходимо схематически отобразить ключевые должности/отделы/департаменты и связь между ними. Далее участники должны презентовать организационные структуры своих организаций.
- Предложите участникам выделить в своих органограммах проект «Программа менторской поддержки».

2. Презентация работы в группах. Попросите каждую группу презентовать свои наработки. Во время презентации обратите внимание участников на наличие и/или отсутствие в органограммах волонтерского корпуса и/или ответственного по работе с волонтерами.

3. Обсуждение. Поговорите с участниками о том, как они видят место проекта «Программа менторской поддержки» в структуре своей организации. Постарайтесь ответить на несколько ключевых вопросов:

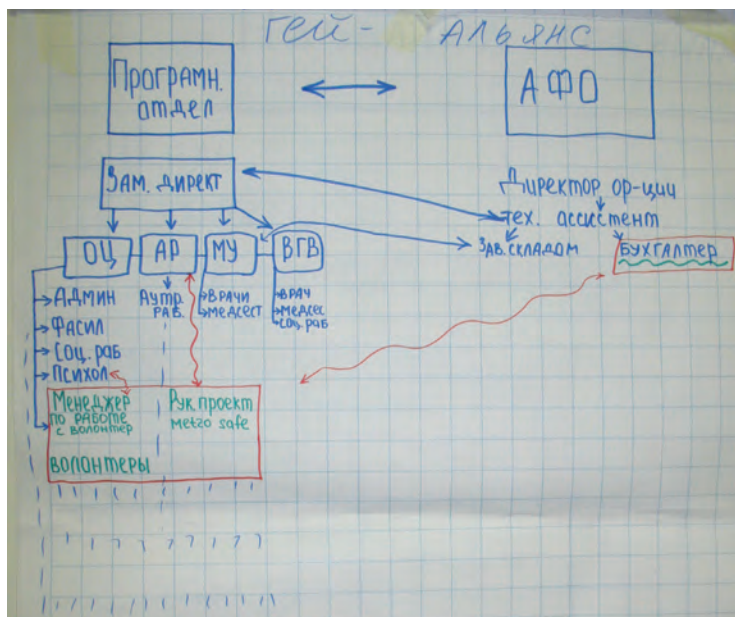
- Проект планируется как отдельное подразделение организации, или находится сразу в нескольких отделах/департаментах?
- Дает ли возможность существующая на данный момент структура эффективно внедрять проект?



Информационная справка/Дополнительная информация

Для этого упражнения можно заранее попросить участников приехать на тренинг с распечатанными организационными структурами своих организаций. Подчеркните, что координаторы проектов в любом случае должны владеть такой информацией и познакомить с ней своих сотрудников. Обратите внимание участников на взаимодействие в рамках организационной структуры — подчинение, ответственность, ресурсы и т.д.

Примеры результатов наработок предложенных упражнений:





160 минут

3.3.3. Блок 3: Организация волонтерского движения

Этот блок поможет участникам систематизировать и углубить свои знания по организации работы волонтерского движения. Блок поможет ответить на вопросы: Что такое волонтерство? Кто такой волонтер? Как привлечь волонтеров для участия в проекте в качестве менторов?



Обязательная сессия

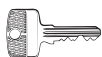
Сессия 7. «Что такое волонтерство?»



30 минут



Цель: Систематизировать и углубить знания участников по организации работы волонтерского движения



Метод: Мозговой штурм, групповая дискуссия



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Мозговой штурм: «Что такое волонтерство?». Попросите участников поочередно определить понятия «волонтерство», «волонтер», «корпус волонтеров» при помощи мозгового штурма. Вы можете как самостоятельно записывать все предложенные участниками варианты на листе флип-чарта, так и предложить участникам разделиться на три группы и самостоятельно прописать все возможные значения предложенных слов.
2. Обсуждение. На основании наработок во время мозгового штурма обсудите с участниками ключевые принципы волонтерства. Попробуйте совместно с участниками ответить на вопрос — что движет волонтерами в их деятельности?



Информационная справка/Дополнительная информация

Волонтерство — это фундамент гражданского общества. Оно воплощает в жизнь устремления человечества к достижению мира, свободы, безопасности, справедливости и реализации возможностей для всех людей. Это способ, посредством которого:

- в обществе поддерживаются и усиливаются человеческие ценности, забота о ближнем и служение людям;
- люди реализуют свои права и ответственность членов общества, одновременно познавая новое, совершенствуясь, целиком раскрывая свой человеческий потенциал;
- устанавливаются межличностные связи, которые независимо от различий способствуют тому, чтобы жить в здоровых, устойчивых сообществах, работать вместе над созданием инновационных решений для общих проблем народов Земли.

(Всеобщая декларация волонтеров, Париж, 14 сентября 1990 года)

Волонтер — это физическое лицо, которое добровольно осуществляет благотворительную неприбыльную и мотивированную деятельность, что имеет социально-полезный характер. Волонтерами могут быть граждане Украины, иностранцы и лица без гражданства, которые находятся на территории Украины на законных основаниях, а также граждане Украины возрастом от 16 лет, если они осуществляют волонтерскую деятельность на территории Украины, при письменном согласии одного из родителей, или опекунов (Закон України «Про волонтерську діяльність» / Кабінет міністрів України // Офіційний вісник України від 27.05.11. — 2011. — №37. — с. 13–18.)

Корпус волонтеров — один отдельный отдел, или департамент в структуре средней, или большой организации по организованной постоянной работе с волонтерами. В таком структурном подразделении может работать один, или несколько координаторов волонтеров. Это структура позволяет регулярно привлекать достаточно большое количество волонтеров и обеспечивает наибольший процент постоянных волонтеров (Підготовка волонтерів та їх роль у реалізації соціальних проєктів / Заг. ред. І. Зверєвої, Г. Лактіонової. — К.: Науковий світ, 2001).

Таким образом, можно выделить ключевые принципы волонтерства:

1. Добровольность.
2. Безоплатность/Отсутствие денежного вознаграждения.
3. Социальная польза.



Обязательная сессия

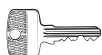
Сессия 8. «Кто наш волонтер?»



50 минут



Цель: Составление портрета типичного волонтера, определение ключевой мотивации для участия в волонтерской деятельности



Метод: Работа в малых группах, групповая дискуссия



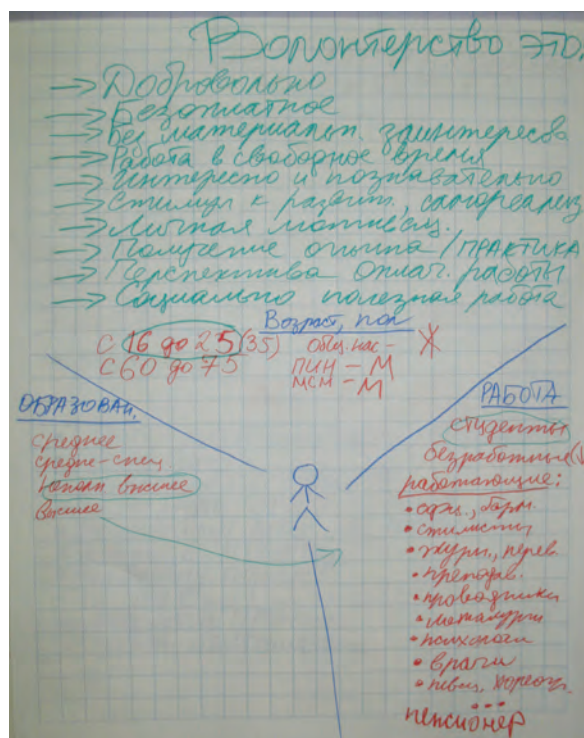
Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Работа в малых группах: «Кто наш волонтер?». Случайным образом поделите участников для работы в группах по 3–4 человека. Попросите их составить портрет типичного волонтера: кто он (парень или девушка), сколько ему/ей лет, учится он/она или работает и т.д.
2. Презентация работы в группах. Попросите каждую группу презентовать результаты. Обратите внимание участников на сходства и различия в получившихся портретах. Что, по мнению участников, могло повлиять на такую картину/такое представление о волонтерах в обществе?
3. Обсуждение. На основании портретов типичного волонтера обсудите с участниками, что служит ключевой мотивацией для участия в волонтерской деятельности.

Примеры результатов работ предложенных упражнений:



Обязательная сессия

Сессия 9. Отбор менторов из числа волонтеров



40 минут



Цель: Формирование понимания работы с менторами, особенностей их привлечения и удержания в Программе



Метод: Групповая дискуссия, презентация



Материалы: листы флип-чарта (наработки сессии № 8), маркеры, ноутбук, экран, проектор, презентация существующих критериев отбора менторов из числа волонтеров



Процедура проведения

1. Групповое обсуждение: «Критерии отбора менторов из числа волонтеров». На основании работ предыдущих сессий, обсудите с группой по каким критериям необходимо подбирать менторов в проект. Обсудите, обладают ли волонтеры ваших организаций подобными личностными качествами, знаниями и навыками. Составьте перечень возможных критериев на листе флип-чарта.
2. Презентация существующих критериев отбора менторов из числа волонтеров. Обсуждение. Покажите участникам на экране список существующих критериев для отбора менторов. Сравните списки. Обсудите различия: Каких качеств не хватает участникам со списка? Какие качества являются ключевыми?



Информационная справка

Критерии отбора менторов:

- принадлежность к сообществу МСМ;
 - возраст от 19 лет;
 - наличие волонтерского опыта;
 - личный жизненный опыт и мотивация принимать участие в проекте;
 - отсутствие социально-психологических проблем;
 - способность обучаться и обучать других;
 - приверженность безопасному сексуальному поведению;
 - знание о своем ВИЧ-статусе;
 - личная заинтересованность быть ментором;
 - личные качества (коммуникабельность, умение устанавливать первичный контакт и расположить к себе, инициативность, толерантность, организованность, ответственность, аккуратность, готовность заполнять документы);
- наличие документов (паспорт, идентификационный код);
- участие в тренинге для менторов;
 - наличие базовых знаний по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД.

(Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине. — К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД, 2011).



Обязательная сессия

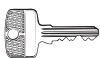
Сессия 10. Документация волонтерской деятельности



40 минут



Цель: Ознакомить участников с основной документацией проекта и особенностями ее заполнения



Метод: Групповая дискуссия, презентация



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы, ноутбук, экран, проектор, презентация существующих документов по работе с волонтерами



Процедура проведения

1. Групповое обсуждение: «Документирование работы волонтерского движения». Обсудите с участниками, каким образом в их организациях проводится работа с волонтерами, какая документация ведется. Составьте на листе флип-чарта возможный список документов.
2. Презентация существующих документов по работе с волонтерами. Обсуждение. Подготовьте для участников краткую презентацию с перечнем и образцами документации по работе с волонтерами. Обсудите, знакомы ли участники с такими документами. Узнайте мнение участников по поводу цели заполнения подобных документов и обсудите их необходимость. Сравните список, который получился у группы, со списком, указанным в вашей презентации.



Информационная справка

Документы, которые можно использовать при организации работы с волонтерами:

- Политики и процедуры (Кодекс волонтера, Устав организации)
- Заявка на волонтерство
- Договор с волонтером
- База волонтеров
- График работы волонтеров

3.4. День 2. Администрирование проекта. Особенности ведения проектной документации. Мониторинг и оценка эффективности реализации проекта



Цель дня: формирование у участников умений и навыков, необходимых для успешного управления проектом по модели «Программа менторской поддержки».

Задачи дня:

1. Сформировать у участников тренинга понимание ключевых форм, методов и этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки».
2. Обучить участников навыкам организации и менеджмента проекта, предоставить инструменты для реализации и последующей оценки эффективности работы проекта.
3. Ознакомить участников с основной документацией проекта и особенностями ее заполнения.

Краткое содержание дня:

Во второй день участники знакомятся с основными этапами реализации проекта и узнают об особенностях работы на каждом из этапов. Участники также смогут более детально изучить основную проектную документацию, в частности, попытаться заполнить опросник БАСК, а также узнают как сводятся данные из 4 опросников и каким образом можно отследить изменения поведения, знаний, навыков и отношения клиентов проекта.

Далее участники проработают роли и обязанности персонала проекта, больше узнают о своих задачах и функциях.

В завершении тренингового дня у группы будет возможность узнать об инструментах мониторинга и оценки и для Программы менторской поддержки, в частности.

Домашнее задание: Прочитать модули с 5 по 9.

3.4.1. Блок 4: Администрирование проекта «Программа менторской поддержки»



250 минут

Этот блок полностью посвящен вопросам управления проектом «Программа менторской поддержки». Участники попытаются эффективно спланировать работу своего проекта и определить, на каком этапе реализации проекта они сейчас находятся.



Обязательная сессия

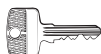
Сессия 11. Этапы и механизмы реализации проекта



100 минут



Цель: Сформировать у участников тренинга понимание ключевых форм, методов и этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки»



Метод: Работа в общей группе, презентация, работа в малых группах, групповая дискуссия



Материалы: распечатанные на листках формата А4 составляющие трех этапов реализации проекта, распечатанные названия трех этапов со стрелками, ноутбук, проектор, экран, презентация Power Point, распечатанные презентации, листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Упражнение «Проект: шаг за шагом». Распечатайте на листках формата А4 составляющие трех этапов реализации проекта «Программа менторской поддержки» и раздайте участникам. Некоторые участники могут получить два листка. В центре комнаты на полу разложите три таблички с названиями этапов реализации проекта и стрелочки в порядке их реализации. Предложите участникам поместить таблички под каждым из этапов в хронологическом порядке проведения активностей. Обсудите с участниками, все ли согласны с получившейся картиной. При необходимости помогите участникам перенести неправильно определенные активности в нужный этап. Обсудите с участниками, чем они руководствовались при выполнении этого задания, был ли у них уже опыт планирования проекта, знают ли они о том, что нужно учитывать на каждом из этапов.
2. Презентация: «Этапы и механизмы реализации проекта». Вопросы и ответы. Плавно подведите обсуждение к презентации этапов и механизмов реализации проекта.



Информационная справка/Дополнительная информация

Для подготовки презентации используйте пособие «Программа менторской поддержки. Методические рекомендации по внедрению в Украине» (К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011), а также этапы и механизмы реализации проекта, предоставленные в данном тренинговом пособии.

При подготовке презентации пропишите роль ключевого персонала на каждом из этапов, а также обратите внимание участников на то, сколько времени может занять каждая активность. Уделите внимание ответам на вопросы участников. Убедитесь, что все участники понимают, каким образом и в какой последовательности реализуется проект.

3. Групповая работа: «На каком мы этапе реализации проекта?» Поделите участников на малые группы по 3–4 человека так, чтобы в одной группе оказались сотрудники одной организации. Предложите группе вытянуть один из этапов проекта и составить по нему рабочий план.
4. Презентация работы в группах. Попросите участников презентовать свои рабочие планы. Убедитесь, что каждый план включает в себя кроме активностей временные сроки и ответственного за выполнение.
5. Вопросы и ответы. Обсудите с участниками наработанные результаты. Убедитесь, что у участников больше не осталось вопросов по этой сессии.



Информационная справка/Дополнительная информация

Этапы и механизмы реализации проекта:

1. Подготовительный этап

- Подписание грантового соглашения и/или утверждения бюджета проекта
- Разработка документации по проекту (подготовка договоров, бланков и т.д.)
- Печать материалов
- Сбор информации, сопутствующей модулям (социальная реклама, картинки, ИОМ на тему профилактики ВИЧ/ИППП и т.д.)
- Распространение информации о проекте
- Анкетирование и подбор кандидатов в менторы
- Анкетирование и подбор клиентов
- Подготовка и проведение тренинга
- Формирование пар

2. Работа над модулями

- Встреча ментора и клиента, работа над модулями
- Анализ возможности работы пары
- Рабочие встречи и супервизии
- Сбор анкет, отчетов
- Сбор комментариев к модулям
- Ведение базы БАСК
- Промежуточный отчет (фото)
- Решение текущих сложностей

3. Завершающий

- Финальная вечеринка
- Финальный отчет (история успеха)
- Поддержка связи с клиентом
- Заполнение клиентом анкеты БАСК — через 6 м. + тестирование



Обязательная сессия

Сессия 12. Ведение документации проекта



100 минут



Цель: Ознакомить участников с основной документацией проекта и особенностями ее заполнения



Метод: Презентация Power Point, электронная версия сведенной таблицы БАСК в Excel, индивидуальная работа, групповая дискуссия



Материалы: ноутбук, проектор, экран, презентация Power Point, распечатанные презентации, распечатанные анкеты БАСК



Процедура проведения

1. Презентация: «Основная документация проекта. Особенность ее заполнения». Подготовьте короткую презентацию для участников на основании указанных в Приложении 1 данных по заполнению документации на каждом из этапов.
2. Вопросы и ответы. Обсудите с участниками необходимость ведения документации на каждом из этапов. Проговорите роли ключевого персонала в заполнении документов и подготовке отчетов.
3. Практическое заполнение основных документов. Заполнение анкеты БАСК. Раздайте участникам заранее распечатанные анкеты БАСК и дайте им время заполнить опросники.
4. Обсуждение. Обсудите с участниками — тяжело ли было заполнять БАСК, все ли вопросы в анкете понятны. В конце обсуждения покажите участникам на экране электронную версию сведенной таблицы БАСК в Excel, объясните как она работает.



Обязательная сессия

Сессия 13. Взаимодействие персонала проекта



50 минут



Цель: Обучить участников навыкам организации и менеджмента проекта



Метод: Работа в малых группах, групповая дискуссия



Материалы: карточки с ролями ключевого персонала проекта, затемненный мешок/кулек/шапка, откуда участники будут вслепую выбирать роли для этюдов



Процедура проведения

1. Работа в малых группах: постановка немых сценических этюдов с ролями ключевого персонала проекта «Угадай мою должность». Участники случайным образом делятся на несколько малых групп по 3–4 человека. Каждый участник группы случайным образом выбирает себе роль кого-то

из ключевого персонала проекта. Каждая группа должна придумать немую сценку, таким образом, чтобы другим участникам стало понятно, какая роль выпала каждому из участников этюда.

2. Презентация работы в группах. Каждая группа презентует свою сценку, а остальные участники наблюдают и стараются угадать, кого из персонала изображали участники. Тренер может предусмотреть памятные призы-сувениры для самой запоминающейся роли.

3. Обсуждение. Роли и обязанности персонала проекта, особенности взаимодействия сотрудников проекта. На основании сценок попробуйте обсудить, как взаимодействуют разные сотрудники проекта. Постарайтесь совместно с группой найти ответы на вопросы: Какая существует субординация в проекте? Кто из сотрудников кому подчиняется? Какое место ментора в команде проекта?

3.4.2. Блок 5: Мониторинг и оценка проекта



150 минут

Понимание персоналом проекта процессов мониторинга и оценки сможет помочь более эффективно планировать и контролировать проектную деятельность. Однако, так как тренинг является насыщенным и требует предварительной подготовки персонала, этот блок может быть использован для работы не со всеми участниками. При адаптации этого пособия, например, для подготовки только менторов проекта и/или повышения знаний и навыков волонтеров, этот блок может как исключаться из тренинга, так и видоизменяться с учетом максимальных потребностей группы.

Сессия 14. Мониторинг и оценка: определение понятий



60 минут



Цель: Предоставить инструменты для реализации и последующей оценки эффективности работы проекта



Метод: Мозговой штурм, презентация Power Point, групповая дискуссия



Материалы: ноутбук, проектор, экран, презентация Power Point, распечатанные презентации, листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Мозговой штурм: «Примеры мониторинга и оценки в повседневной жизни». Сначала объясните, что все люди в повседневной жизни занимаются мониторингом и оценкой. Приведите примеры мониторинга и оценки из своей частной жизни (например, вы контролируете расход продуктов в доме, следите за успехами детей в школе или наблюдаете за тем, как они выполняют домашние задания; оцениваете качество различных газет или качество работы врачей). Попросите участников привести другие примеры мониторинга и оценки, которыми они занимаются в повседневной жизни. Нарисуйте на листе флип-чарта две колонки, озаглавьте одну «мониторинг», а другую — «оценка», и заполните их примерами, предложенными участниками.

Используйте примеры участников, записанные на флип-чарте, чтобы направлять обсуждение следующих вопросов:

- Что общего между мониторингом и оценкой, в чем разница между ними?
- Каким образом они связаны с принятием решений при управлении по результатам?

2. Презентация: «Мониторинг и оценка: сходства и различия». Определение понятий. Для подготовки презентации вы можете использовать, например, материалы UNICEF «Тренинговые модули по мониторингу и оценке» (которые также предоставлены в Приложении 3 к этому пособию) и материалы NGO Code of Good Practice «Модуль по мониторингу и оценке» (www.hivcode.org).

3. Вопросы и ответы. Убедитесь, что участникам понятна разница между мониторингом и оценкой.



Информационная справка

Кодекс надлежащей практики НПО, ведущих борьбу с ВИЧ/СПИД (далее «Кодекс»), дает следующее определение мониторинга и оценки:

Мониторинг — это периодически осуществляемый контроль над какой-либо деятельностью, вмешательством, проектом или программой. Цель его — выяснить, осуществляются ли вложения (инвестирование ресурсов), проводятся ли процессы (предпринимаются меры и обеспечивается их качество) и достигаются ли результаты согласно намеченному плану. Сюда входит периодический сбор и анализ данных, призванный способствовать своевременному принятию решений, обеспечить ответственность и создать основу для оценки и обучения.

Оценка — это процесс, направленный на выявление, по возможности, целесообразности, эффективности, продуктивности, ценности (дополнительных преимуществ), устойчивости и/или влияния произведенного вмешательства, проводимого проекта или программы. Она предназначена для получения информации, необходимой для целей управления, вынесения суждения о ценности и преимуществах вмешательства, а также для извлечения уроков, полезных для осуществления будущей деятельности и принятия решений.

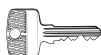
Сессия 15. Проведение мониторинга и оценки проекта



30 минут



Цель: Предоставить инструменты для реализации и последующей оценки эффективности работы проекта



Метод: Групповая дискуссия



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

Групповая дискуссия: «Как правильно проводить мониторинг и оценку проекта». Поиск ответов на вопросы: Кто, как часто и каким образом должен проводить мониторинг проекта? Кто, когда и каким образом должен оценивать проект? Какие инструменты могут использоваться для мониторинга и оценки проекта (обсудить супервизию, опросник БАСК и т.д.)

Сессия 16. Планирование работы проекта



60 минут



Цель: Формирование навыков планирования проекта



Метод: Работа в малых группах, групповая дискуссия



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Групповая работа: Создание плана мониторинга и оценки проекта. Поделите участников на группы по 3–4 человека таким образом, чтобы одна группа состояла из участников одной организации. Попросите участников создать план мониторинга и оценки своего проекта.
2. Презентация работы в группах. Каждая группа презентует свою работу, объясняя, почему относит ту или иную активность к мониторингу, либо же оценке.
3. Обсуждение. Обсудите в группе наработки блока, поделитесь впечатлениями от проделанной работы.

3.5. День 3. Работа с модулями Программы. Особенности подготовки менторов



Цель дня: формирование у участников навыков работы с ключевой документацией и инструментами проекта.

Задачи дня:

1. Предоставить участникам возможность приобрести и усовершенствовать навыки работы ментора в паре с клиентом по 10-ти структурированным модулям.
2. Предоставить участникам возможность разработать тренинговый модуль для подготовки менторов из числа волонтеров.

Краткое содержание дня:

Работа над модулями в парах. Каждая из пар должна проработать по два модуля. После работы над каждым модулем участники делятся своими впечатлениями и ощущениями. Каждый участник должен побывать при этом как в роли ментора, так и в роли клиента.

Блок 7 полностью посвящен разработке тренинга для подготовки менторов в каждой из команд проекта. В конце дня участники должны заполнить анкеты обратной связи. В конце дня также важно обсудить — оправдались ли ожидания участников, и торжественно вручить им сертификаты.



3.5.1. Блок 6: Работа над модулями

240 минут

Работа над модулями является ключевым этапом в подготовке менторов для работы в проекте. Потратьте на работу над этим блоком столько времени, сколько того требует группа. От того, как детально вы сможете обсудить особенности каждого модуля, зависит успех реализации проекта организации.



Обязательная сессия

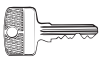
Сессия 17. Модули 0–4



120 минут



Цель: Предоставить участникам возможность приобрести и усовершенствовать навыки работы ментора в паре с клиентом по 10-ти структурированным модулям.



Метод: Работа в парах, групповая дискуссия



Материалы: распечатанные модули с 0 по 4 и приложения к ним



Процедура проведения

1. Работа в парах. Предложите участникам разделить на пары, исходя из того, с кем бы им было комфортно обсудить информацию о себе и своей жизни. Еще раз проговорите вопросы конфиденциальности. По возможности предоставьте участникам уединенное место для беседы. Проговорите, что один из участников должен будет выступать в роли ментора, а другой — в роли клиента. При работе над следующими модулями участники должны будут поменяться ролями. Предложите участникам случайным образом выбрать модуль для работы с 0 по 4 (*Приложение 1*).
2. Презентация работы в парах. Попросите каждую пару кратко представить свою работу: рассказать о модуле, его особенностях, необходимых для заполнения документах и т.д. Затем попросите участников поделиться своими впечатлениями от совместной работы и ответить на следующие вопросы:
 - Было ли комфортно обсуждать темы, которые затрагивал модуль?
 - Понятно ли описан модуль?
 - Сколько времени может занять работа над этим модулем?
 - Что должен подготовить ментор перед тем, как начать работу над модулем с клиентом?

Попросите участника, который выступал в роли клиента, описать свои впечатления от работы с ментором: Что было комфортно в работе над модулем? Что могло бы вызвать дискомфорт? Какие пожелания/советы он мог бы дать своему ментору для их дальнейшей успешной работы?

3. Обсуждение. Обсудите в общей группе, чем отличаются друг от друга первые 5 модулей. Постарайтесь обсудить логику последовательности модулей и еще раз обратите внимание, почему в совместной работе модули нельзя менять местами или пропускать.



Обязательная сессия

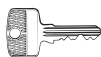
Сессия 18. Модули 5–9



120 минут



Цель: Предоставить участникам возможность приобрести и усовершенствовать навыки работы ментора в паре с клиентом по 10-ти структурированным модулям.



Метод: Работа в парах, групповая дискуссия



Материалы: распечатанные модули с 5 по 9 и приложения к ним



Процедура проведения

1. Работа в парах. Напомните, что участники в парах должны поменяться ролями ментора и клиента. Предложите участникам случайным образом выбрать модуль для работы с 5 по 9.
2. Презентация работы в парах. Попросите каждую пару кратко представить свою работу таким же образом, как и в прошлой сессии: рассказать о модуле, его особенностях, необходимых для заполнения документах и т.д. Затем попросите участников поделиться своими впечатлениями от совместной работы и ответить на следующие вопросы:
 - Было ли комфортно обсуждать темы, которые затрагивал модуль?
 - Понятно ли описан модуль?
 - Сколько времени может занять работа над этим модулем?
 - Что должен подготовить ментор перед тем, как начать работу над модулем с клиентом?

Попросите участника, который выступал в роли клиента, описать свои впечатления от работы с ментором: Что было комфортно в работе над модулем? Что могло бы вызвать дискомфорт? Какие пожелания/советы он мог бы дать своему ментору для их дальнейшей успешной работы?

3. Обсуждение. Обсудите в общей группе, чем отличаются друг от друга модули с 5 по 9. Постарайтесь обсудить логику последовательности всех 10-ти модулей.

3.5.2. Блок 7: Подготовка менторов



110 минут

Это тренинговое пособие рассчитано на подготовку ключевого персонала проекта, а именно: координатора проекта, супервизора, руководителя работы волонтерского корпуса, а также для менторов проекта. В процессе реализации проекта все участники столкнутся с изменениями в составе менторов, а также с тем, что менторы будут нуждаться в дополнительных знаниях и навыках. Этот блок поможет вам создать универсальный тренинговый план по обучению менторов проектов, который можно будет в дальнейшем видоизменять, исходя из потребностей проекта.



Обязательная сессия

Сессия 19. Разработка программы тренинга для менторов



110 минут



Цель: Предоставить участникам возможность разработать тренинговый модуль для подготовки менторов из числа волонтеров



Метод: Работа в малых группах, групповая дискуссия



Материалы: листы флип-чарта, маркеры, скотч, ножницы



Процедура проведения

1. Работа в малых группах. Разработка программы тренинга (тренингового модуля) для обучения менторов из числа волонтеров. Поделите участников на группы по 3–4 человека таким образом, чтобы одна группа состояла из участников одной организации. Попросите участников создать тренинговый план для обучения менторов из числа волонтеров. В плане группа должна будет прописать цель, задачи, продолжительность тренинга и указать, какие темы и методы необходимо включить в тренинг. Попросите участников также указать, кто в их организации смог бы проводить подобные тренинги (См. ниже пример оформления флип-чарта).
2. Презентация работы в группах. Каждая группа презентует свои тренинговые программы и объясняет, почему были выбраны именно эти темы и т.д.
3. Групповое обсуждение созданных в малых группах программ тренинга (тренингового модуля) для обучения волонтеров, потенциальных менторов. Обсудите в группе наработки блока, поделитесь впечатлениями от проделанной работы.

Пример флип-чарта, который будет необходимо заполнить каждой из команд:

НАЗВАНИЕ ТРЕНИНГА				
1. Цель.				
2. Задачи				
3. Длительность тренинга				
ВРЕМЯ	ТЕМА	МЕТОДИКИ	ЦЕЛЬ	КТО

3.5.3. Блок 8: Завершение работы

Этот блок поможет вам получить обратную связь от участников тренинга и завершить трехдневную работу. На последней сессии могут присутствовать организаторы тренинга, которым также важно будет предоставить слово.



Обязательная сессия

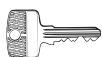
Сессия 20. Подведение итогов тренинга



40 минут



Цель: Подведение итогов и завершение работы тренинга



Метод: Обратная связь, индивидуальная работа



Материалы: ручки, маркеры, анкеты обратной связи участников, сертификаты участников тренинга, диски с презентациями и другими материалами тренинга



Процедура проведения

1. Обратная связь участников по всему тренингу. Сравнение с ожиданиями. Обратите внимание на лист флип-чарта с ожиданиями участников. Не забудьте вернуться к этому листу и проговорить — оправдались ли ожидания участников. Попросите всех участников по кругу высказаться о своих впечатлениях и эмоциях после трехдневной работы. Довольны ли участники полученными знаниями и навыками? Чего, возможно, не хватило?
2. Заполнение анкет обратной связи участников тренинга. Попросите участников заполнить анкеты обратной связи (*Приложение 4*).
3. Обратная связь тренера и организаторов тренинга. Предоставьте участникам обратную связь. Расскажите о том, что больше всего запомнилось, чем удивила вас группа. Постарайтесь отметить достижение каждого из участников.
4. Вручение именных сертификатов участников тренинга. Вручите каждому участнику сертификаты, диски с полезной информацией, ИОМ и т.д.
5. Заключительное слово. Официально завершите работу тренинга.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Учебные модули

1.1. Модуль 0: Знакомство

Краткое содержание: В рамках этого модуля Вы знакомитесь с Вашим подопечным и налаживаете первый контакт с целью установления доверительных отношений в будущем. Этот модуль поможет ознакомиться с Программой и составить свое первое впечатление о ней.

Общее время проведения: 120–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- таблица мониторинга сексуального поведения;
- лист мониторинга модуля для клиента;
- лист мониторинга модуля для ментора;
- анкета БАСК (первое заполнение);
- набор ламинированных рекламных материалов;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: цель модуля заключается в том, чтобы познакомить ментора и клиента друг с другом, установить доверительные отношения, рассказать клиенту о Программе менторской поддержки и её правилах, а также помочь Вам ознакомиться с основами последующего материала (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Знакомство: познакомьтесь с клиентом с целью создания дальнейших доверительных отношений между вами. Расскажите немного больше о себе и попросите клиента сделать то же самое (максимум 5–10 минут).

Блок 2. Общий контекст, упражнения:

- а) изучение рекламы:** упражнение, призванное показать различные виды социальной рекламы, а также помогающее понять, на кого она направлена; это попытка уяснить, почему одна реклама нас «цепляет», а другая — нет (максимум 20 минут).

б) **создайте список возможных вопросов/модулей:** данное упражнение поможет осознать, что именно волнует нашего подопечного, а также разобраться в том, соответствует ли существующая реклама его потребностям (максимум 20 минут).

с) **найдите отличия:** это упражнение является продолжением предыдущего упражнения и помогает сопоставить вопросы, которые волнуют Вашего подопечного, с возможностями данной Программы (максимум 20 минут).

Шаг 3. Обратная связь: время для того, чтобы расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и первого ее модуля (максимум 15).

Шаг 4. Мониторинг: знакомство с «Таблицей мониторинга сексуального поведения», ее пользой и важностью для Программы (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: время для того, чтобы познакомить подопечного с анкетой БАСК и заполнить ее. Далее стоит подумать, подвести итоги вашей первой встречи и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить о необходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 30 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Сегодня Вы впервые встречаетесь с Вашим клиентом, с которым Вам предстоит работать на протяжении 10-ти четко структурированных модулей, и это займет у вас около 5-ти месяцев. От сегодняшнего начала вашей работы, от того, как пройдет этот модуль, зависит и то, как будет проходить в дальнейшем Ваша совместная работа и это, несомненно, повлияет и на ее результат. То, в какой атмосфере будут проходить ваши встречи, зависит и от того, удастся ли Вам выстроить доверительные отношения. В этом модуле у Вас будет возможность узнать друг о друге как можно больше, чтобы во время следующих занятий можно было без лишних стеснений и беспокойств говорить на более интимные темы, которые волнуют многих геев в Украине, например «Как сохранить свое здоровье?», «Как не инфицироваться ВИЧ и/или другими ИППП», «Самооценка», «Быть геем в Украине» и т.д.

В этом модуле Вам следует обсудить с Вашим клиентом совместные правила и условия работы, а также подчеркнуть, что Вы будете общаться на равных.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Знакомство: Вот Вы и встретились. Сначала представьтесь, а потом предложите представиться Вашему подопечному. Поинтересуйтесь, какое обращение к себе предпочитает Ваш клиент, и придерживайтесь этого обращения в будущем. Для того, чтобы лучше узнать друг о друге, предложите Вашему подопечному обменяться личными историями. Ваши истории должны включать следующие аспекты Вашей жизни:

- я родился в _____ (город, область, село);
- я закончил _____ (школа, колледж, ВУЗ);
- в свободное время я люблю _____ (что любит делать);
- мои любимые фильмы _____ (3 шт.);
- мои любимые актер/актриса _____ (расскажите, почему именно он/она Вам нравятся);
- я слушаю музыку _____ (назовите стили музыки, любимых исполнителей);
- моя мечта — это _____ (рассказать о мечте).

Знакомство состоялось. Теперь следует кратко ознакомить Вашего клиента с самой Программой и с тем, что будет происходить в рамках Программы.

Ниже приведен список вопросов, которые Вам обязательно нужно обсудить с Вашим клиентом во время встречи:

- частота Ваших встреч (1 раз в две недели);
- удобные дни и время для встреч;
- места для Ваших возможных встреч;
- как Вы будете связываться друг с другом и контактировать.

После рассказанных Вами историй проанализируйте, что Вас объединяет, а что — отличает.

Блок 2. Общий контекст, упражнения: Познакомившись в первой части, во второй — Вы сможете расширить Ваше понимание сильных и слабых сторон подопечного и помочь ему получить представление о том, на что направлена эта Программа. Цель состоит в том, чтобы раскрыть понимание безопасной сексуальной практики как чего-то более широкого, чем простое использование презервативов и посещение специализированных клиник. Так как, осознав это, участники Программы поймут, почему они подвергают себя риску инфицирования, несмотря на желание оставаться ВИЧ-негативными (о чем могут, например, свидетельствовать их частые посещения специализированных клиник). Направляя Вашего подопечного, важно помнить, что Ваша цель — не в том, чтобы рассказать людям, как они должны себя вести или направлять их поведение в какое-либо русло. **Ваша задача — помочь людям прийти к лучшему пониманию самих себя и своего поведения, с тем, чтобы они могли принимать более осознанные решения.** Возможно, после завершения Программы некоторые участники, получив больше информации о безопасном сексе и усвоив некие истины, все же решат и дальше подвергать себя риску. И хотя мы надеемся, что это будет происходить очень редко или вообще не случится в рамках Программы, в конечном итоге, каждый для себя сам принимает решение о том, какой образ жизни вести, независимо от того, насколько его выбор может нам казаться рискованным и безответственным.

Следующие 9 модулей Программы предоставят возможность Вам и Вашему подопечному изучить различные аспекты своего выбора касательно более безопасного или незащищенного сексуального поведения. Вот список этих модулей в порядке их прохождения: «Базовые знания о безопасных сексуальных практиках», «Поделитесь историей», «Самооценка», «Употребление наркотиков и алкоголя», «Быть геем», «Партнерские отношения», «Столкновение с проблемой», «Социальная роль и ответственность / представляя наихудшее», «Постановка цели». Вы уже прошли через эти модули в рамках Вашей подготовки (тренинга) и получили руководства, подобные этим, в которых описано, как работать с подопечными. В этой части первого модуля Вам необходимо будет с помощью специальных упражнений подготовить Вашего подопечного к мысли о сексуальном здоровье и безопасных сексуальных практиках в более широком контексте, чем обсуждалось выше.

Вот эти упражнения:

а) изучение рекламы: Вам и Вашему подопечному для просмотра будет предоставлен набор ламинированных рекламных материалов о безопасном сексе. После того как Вы просмотрите их и решите, какие из них являются эффективными, а какие — нет, обсудите, каким образом каждое из объявлений пытается достичь своей цели по пропаганде безопасного секса. Как только Вы начинаете смотреть на рекламу на более глубоком уровне, становится очевидным, что большинство таких объявлений апеллирует к психическому состоянию человека. Каковы их предположения о людях, к которым они обращаются? Влияют ли они на Вас, и если да, то, какие черты характера они затрагивают? Попробуйте составить список из подходов, которые Вам удалось найти в просматриваемых объявлениях. Можете ли Вы назвать какие-то другие подходы, с которыми Вы еще не сталкивались и которые, по Вашему мнению, могут быть эффективными? Если это так, то почему?

б) сделайте перечень возможных вопросов/модулей: Попросите Вашего подопечного составить список возможных вопросов или модулей (желательно 9), которые могут быть включены в остальную часть Программы. Как только он это сделал, обсудите его выбор. Соотносятся ли они каким-либо образом с просматриваемой Вами рекламой?

Такой выбор носит личный характер, инстинктивный, или сочетает тот и другой? После этого попросите его поставить их в порядке важности и обсудить, почему он расположил их именно так.

с) **найдите отличия:** Теперь, когда Ваш подопечный составил свой собственный список, сравните его с тем, по которому Вы будете работать. Чем они схожи и чем отличаются? Теперь обсудите, что Ваш подопечный думает об этих различиях. Согласен ли он с предложенным списком или чувствует, что его собственный — лучше? Эта работа должна дать Вам ценную информацию о том, как Ваш подопечный оценивает собственные сильные и слабые стороны. Например, если некоторые из его идей не представлены ни в одной из частей Программы, то, возможно, стоит уделить некоторое время тому, чтобы изучить их подробнее. (Если это так, Вы можете обсудить эти вопросы с координатором проекта и разработать методику включения их в Программу.)

Шаг 3. Обратная связь: Проговорите, как прошло Ваше знакомство. Еще раз спросите об ожиданиях Вашего подопечного от таких встреч. Понимает ли он, что будет происходить дальше? Появилось ли у Вашего подопечного ощущение, что опыт будет положительным? Волнует ли его что-либо? И если да, то что? Возможно, Ваш подопечный считает, что материал слишком неясен, или, наоборот, слишком очевиден? Поинтересуйтесь его мнением. Также Вы можете не понравиться Вашему подопечному, или ему не понравилась Ваша манера изложения материала. Возможно, и Вы почувствовали, что по каким-либо причинам сами не сможете работать с этим человеком. На этом этапе очень важно честно признаться себе в этом и сообщить координатору проекта. Также очень важно, перед тем как двигаться дальше, постараться понять, что чувствует и переживает Ваш собеседник.

Шаг 4. Мониторинг: Теперь Вам необходимо рассказать подопечному о документации проекта и ее назначении. Во-первых, Вы должны сообщить, что его просят вести довольно подробный отчет своей сексуальной активности в течение всей Программы. По очевидным причинам, это будет для двоих, вероятно, самая сложная часть Программы. Обязательно объясните, что это не попытка излишней навязчивости с Вашей стороны, а всего лишь необходимый шаг, который позволит Вам обоим увидеть те ситуации, которые приводят его к незащищенному сексуальному поведению. Желательно убедить его в том, чтобы он согласился заполнить предоставленную Вам **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»**, в которой будут следующие показатели:

- Дата и место встречи;
- Обстоятельства знакомства (в клубе, через интернет, через друзей, которых знал ранее и т.д.);
- Обсуждался ли ВИЧ-статус или нет;
- Вид секса и защищенность: защищенный или незащищенный, анальный секс (активный или пассивный?), или оральный и т.д.;
- Употреблялся ли алкоголь и/или наркотики и, если да, то какие;
- Был ли риск инфицирования?

Заполните эту таблицу первый раз совместно с клиентом, проясните все возможные вопросы, которые могут возникнуть у него в ходе заполнения. Для примера проанализируйте его прошлую неделю. В дальнейшем **«Таблица мониторинга сексуального поведения»** должна находиться у Вашего подопечного и он должен ее регулярно заполнять на протяжении всего периода вашей совместной работы. Приходя к Вам на следующую встречу, подопечный должен брать эту таблицу с собой для Вашего совместного анализа.

Таблицу следует рассматривать на каждой встрече, и те ситуации, которые приводят к незащищенному сексу, следует обсуждать: Почему не были использованы презервативы? Он не захотел сам; его партнер не захотел; ни у кого не было презервативов; ни он, ни партнер не упомянули о презервативах, и если так, то почему? Таким образом в течение недели Вы заметите закономерности и параллели поведения Вашего подопечного. Возможно он практикует только безопасный секс, если его партнер настаивает на использовании презерватива, хотя он предпочел бы не использовать его. Может быть, он практикует только незащищенный секс, если он выпил. Какими бы ни были обстоятельства, отображение и анализ их в форме четкой и лаконичной таблицы существенно помогут Вашей способности к их решению. Как все мы знаем, многое достаточно легко забывается. Но подобное отслеживание поведения, имеющего отношение к Программе, может помочь свести к минимуму забывчивость, что даст возможность Вам и человеку, с которым Вы работаете, остановиться на тех вопросах и ситуациях, которые требуют наибольшего внимания.

Если Ваш подопечный некомфортно чувствует себя из-за необходимости заполнять таблицу, Вы должны как можно более деликатно объяснить ему, что Вам нужно хотя бы просто обсуждать его сексуальную жизнь каждую неделю. Это может быть непросто и Вам придется искать свои методы, чтобы Ваш подопечный начал чувствовать себя более комфортно во время обсуждения его поведения. Если это окажется невозможным, сообщите о проблеме Вашему координатору/супервизору и совместно Вы сможете обсудить, как двигаться дальше.

Учитывая указанные цели Программы, маловероятно, что Ваш подопечный полагает, что ему не придется откровенно обсуждать его сексуальное поведение. Однако если возникает ситуация, когда Ваш подопечный отказывается предоставлять какие-либо подробности о своем сексуальном поведении, его готовность участия в Программе, скорее всего, должна быть пересмотрена.

Шаг 5. Завершение работы: По окончании этого модуля клиент должен будет впервые заполнить анкету БАСК. Расскажите ему о необходимости заполнения этой анкеты и ее важности для проекта. Если у клиента по мере заполнения анкеты БАСК будут возникать вопросы, он может их Вам задавать, а Вы должны максимально доступно предоставить ответы, для того, чтобы облегчить заполнение анкеты БАСК в будущем. После того, как Вы завершите работу с БАСК, для следующей встречи назначьте время и место, удобное для двоих. Далее выделите несколько минут для заполнения **«Листа мониторинга модуля»** (который необходимо будет передать координатору проекта). Идея этого листа состоит в том, чтобы Вы отобрали основные вехи модуля, собрались с мыслями. Кроме того, он помогает координатору проекта четко представлять и отслеживать, как идут дела у Вас и Вашего подопечного. Уделите должное внимание заполнению листа в данном модуле, от этого может зависеть решение координатора о Вашей дальнейшей работе с данным клиентом или поиске нового.

1.2. Модуль 1: Базовые знания о безопасных сексуальных практиках

Краткое содержание: Модуль о безопасном сексуальном поведении, о ВИЧ и ИППП.

Общее время проведения: 120–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- таблица мониторинга сексуального поведения;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- ИОМ по профилактики ВИЧ/СПИД, ИППП;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель модуля заключается в том, чтобы рассказать о физиологических основах безопасного секса прежде чем перейти к эмоциональной стороне вопроса в других модулях (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Базовые знания о ВИЧ-инфекции и ее профилактике: информирование о ВИЧ и его профилактике — ускоренный курс о том, что каждый гомо- или бисексуальный мужчина должен знать о безопасном сексе (максимум 45 минут).

Блок 2. Базовые знания об инфекциях, которые передаются половым путем (ИППП), и их профилактика: информирование о ИППП (включая гепатиты) и их профилактике — ускоренный курс о том, что каждый гомо- или бисексуальный мужчина должен знать о безопасном сексе (максимум 45 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время для того, чтобы расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и завершенного модуля (максимум 15 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время для того, чтобы подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также необходимо проговорить о необходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Трудно быть членом гей-сообщества, не слыша и не видя бесчисленные послания о безопасном сексе. В некотором смысле, то, что эти сообщения пытаются нам донести, очевидно: «Занимайтесь сексом, который не будет распространять венерические заболевания и ставить под угрозу Ваше здоровье и здоровье Вашего партнера!» Однако, хотя эти сообщения о безопасном сексе очень просты, рассказывают ли они всю историю? Есть ли еще какие-то аспекты половой жизни, помимо использования презервативов и регулярного посещения венерических клиник, которые входят в рамки понятия «безопасного секса»? Цель данного модуля — одновременно убедиться, что Вы и Ваш подопечный знаете о безопасных сексуальных практиках, и создать условия для большего осознания того, что значит «безопасный секс» в более широком значении. В результате кроме понимания всех факторов, влияющих на здоровье и безопасное поведение, Ваш подопечный также будет иметь возможность разработать собственную стратегию, для того чтобы остаться ВИЧ-негативным.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Базовые знания о ВИЧ-инфекции и ее профилактике: На этом этапе с подопечным необходимо обсудить как общие вопросы о ВИЧ-инфекции, так и безопасные сексуальные практики. Он, возможно, уже знает столько же или даже больше, чем Вы, но, прежде чем переходить к более сложным разделам, важно убедиться, что он в курсе базовой информации. Ниже приводятся вопросы, на которые в этом разделе будут даны ответы (Вас обеспечат информацией, необходимой для того, чтобы уверенно отвечать на них):

- Что такое ВИЧ и как он передается?
- В чем разница между ВИЧ и СПИД?
- Какие сексуальные практики могут передавать либо не передавать ВИЧ?
- Что можно и что нельзя делать при использовании презервативов?
- Какие существуют утверждения, мифы и заблуждения о ВИЧ и СПИД?
- Что такое ПКП?

Время, которое Вы потратите на то, чтобы пройти этот материал, зависит от уже имеющихся знаний Вашего подопечного. Хотя некоторые вопросы могут показаться Вам очевидными и понятными, очень важно не торопить прохождение модуля с подопечным. Убедитесь, что изучение проходит тщательно, Ваш подопечный все понимает и чувствует себя комфортно. Хотя Вы, несомненно, будете иметь свой собственный стиль подачи этой информации, мы настоятельно рекомендуем использовать ресурсы, предоставленные Вам в качестве основы для работы над этим модулем.

Очень важно, чтобы Ваш подопечный понимал информацию, содержащуюся в этой секции. Вторым по важности моментом является наличие в секции упражнений, с помощью которых Вы сможете оценить сильные и слабые стороны Вашего подопечного в отношении профилактики ВИЧ. Это хорошая возможность получить первое представление о том, к чему приведет проект, на какие модули следует обратить больше внимания, а какие — можно пройти достаточно быстро.

Блок 2. Базовые знания об инфекциях, которые передаются половым путем (ИППП), и их профилактика: На этом этапе с подопечным необходимо обсудить инфекции, которые передаются половым путем (включая вирусные гепатиты), а также безопасные сексуальные практики. Ниже приводятся вопросы, на которые в этом разделе будут даны ответы (Вас обеспечат информацией, позволяющей уверенно отвечать на них):

- Какие ИППП Вам известны и как они передаются?
- Какие симптомы ИППП?
- Какие сексуальные практики могут передавать либо не передавать ИППП?
- Что можно и чего нельзя делать при использовании презерватива?
- Какие существуют утверждения, мифы и заблуждения об ИППП?

Время, которое Вы потратите на то, чтобы пройти этот материал, зависит от уже имеющихся знаний Вашего подопечного. Хотя некоторые вопросы могут показаться Вам очевидными и понятными, очень важно не торопить прохождение модуля с подопечным. Убедитесь, что изучение проходит тщательно, Ваш подопечный все понимает и чувствует себя комфортно. Хотя Вы, несомненно, будете иметь свой собственный стиль подачи этой информации, мы настоятельно рекомендуем использовать ресурсы, которые были Вам предоставлены в качестве основы для работы над этим модулем.

Работая над блоками по ВИЧ и ИППП, очень желательно выдать подопечному информационно-образовательные материалы на данную тематику и обсудить их.

Шаг 3. Обратная связь: Как и на прошлой встрече, выделите несколько минут, чтобы оценить то, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Важно дать ему возможность высказаться, а Вам — узнать, насколько эффективным для него был этот модуль. Поделитесь своими впечатлениями от начала Вашей совместной работы.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы до этого момента и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдно удобное время и место для следующей встречи. Как и на прошлой встрече, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист, передав их координатору проекта. Напомните клиенту о важности заполнения тех нескольких простых документов, с которыми он уже ознакомился.

1.3. Модуль 2: Поделитесь историей

Краткое содержание: Возможность для Вас и Вашего клиента узнать друг друга быстрее, чем это обычно происходит при общении. Этот модуль поможет Вам обоим на более глубоком интуитивном уровне реагировать друг на друга в ходе Программы.

Общее время проведения: 110–125 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем: Этот модуль полностью направлен на знакомство и не предполагает рассмотрение каких-либо дополнительных серьезных тем. Попробуйте больше узнать о Вашем подопечном и больше расскажите о себе, используя следующие упражнения:

- а) Простые факты:** Вам обоим нужно уделить время тому, чтобы более детально рассказать о себе, обменяться личной информацией, которую посчитаете необходимой. Это время специально отведено для неформального общения с целью знакомства (максимум 20 минут).
- б) Сравнивая и противопоставляя:** легкое и в тоже время сложное задание, направленное на то, чтобы узнать друг о друге простые факты, на которые часто мы не обращаем должного внимания (максимум 20 минут).
- в) Лучшие времена, худшие времена:** пора углубиться, исследуя, как видно из названия, лучшее и худшее в жизни до этого момента, а также, какое влияние эти времена оказали на Вас и, возможно, продолжают влиять (максимум 20 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время для того, чтобы расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и заверченного модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15–20 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время для того, чтобы подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить о необходимости предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Вы и Ваш подопечный будете проводить вместе достаточно много времени, поэтому будет значительно легче, если у Вас обоих будет четкое представление друг о друге. То, что Вы будете больше знать о жизни другого человека, в рамках Вашего общения в Программе может значительно облегчить многие обсуждения и сделать их более продуктивными. Вместо того чтобы пытаться угадать, как подопечный будет реагировать на Ваши слова, Вы можете, базируясь на Ваших знаниях о его предпочтениях либо наоборот, сказать желаемое Вами так, чтобы Ваш подопечный воспринял это как данность. Таким образом, наше знание чьей-либо личной истории не только поможет нам вместе проводить время более насыщенно и с должными результатами, но и укрепит связь между Вами. Чем больше мы направляем наше общение с человеком на то, чтобы лучше узнать о его жизни, тем искреннее будет его готовность поделиться этими подробностями на более глубоком уровне.

В первом модуле мы рассмотрели главные элементы Программы, узнав, насколько человек, наставником которого Вы являетесь, осведомлен о безопасном сексе, ВИЧ и ИППП, и восполнили возможные пробелы. Вам нужно узнать друг друга путем выполнения заданий с определенной целью. Тем не менее, в этом модуле Вашей целью главным образом является именно узнать друг друга, что, скорее всего, итак будет происходить естественным образом во время курса модулей. Но мы надеемся, что с помощью работы над этим модулем Ваше знакомство будет происходить быстрее, эмоциональная атмосфера Вашего общения станет более комфортной, а отношения — более доверительными.

Важность этого модуля сложно переоценить. Почти вся Программа связана с тем, как эмоциональное отношение Вашего подопечного к разным аспектам его жизни может влиять на его сексуальные практики. В этом плане **важным является тесный эмоциональный диалог между Вами и Вашим подопечным** — это позволит добиться результативности Программы, и чем скорее будет установлена такая связь, тем лучше. Помните, почему Ваш подопечный сам обратился, или был направлен в эту Программу. Учитывая это, мы можем предположить, что в той или иной степени он знаком с тем, что такое безопасный секс, но, все же, с трудом пытается воплощать эти знания в жизнь. В этом смысле первый модуль был в какой-то степени поверхностным, что важно для того, чтобы обеспечить полное понимание безопасного секса, но не это является главным элементом Программы.

Это наставническая Программа, но очень **важно, чтобы Вы встретили Вашего подопечного как друга и равного. Хотя необходимо также помнить, в определенном смысле он будет смотреть на Вас как на ролевую модель.** Точнее говоря, он будет изучать Вашу жизнь, чтобы посмотреть, как она отличается от его собственной и есть ли в этих отличиях ключ к лучшему её пониманию. В этом смысле детальное изучение жизни каждого из Вас не только поможет Вам создать основу для дальнейшей работы по всем остальным модулям — это важный элемент, позволяющий Вашему подопечному воспринимать Вас как пример для подражания.

Вы должны рассматривать этот модуль как начало путешествия, которое Вы и Ваш подопечный предпримете вместе. Обсуждая основы безопасного секса в первом модуле, Вы собрали всю необходимую информацию для того, чтобы это путешествие было успешным. Теперь, приступая ко второму модулю, Вы начинаете исследовать некоторые вопросы, честное рассмотрение которых может помочь Вашему подопечному в стремлении оставаться ВИЧ-негативным.

Здесь, возможно, стоит отметить, что, учитывая общий контекст и то, что этот и большинство других модулей имеют дело с чувствами, всегда может случиться, что Вы или Ваш подопечный будете несколько обеспокоены некоторыми вопросами, которые возникнут в ходе дискуссии. Всегда следует быть осторожным и в случае непонимания (или даже конфликтной ситуации) и при необходимости прекратить сессию до Вашего разговора с координатором проекта/супервизором.

Шаг 2. Работа над модулем:

а) **Простые факты:** уделите некоторое время тому, чтобы представить себя как можно детальнее. Вы уже провели некоторое время вместе, поэтому многое может показаться излишним. Пришло время обсудить то, что осталось с

предыдущих встреч. Возможно, Вы долго разговаривали о Ваших родных городах, но ничего не рассказали о школе. В то же время неожиданный поворот разговора помог узнать, что оба любите кино, однако так и не обсудили Вашу общую любовь к футболу. Практически, только после двух встреч, все еще есть очень много всего, что Вы не знаете друг о друге, и сейчас самое время открыть как можно больше.

Думайте о своей работе как о собрании историй. Чем больше Вы знаете о Вашем подопечном и чем больше он знает о Вас, тем менее возможно, что какие-то важные моменты пройдут незамеченными. Если, например, Вы знаете, что Ваш подопечный недавно проводывал кого-то из своей семьи, а из предыдущих разговоров известно, что у него с этими родственниками натянутые и сложные отношения, то спросите его, что он чувствовал по поводу этой встречи и поднимались ли какие-то давние вопросы. И хотя Вы не можете знать наверняка, куда приведут эти вопросы, или будут ли они подходящими и продуктивными для достижения Вашей общей цели, очень важно осознавать возможную потенциальную важность подобной информации и задавать как можно больше уточняющих вопросов. Это также очень важно для того, чтобы показать Вашему подопечному, что Вы действительно о нем заботитесь.

Достаточно часто люди боятся поднимать какие-то вопросы, которые на самом деле имеют немаловажное значение, и поэтому только время от времени намекают на них, чтобы проверить, действительно ли Вы его внимательно слушаете. Если Вы пропустите подобный намек, то рискуете утратить доверие Вашего подопечного. Если у Вас хорошее мнение о нем, то Ваша реакция на подобные намеки о том, что является важным для Вашего подопечного, заостряется, а заодно совершенствуется и Ваша способность отвечать так, чтобы увеличивать его доверие к Вам. И хотя это решение о том, допустит ли он Вас в свой внутренний мир, — исключительно решение Вашего подопечного, Ваша способность вдумчиво реагировать во время общения, безусловно, увеличивает Ваши шансы на это.

Вот краткий список возможных вопросов, которые Вы можете обсудить (учтите, что список не является исчерпывающим, и Вы можете добавлять темы, которые посчитаете нужными):

- **Семья:** Из кого она состоит? С кем он близок, а с кем нет? Что он чувствовал, когда вырос? Часто ли он проводит семью? Какие самые важные моменты в жизни своей семьи он помнит и как, по его мнению, эти события на него повлияли?
- **Карьера и жизненные амбиции:** Что для него в жизни важно? Хочет ли он тяжело работать и зарабатывать много денег или же он скорее стремится просто комфортно жить? Есть ли у него жизненный план, и если да — то считает ли он, что придерживается его? Какая его самая сумасшедшая мечта и планирует ли он ее осуществить?
- **Хобби и развлечения:** Что ему нравится делать, чтобы расслабиться? Есть ли у него какое-то особо страстное увлечение? Предпочитает ли он тихие домашние вечера или же безумные ночи в клубе?
- **Друзья:** Какие друзья у него есть? Большинство из них со школы, работы, клубов, ничего из этого или же из всех вышеназванных? Чем они занимаются, когда вместе? Есть ли у него лучший друг? Что самое лучшее его друзья могут сказать о нем?

Разговор о таких вещах, по всей видимости, должен происходить на взаимопонимании. Процесс должен быть неформальным и легким. У Вас нет конкретной повестки дня, которую следует выполнить. **Если какой-то вопрос вызвал особо активную дискуссию — продолжайте ее. Также важно помнить, что не надо пытаться протолкнуть тему, от которой Ваш подопечный чувствует себя некомфортно. Будьте внимательны к состоянию Вашего подопечного и уважайте его желание не говорить на определенные темы.** Открывать определенные детали своей личной жизни может быть непросто и не стоит толкать разговор, ведь это зачастую может причинить больше вреда, чем пользы.

б) Сравнивая и противопоставляя: Эта часть беседы скорее вытекает из предыдущего задания, нежели является чем-то отдельным. С помощью ручки и бумаги составьте список из 10-ти вещей, которые нравятся Вам обоим, и список из 10-ти вещей, которые Вам обоим не нравятся. Важно в процессе искать не простые варианты, как, например, «мы оба любим собак» или «мне неуютно, когда идет дождь», а искать вещи, которые Вас объединяют и вызывают глубокие переживания.

Вы обнаружите, что после заполнения 4 и 5 пунктов списка Вам придется исследовать более глубокие аспекты Вашей жизни, о которых ранее не так часто задумывались. Скорее всего, у Вас с подопечным могут возникнуть комментарии из серии «Тебе это действительно нравится?», или «Ого, мне тоже!». Это очень легкое по своей атмосфере упражнение, над которым можно и посмеяться, и обнаружить обоюдно интересные факты из собственной жизни и

жизни своего подопечного, на исследование которых в обычных отношениях могут уйти дни, месяцы и даже годы общения. Поработайте с каждым списком не более 10 минут, с учетом, что это еще не все (будет еще много банальных и не очень фактов о Вас и подопечном, которые Вы не успеете обсудить в этом упражнении, но для которых у Вас будет время в следующих модулях).

с) Лучшие времена, худшие времена: Эта часть модуля позволит Вам и Вашему подопечному глубже понять мир друг друга, чем это обычно происходит после нескольких встреч. Здесь, Ваш подопечный должен будет рассказать о самом счастливом и самом сложном времени, которое он помнит в своей жизни. В ответ, Вы, конечно же, должны сделать то же самое. Обсудите влияние этих случаев на Вашу жизнь в то время, а также то, как они повлияли на Ваше дальнейшее развитие. Думаете ли Вы, что самые счастливые моменты Вашей жизни имеют долгосрочный положительный эффект или же последствия были не настолько счастливыми? Также, стал ли он сильнее благодаря переживанию сложных моментов в жизни? Считаете ли Вы оба сложные жизненные ситуации замаскированным благословением/испытанием?

Скорее всего, первая часть упражнения пройдет сравнительно легко, в то время как вторая — может оказаться более сложной для двоих. Вполне возможно, окажется, что Ваш подопечный не готов делиться интимными переживаниями с малознакомым человеком. Если такое произойдет, Вы должны уважать такую позицию. Вы можете попробовать поговорить о проблеме в более общих чертах. Не слишком навязываясь или же не пытаясь обманом заставить его что-то рассказать, лучше спросите его, что он чувствует, разговаривал ли он когда-либо с кем-либо на эту тему, или почему это для него очень необычно. Что бы Вы не делали, самое главное — чтобы Вы смогли убедить Вашего подопечного в том, что цель этого упражнения не в том, чтобы узнать какие-то интимные подробности из его жизни, а через разговор выстроить атмосферу взаимного доверия и открытости. Учитывая это беспрекословное уважение к решению Вашего подопечного не говорить о каких-то сложных аспектах его жизни, Вы скорее сможете установить такую атмосферу, чем, если бы Вы настаивали на продолжении этого разговора.

Шаг 3. Обратная связь: Если этот модуль был успешным, Вы оба освоили много новой информации и высвободили себя больше, чем раньше за отведенное время. Выделите время для того, чтобы узнать, что чувствует каждый из Вас. Вы также почувствуете, что этот опыт Вас расслабил или лишил сил, или и то, и другое. Что бы не произошло, проговорите обо всем до тех пор, пока Вы оба не почувствуете, что дошли до определенного уровня облегчения и что ничего не осталось не проговоренным. Это может занять некоторое время, возможно, довольно много времени. Самое главное, дать возможность разговору протекать своим ходом. Делится с другими частичкой себя всегда не просто с эмоциональной точки зрения. Главная цель этого шага — дать свободное пространство для освобождения чувств и успешного завершения встречи.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Повлиял ли предыдущий модуль на отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не трансформировалось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы до этого момента и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдное удобное время и место для следующей встречи. Как и в конце прошлого модуля, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте оба документа координатору проекта.

1.4. Модуль 3: Самооценка

Краткое содержание: Этот модуль — попытка понять, каким образом то, что мы думаем о самих себе, зависит от того, что мы думаем о мире и нашем в нем месте.

Общее время проведения: 135–150 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Вводное слово о Самооценке: Необходимо проговорить с подопечным о том, какие именно аспекты Самооценки Вы будете рассматривать и с какой целью. Стоит подчеркнуть, что Вы не будете определять уровень самооценки, а скорее будете исследовать ее и пытаться определить основные факторы, которые на нее влияют (максимум 5–10 минут).

Блок 2. Практические упражнения:

а) **Наши слабые и сильные стороны:** упражнение направлено на то, чтобы показать разницу во мнениях по поводу мира, которые делают нас личностями (максимум 20 минут).

б) **Как мы видим себя — это то, как мы видим мир:** продолжение предыдущего упражнения, в этот раз направленное на то, чтобы показать, как мнение о себе всегда имеет какие-то оценочные суждения, которые его поддерживают (максимум 20 минут).

с) **Игра в изменения:** демонстрация того, как ваше мнение о себе может изменяться, если меняются оценочные суждения, на которые они опираются (максимум 20 минут).

д) **Игра в настоящие изменения:** размышления о том, что значило предыдущее упражнение (максимум 20 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время для того, чтобы расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и завершенного модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «**Таблицы мониторинга сексуального поведения**», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время для того, чтобы подумать и заполнить «**Лист мониторинга модуля**». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: В значительной степени «Самооценка» является ключевым модулем Программы. Первый модуль был направлен на то, чтобы обсудить основы безопасного секса, прежде чем двигаться дальше к эмоциональным сложностям. И хотя второй модуль, в котором Вы и Ваш подопечный узнавали друг друга, был началом Вашего общего эмоционального путешествия, только сейчас пройдя через это, Вы подошли к рассмотрению более глубоких вопросов, которые влияют на личное решение практиковать безопасный секс или нет.

Во многих смыслах, этот модуль также является вступлением ко всем последующим. Самооценка — это, возможно, единственное, к чему можно обратиться, чтобы узнать, почему человек, который владеет знаниями и осознанно пытается практиковать безопасный секс, не может самостоятельно достичь желаемого. Мы все знаем, что самооценка — это то, насколько позитивно и уверенно мы себя воспринимаем. И в контексте решения о том, практиковать ли безопасный секс или нет, можно сделать вывод, что тема самооценки возникает в том контексте, когда человек для себя решает, является ли он достаточно самооценным, чтобы не подорвать здоровье своей сексуальной жизнью. Но что дальше?

В какой-то степени излишним было бы говорить о том, что причиной незащищенного сексуального контакта для того, кто знает, как сделать это безопасно, является низкая самооценка. Вопрос не в том, страдает ли от низкой самооценки человек, который постоянно подвергает себя риску, а в том, как определить, какая именно форма низкой самооценки проявляется в таком поведении. Чувствует ли такой человек себя менее ценным членом общества из-за того, что он гей? Чувствует ли он себя непривлекательным в физическом отношении? Возможно, какая-то личная трагедия уничтожила его когда-то сильное чувство собственной ценности? Также может быть, что незащищенное сексуальное поведение является лишь побочным продуктом зависимости от наркотиков или алкоголя, которая само по себе стала результатом низкой самооценки. Или же сильное желание практиковать безопасный секс, возможно, приглушено чувством неполноценности, которое никоим образом не связано с сексуальной идентичностью?

Эти и другие детальные вопросы, связанные с эмоциональной жизнью человека, которые имеют отношение к его сексуальному поведению, будут обсуждаться в этом и последующих модулях. То, как человек обращается с реальностью, его сексуальность, межличностные отношения, жизненные цели, чувство социального положения и отношение к его ВИЧ-статусу — все это можно рассматривать как выражения его самооценки. Более того, рассматривать их в таком свете очень полезно, поскольку это открывает возможность изменения поведения, которое, в противном случае, может остаться таким же. Наша самооценка влияет не только на то, как мы видим самих себя, но также на то, как мы видим мир, с которым мы взаимодействуем. Понимание того, что восприятие самих себя и мира вокруг нас можно изменить, — это уже первые шаги к тому, чтобы изменить их.

Цель этого модуля в том, чтобы в общих чертах посмотреть на самооценку. Вам не придется выявлять специфические проявления самооценки. Ваша задача в том, чтобы рассмотреть — отношение других к Вам и отношение Вас к самому себе настолько связаны, что их фактически невозможно отличить. Мы надеемся убедить Вас, что в мире практически не существует вещей, которые нельзя изменить, и ключ к пониманию того, чем Вы недовольны собой, — осознание субъективности такого восприятия, а не данный факт.

Сказав это, важно все же помнить, что нет быстрых решений проблемы низкой самооценки, и ни перед Вами, ни перед Программой не стоит задача повысить самооценку Вашего подопечного к моменту окончания Программы. Настоящие и глубокие изменения в самовосприятии и самооценке требуют долгих лет работы, и в зависимости от специфики проблемы, часто нужно профессиональное консультирование. Также это не та сфера, в которой есть какие-то точные ответы. Даже наиболее опытные консультанты зачастую не могут найти причины того, почему человек воспринимает и ведет себя именно таким образом. Учитывая это, было бы безответственным с нашей сто-

роны предполагать, что мы сможем диагностировать проблему и влиять на изменения в человеке, с которым мы встречаемся достаточно редко и только на протяжении ограниченного промежутка времени.

Цель программы — предоставить подопечным поддержку и информацию, которые могут помочь им изменить жизнь в лучшую сторону. Программа будет вполне выполнена, если Ваш подопечный перестанет подвергать себя риску. В свою очередь, она может послужить полезной отправной точкой для самоизучения или вникания в особенности собственной психологии с помощью профессионального консультанта. Программа также может оказаться неэффективной для достижения обеих целей. Что бы ни произошло, с уверенностью можно констатировать только то, что любое истинное желание изменить что-то должно исходить от самого подопечного, а мы, со своей стороны, должны помочь ему открывать себя, но не делать это вместо него.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Вводное слово о Самооценке: Вначале уделите некоторое время тому, чтобы представить модуль Вашему подопечному подобно тому, как он был представлен Вам. Важно, чтобы переход внимания в Программе к вопросу самооценки не заклеил и не понизил еще более самооценку Вашего подопечного. Самооценка — это всеобъемлющее понятие. Ведь оно включает в себя то, как мы воспринимаем самих себя, а также отсылает нас к тем вещам, которые мы можем в себе изменить. И хотя, вне сомнений, существуют некоторые вещи в нас, которые невозможно изменить, мы точно можем поменять своё восприятие их и ощущение от них. Учитывая это, важно прояснить, что низкая самооценка — это нечто, с чем всем нам приходится жить в той или иной степени. Если есть что-то в нашей жизни, что нам не нравится, всегда есть возможность изменить наше отношение к этому. Сказать, что у кого-то низкая самооценка — это то же самое, что сказать, что у кого-то есть возможность что-то изменить в жизни, но он этого не делает; это правда для всех нас.

Вот короткий перечень вопросов, которые необходимо раскрыть и объяснить Вашему подопечному:

- Суть этого модуля не в том, чтобы определить Ваш уровень самооценки, но в том, чтобы показать, что наше восприятие самих себя и мира вокруг нас и является нашим опытом взаимодействия с миром.
- Каждый, кто хочет достичь чего-то большего в своей жизни, но не делает всего возможного для этого, живет с низкой самооценкой. В этом смысле Вы сами подвергаете себя риску, когда начинаете думать о себе в терминах низкой самооценки.
- У всех нас есть внутренние особенности, которые мы недооцениваем.
- Очень полезно думать о многих проблемах в терминах самооценки, поскольку это дает нам возможность преодолеть их.
- Низкая самооценка не соотносится с высокой самооценкой, как черное с белым. Самооценка — это нечто, над чем всегда можно неустанно работать.
- В последующих модулях мы рассмотрим возможные причины того, почему Вам не удаётся практиковать безопасный секс. К Вам могут иметь отношение как все из них, так и лишь некоторые (или вообще все окажутся неактуальными).

Блок 2. Практические упражнения:

а) **Наши слабые и сильные стороны:** Вы и Ваш подопечный должны написать 5 качеств, которые Вам нравятся в себе, и 5 качеств, которые не нравятся. Пронумеруйте каждый из списков от 1 до 5, где 1 — это качество, которое Вам больше всего нравится в себе и которое больше всего не нравится. После того, как Вы это сделаете, перепишите списки еще раз, но без номеров и без определенного порядка. Теперь Вы и Ваш подопечный должны пронумеровать списки друг друга в зависимости от того, что Вы считаете лучшими или худшими качествами друг у друга.

Вне сомнений, у Вас и Вашего подопечного будут разные представления о том, какие качества лучше или хуже по сравнению с другими. Вполне возможно, что худшее, по мнению Вашего подопечного, качество для Вас будет не

таким уже и плохим, или даже позитивной характеристикой! Обсудите все эти различия. В тех случаях, когда они будут очень большими, попытайтесь выяснить, в чем же, собственно, причина такого различия. В результате такой дискуссии Вы должны прийти к обсуждению того, как каждый из Вас видит устройство мира или общества. Если, например, Вы считаете, что Ваша худшая черта — непунктуальность, а Ваш подопечный не думает, что в этом заключена большая проблема, то дальнейшая дискуссия может выявить то, что Вы верите в необходимость строго организованного общества, а Ваш подопечный уверен, что такая организация делает общество нездоровым.

б) Как мы видим себя — это то, как мы видим мир: это упражнение на самом деле является продолжением предыдущего и создано для того, чтобы помочь прояснить, что любые наши суждения о себе обязательно сопровождаются суждениями о том, каким должны быть мир и общество, в котором мы живем.

Обсудите составленные Вами и Вашим подопечным списки и установите, какие же ценностные суждения о мире и обществе лежат в их основе. Результаты могут не быть очевидными. Например, низкая зарплата — это плохо, потому что только люди с высокой зарплатой высоко ценятся в обществе или потому что более высокий заработок позволяет больше получить от жизни? Красивая внешность — это хорошо, поскольку она позволяет людям показывать свою лучшую сторону, или же другие хотят тех, кто хорошо выглядит?

с) Игра в изменения: все еще с использованием составленных списков попробуйте перевернуть «вверх тормашками» социальные суждения, которые лежат в основе качеств, перечисленных в обоих списках. В некоторых случаях эти суждения могут показаться неконструктивными и противоречить Вашей интуиции, другие же наоборот могут показать, что предстоящее в нашем сознании хорошим и полезным может содержать разрушающий или вредный для общества смысл. Чтобы лучше понять, как Вы воспринимаете перевернутый «вверх тормашками» мир, который Вы только что создали, посмотрите опять на свои списки качеств и расскажите, что Вы теперь чувствуете по этому поводу. Помогает ли измененный мир Вам и Вашему подопечному легче воспринимать те качества, которые казались Вам плохими, или Вы все еще хотите изменить их даже после того, как увидели мир с другой точки зрения? Можете ли Вы все еще называть хорошие качества хорошими, а плохие — плохими, или же Вы вели бы себя по-другому, если бы мир изменился?

д) Игра в настоящие изменения: мы надеемся, что на данном этапе цель этого длительного и многоуровневого упражнения становится очевидной. Не только то, как мы видим себя, зависит от общества и мира, в котором мы живем, но и мир и общество, нравятся нам это или нет, тоже влияют на то, как мы видим себя. Когда мы изменили предположения об обществе и мире, которые нам открылись в результате анализа списков хороших и плохих качеств, наше отношение к этим качествам могло измениться (а могло и остаться прежним). Некоторые хорошие или плохие качества могут казаться таковыми независимо от мира или общества, а некоторые — целиком основываются на наших суждениях о внешнем мире.

Что это значит? Посмотрите, что случилось с Вашими списками. Хорошие или плохие качества уже не кажутся такими после того, как были изменены предположения о мире и обществе, на которых они базировались? Если некоторые качества являются хорошими или плохими независимо от мира или общества, в то время как другие полностью зависят от внешнего мира, то что это нам говорит о наших отношениях с миром и обществом? Что лучше — приспосабливаться к тому, каким, как мы полагаем, является мир, или же делать то, что считает правильным независимо от внешнего мира? Может ли это значить, что в обеих позициях есть хорошие и плохие стороны? Можем ли мы менять то, что мы думаем о мире или о себе самих? Существует ли правильный способ думать о внешнем мире или себе?

Шаг 3. Обратная связь: Как упражнения, которое Вы выполняли, повлияли на Вас и на Вашего подопечного? Главной задачей упражнений было не достичь каких-либо выводов, а показать, что когда мы говорим о мире вокруг нас, то невозможны конкретные суждения. Так ли произошло в результате Вашего разговора? Если нет, то почему? Чувствует ли каждый из Вас, что воспринимаемое им в себе самом как нечто позитивное или невоспринимаемое, неизменно, или же это зависит от того, как Вы видите мир вокруг себя? Замечаете ли Вы, что мир вокруг Вас постоянно меняется?

Выделите несколько минут для того, чтобы Вы оба собрались с мыслями и разобрались в том, как этот модуль повлиял на Вас.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы до этого момента и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдно удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист, передав их координатору проекта.

1.5. Модуль 4: Употребление наркотиков и алкоголя

Краткое содержание: Взгляд на отношения Вашего подопечного с наркотиками и алкоголем и их роль в сексуальном поведении. Обратите особое внимание, что этот модуль может стать как самым коротким и легким, так и самым длинным и сложным, в зависимости от личного опыта Вашего подопечного.

Общее время проведения: 85–255 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- Список психоактивных веществ (ПАВ);
- 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя»;
- чистые листы бумаги, ручки;
- дополнительные материалы (если таковые будут).

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем: Этот модуль должен помочь Вам совместно с Вашим подопечным определить риски, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков. Учтите, что длительность и теоретическая, либо практическая направленность модуля, а также время, которое уйдет на его обсуждение, будут напрямую зависеть от того, употреблял ли Ваш подопечный когда-либо алкоголь и наркотики и, если да, имели ли место злоупотребления и как они влияли на его защищенный/незащищенный секс.

Блок 1. Наркотики: важно обсудить, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный наркотики и, если да, то какие, при каких обстоятельствах и как часто, какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял наркотиков, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления наркотиков среди геев в целом (максимум 15–90 минут).

Блок 2. Алкоголь: важно обсудить, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный алкоголь и, если да, то какой тип спиртного, при каких обстоятельствах и как часто, какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголя, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления алкоголя среди геев в целом (максимум 15–90 минут).

Блок 3. Проблема зависимости: этот блок особенно актуален, если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголя и наркотиков. Обсудите в целом ситуацию, существующую в вашем городе, области, стране (максимум 10–20 минут).

Схема обсуждения каждого из блоков: если для клиента актуально употребление и алкоголя, и наркотиков, следует совместить два блока и придерживаться указанной ниже последовательности. Если для клиента актуальна только проблема алкоголя, или только проблема наркотиков, то следует ввести менее актуальный блок как общий и следовать схеме ниже только по актуальной для подопечного проблеме. Если клиент никогда не употреблял ни алкоголя, ни наркотиков, то следует обсуждать все три блока как общие и строить обсуждения, используя схему, приведенную ниже, по своему усмотрению.

а) **Что, когда, сколько?:** как видно из заголовка, дискуссия об употреблении наркотиков и/или алкоголя Вашим подопечным, и вытекающие из этого угрозы (максимум 5–30 минут).

б) **Почему?:** исследование того, что Ваш подопечный думает о преимуществах и недостатках от употребления наркотиков и/или алкоголя (максимум 5–30 минут).

с) **Секс, наркотики и алкоголь:** более детальное рассмотрение того, как употребление наркотиков и/или алкоголя влияет на способность Вашего подопечного практиковать безопасный секс (максимум 5–30 минут).

д) **Эксперимент (только в случае, если клиент злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками):** эксперимент, направленный на то, чтобы помочь Вашему подопечному понять свои отношения с наркотиками и алкоголем. Представление «**Таблицы употребления наркотиков и/или алкоголя**» (максимум 10–15 мин).

Шаг 3. Обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и заверщенного модуля (максимум 10–15 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «**Таблицы мониторинга сексуального поведения**», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить «**Лист мониторинга модуля**». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Вы, наверное, заметили, что ожидаемая длительность этого модуля существенно колеблется. Причина этого весьма проста — более чем другие модули, этот может просто «не подойти» Вашему подопечному. Ведь он совсем не обязательно употребляет наркотики или алкоголь и не попадает в ситуации, когда их употребление влияет на его способность практиковать безопасный секс. Кроме того, он мог уже пройти через стадию употребления алкоголя и наркотиков, имея достаточно четкое представление о том, как они на него влияют. В любом из этих случаев, Вам и Вашему подопечному стоит просто обсудить проблему употребления алкоголя и/или наркотиков среди геев в целом и коротко пройти по заданиям этого модуля, или уделить больше внимания размышлениям (если Ваш подопечный никогда не употреблял) или же вспомнить предыдущий опыт (если он оправляется от периода злоупотребления).

Кроме этих двух случаев, этот модуль подойдет любому мужчине-гею. Поскольку наркотики и алкоголь активно присутствуют в среде геев, маловероятно, чтобы мужчина, который принадлежит к этой среде, ни разу не оказывался в ситуациях, когда алкоголь и/или наркотики влияли на его сексуальную жизнь. Для того чтобы они оказывали влияние, не обязательно иметь зависимость. Как мы все знаем, те группы, в которых часто и много употребляют наркотики, существенно отличаются от тех, в которых этого не наблюдается: люди менее сдержанны и даже если они трезвы, то шансы, что на их отношения с другими людьми будут влиять наркотики и/или алкоголь значительно выше.

Наша цель — посмотреть на то, как наркотики и алкоголь влияют на способность человека практиковать безопасный секс. И опять же, хотя очень желательно было бы, чтобы произошел переход от беспорядочного до ответственного употребления, мы не можем ставить это в качестве реалистичной цели. Если Ваш подопечный просто начнет понимать, как употребление алкоголя и наркотиков может повлиять на его общую цель — не заразиться ВИЧ, — это уже успех.

Шаг 2. Работа над модулем: Этот модуль должен помочь Вам совместно с Вашим подопечным определить риски, связанные с употреблением алкоголя и наркотиков. Учтите, что длительность и теоретическая, либо практическая направленность модуля, а также время, которое уйдет на его обсуждение, будет напрямую зависеть от того, употреблял ли Ваш подопечный когда-либо алкоголь и наркотики и, если, да, имели ли место злоупотребления и как они влияли на его защищенный/незащищенный секс. Перед началом работы по каждому из блоков и с общими упражнениями определите объем необходимой работы с Вашим подопечным. Для этого проясните 2 ключевых момента:

1) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо наркотики? И, если, да, то какие? Как часто/с какой периодичностью (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать)?

2) Употреблял ли Ваш клиент когда-либо алкоголь? И, если, да, то какой тип алкоголя? Как часто/с какой периодичностью (даже если это был один раз, попросите клиента об этом рассказать)?

После этого, если Вы определили потенциальное злоупотребление алкоголем и/или наркотиков, выделите несколько минут, чтобы ответить на **20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя**, которые Вы получили. Просто пройдитесь по вопросам, не применяя их непосредственно к Вашему подопечному. Обсудите, почему, по Вашему мнению, положительный ответ на любой из вопросов может свидетельствовать о зависимости. Помните, что если у Вашего подопечного серьезные проблемы с наркотиками и/или алкоголем, то Вам необходимо приложить максимум усилий, чтобы не представлять вопросы как причастные к нему. **Мы не в том положении, чтобы ставить диагноз о наличии зависимости, но мы можем предоставить информацию, с помощью которой Ваш подопечный может прояснить для себя, есть ли она у него.**

Блок 1. Наркотики: важно обсудить, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный наркотики, и, если да, то какие, при каких условиях и как часто, какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял наркотиков, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления наркотиков среди геев в целом.

Блок 2. Алкоголь: важно обсудить, употреблял ли/употребляет ли Ваш подопечный алкоголь и, если да, то какой тип спиртного, при каких условиях и как часто, какие существуют риски и угрозы в контексте опасного сексуального поведения. Если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголь, этот блок можно либо упустить, либо обсудить проблему употребления алкоголя среди геев в целом.

Блок 3. Проблема зависимости: этот блок особенно актуален, если Ваш подопечный никогда не употреблял алкоголь и наркотиков. Обсудите в целом, какая существует ситуация в вашем городе, области, стране.

Посмотреть на зависимость. Практически любое исследование, проведенное на эту тему, показывает, что уровень зависимости от наркотиков или алкоголя среди геев и бисексуалов значительно выше, чем в среднем. Возможно, важное значение имеет и тот факт, что нет общего объяснения, почему так происходит. Как Вы и Ваш подопечный можете объяснить это? Это генетически, культурно, психологически обусловлено или же является результатом всех

троих факторов, или же ни одного из них? В этом вопросе нет правильных или неправильных ответов, поэтому просто подкидывайте идеи, чтобы узнать, что думает другой.

Схема обсуждения каждого из блоков. Если для клиента актуально употребление и алкоголя, и наркотиков, следует совместить два блока, соблюдая указанную ниже последовательность. Если для клиента актуальна только проблема алкоголя, или только проблема наркотиков, то нужно ввести менее актуальный блок как общий и следовать схеме ниже только по актуальной для подопечного проблеме. Если клиент никогда не употреблял ни алкоголя, ни наркотиков, то следует обсуждать все три блока как общие и строить обсуждения с использованием схемы, приведенной ниже, по своему усмотрению.

а) Что, когда, сколько?: уделите некоторое время обсуждению каждого из видов употребляемого вами наркотиков и алкоголя. Что употребляете Вы и Ваш подопечный? При каких обстоятельствах Вы это употребляете? Когда употребляете, что и в каких количествах? Обычно в результате употребления наркотиков и/или алкоголя Вы остаетесь просто слегка «навеселе» или же напиваетесь до потери сознания?

Чтобы облегчить этот шаг, Вы получите список психоактивных веществ (ПАВ), популярных среди геев, а также эффект от их употребления и вероятные угрозы. После короткого обсуждения Вы и Ваш подопечный должны пройти по списку, выделив неизвестные, проранжировав употребленные и употребляемые.

Сделав это, просмотрите список с указанием эффектов и угроз от употребляемых наркотиков. Укажите, согласен ли каждый из Вас с этими утверждениями в зависимости от своего личного опыта. Объясните, почему Вы соглашаетесь или нет: возможно, это потому, что Ваш опыт употребления никогда не был достаточно высоким, чтобы оценить все возможные негативные эффекты? Или же Вы не испытали негативных симптомов несмотря на обильное употребление? Вы испытали негативные эффекты, но приписали их другим факторам? Вы согласны с описанными эффектами, но все же продолжаете употреблять?

б) Почему?: этот следующий шаг наиболее подходит тем, кто положительно ответил на предыдущий вопрос в отношении одного или же нескольких видов наркотиков. Ваша цель сейчас — заставить Вашего подопечного обдумать, действительно ли он считает, что позитивные эффекты от употребления наркотиков и алкоголя перевешивают негативные или же он продолжает употреблять, хотя полагает, что ему лучше будет без них. Чтобы точно это прояснить, Вам может помочь составление списка «за» и «против» для каждого наркотика, который Ваш подопечный интенсивно использует. Или же может оказаться более эффективным просто обсудить, какие есть преимущества употребления и как они соотносятся с возможным ущербом.

Самый важный аспект этого шага — провести время, исследуя, какие преимущества в употребляемом им наркотике или же виде алкоголя усматривает Ваш подопечный. Это может оказаться более сложным, чем кажется, поскольку вполне возможно, что ему никогда не приходилось обдумывать позитивные или же негативные последствия употребления и ему может быть сложно выражать свои чувства. Вот несколько вопросов, которые Вы можете поставить, чтобы стимулировать дискуссию, если столкнетесь с такой ситуацией:

- Помогают ли ему наркотики и алкоголь знакомиться с новыми людьми?
- Чувствует ли он себя благодаря им более раскрепощенным в сексуальном плане?
- Является ли употребление наркотиков или алкоголя просто чем-то, что делают все из его окружения?
- Ему скучно без них?
- Чувствует ли он, что вынужден употреблять их?
- Чувствует ли он, что, используя их, сбрасывает с себя груз забот?

А касательно негативных аспектов:

- Впадает ли он в депрессию, будучи лишен наркотиков?
- Отключается ли он иногда в результате употребления?
- Делает ли в результате употребления что-то, о чем потом в трезвом состоянии жалеет?

- Делают ли они его более восприимчивым к влиянию других людей, в том числе касательно незащищенного секса?
- Есть у него в семье истории употребления наркотиков и/или алкоголя, которые заставляют его спроецировать их на себя?

Воспользуйтесь этими вопросами как общим руководством, но ни в коем случае не ограничивайте себя. На данный момент у Вас уже должна быть целая сеть историй, которыми Вы можете поделиться с Вашим подопечным. Воспользуйтесь этими знаниями и собственным чувствами и ощущениями, чтобы задать именно те вопросы, которые Вы считаете уместными на данном этапе Вашего общения.

с) Секс, наркотики и алкоголь: исходя из полученных выше знаний, теперь обратите внимание напрямую на то, каким образом употребление наркотиков и/или алкоголя влияет на сексуальную жизнь Вашего подопечного. Цель этой части — узнать, есть ли различие между сексуальными отношениями, которые происходят, когда человек трезв и когда находится под воздействием наркотиков и/или алкоголя. Очевидно, что, делая нас менее сдержанными, наркотики и алкоголь могут влиять на нашу решимость касательно безопасного секса, и мы легче можем поддаваться на уговоры, чего бы не случилось, если бы решение принималось в трезвом состоянии.

Благодаря Карте сексуального поведения, у Вас уже есть представление о том, насколько часто алкоголь или наркотики присутствуют в ситуациях, когда имел место незащищенный секс. Но все же это не обязательно значит, что причиной такого поведения был алкоголь. Если наркотики и/или алкоголь всегда присутствуют в тех ситуациях, результатом которых может быть рискованное сексуальное поведение, то связь между этими двумя факторами может быть и косвенной, и прямой. На самом деле, в такой ситуации нет точного способа узнать, насколько весомой была роль наркотиков и/или алкоголя. Если Вы столкнулись с такой проблемой, Вам могут помочь следующие вопросы:

- На вечеринках Вы планируете безопасный секс только до того, как начинаете принимать наркотики или алкоголь?
- Есть ли какой-то определенный момент, когда Ваши планы меняются? Если есть, то совпадает ли это с моментом, когда наступает эффект от наркотиков или алкоголя?
- Возможно, ситуации, ведущие к незащищенному сексу, просто не случаются, если Вы не принимаете наркотики или алкоголь?

(Не забудьте также задать Ваши личные вопросы, в зависимости от того, что Вы знаете о подопечном).

Также в этой ситуации стоит посмотреть на то, играет ли важную роль употребление алкоголя или наркотиков в принятии решения о незащищенном сексе. Соглашался ли Ваш подопечный когда-либо на незащищенный секс под давлением человека, который был опьянен/под кайфом, в то время, когда он сам был трезв? Попадал ли он в ситуацию, когда употребление наркотиков и/или алкоголя им самим и его партнеров играло одинаково важную роль?

d) Эксперимент (только в случае, если клиент злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками): если окажется, что употребление наркотиков и/или алкоголя играет важную роль в вовлечении в незащищенный секс Вашим подопечным (или же если это невозможно точно оценить), попросите его воздержаться от употребления наркотиков или алкоголя, либо хотя бы существенно ограничить их употребление в следующих 2 или 3 ситуациях, в которых обычно он бы употреблял их и был бы открыт к сексуальным встречам, которые могли привести к незащищенному сексу (но в то же время, например, не просите его воздерживаться от шампанского на семейном ужине на Новый год).

Дайте Вашему подопечному **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**, которая сопровождает этот модуль, и попросите его заполнять ее после каждого употребления.

В зависимости от того, насколько релевантен этот эксперимент Вашему подопечному, и того, насколько часто он использует наркотики и/или алкоголь в подходящих ситуациях, следует просматривать заполненную карту в секции мониторинга каждого последующего модуля до завершения. По завершению работы над модулями еще раз обратитесь к **20 вопросам о наркотиках и алкоголе**, оценив, были ли изменения в отношении Вашего подопечного к ним.

Шаг 3. Обратная связь: Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить то, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Также спросите его, как много он выучил, и думает ли он, что это повлияет на употребление им наркотиков и/или алкоголя. Поскольку эффект этого модуля будет существенно отличаться в зависимости от употребления наркотиков и/или алкоголя Вашим подопечным, этот разговор может занять от 10 секунд до 10 минут и даже больше. Как бы то ни было, важно одновременно дать Вашему подопечному возможность высказаться, а Вам — узнать, насколько эффективным для него был этот модуль. Если будет уместно, Вы также можете рассказать Вашему подопечному, что есть организации, которые могут напрямую помогать людям, способным понять, что они злоупотребляют разными веществами, или же он может обратиться в Вашу организацию к психологу, или другому специалисту.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он замечать какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи значительных изменений в сексуальном поведении не произошло, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому?

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы до этого момента и подумайте о предстоящем. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист, передав их координатору проекта.

1.6. Модуль 5: Быть геем

Краткое содержание: Взгляд на то, что значит быть геем / бисексуалом в современном обществе.

Общее время проведения: 140–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- Анкета БАСК;
- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- заламинированные картинки разных форм и размеров, с изображениями мужчин, делающих разные вещи;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- чистые листы бумаги, ручки.

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться гей-историей: узнайте историю и взаимный опыт в качестве мужчин-геев (максимум 30 минут).

Блок 2. «За» и «против»: обсудите, что Вам нравится и не нравится в своём статусе гея (максимум 30 минут).

Блок 3. «До» и «после»: поделитесь Вашими переживаниями касательно того, что изменилось с тех пор, как Вы начали исследовать, что значит «быть геем» (максимум 30 минут).

Блок 4. Образы и стереотипы: возможность взглянуть на то, что общество и мы сами вкладываем в понятие «быть геем» (максимум 30 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и завершённого модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Цель этого модуля не настолько очевидна, как может показаться на первый взгляд. В каком-то смысле, каждый знает, что значит, быть геем. Это значит, что Вас в сексуальном плане привлекают люди Вашего пола, а не другого. Но достаточно ли полное это определение? Конечно же, оно полностью правильно и всеобъемлюще. Любому человеку, гей или нет, скорее согласится, что не зависимо от возраста или же сексуальной активности, гей — это тот, кто ориентирован гомосексуально, а не гетеросексуально. И если бы этим все исчерпывалось, этот модуль был бы не нужен — достаточно и словарного определения.

Но нам нужен этот модуль, поскольку в современном мире «быть геем» значит (или же может значить) значительно больше, чем просто «человек, которого в сексуальном плане привлекают люди его пола»⁴. У слова «гей» есть свои культурные подтексты, которые выходят за рамки беспристрастного определения из словаря. Во многих смыслах, расширение определения так, чтобы оно включало и культурные ассоциации, является характеристикой нашего времени. «Геев» современное общество воспринимает гораздо толерантнее, чем это было совсем недавно. И хотя все еще далеко до полного искоренения гомофобии, сегодняшний относительно либеральный климат способствовал тому, что образы и тексты геев получили широкое распространение в средствах массовой информации.

Но это может быть не так просто. Во многих случаях то, что включено в понятие «образ гея», может не помогать в самореализации, а, наоборот, мешать. Геи точно так же, как и остальные члены общества очень различны между собой, и у каждого из них своя собственная индивидуальность (в этом смысле просто словарное определение наиболее правильно). Мы — обычные люди, и нас отличает друг от друга только сексуальная ориентация. Все остальное — второстепенно. Поэтому в существовании сильного и узнаваемого образа гея есть позитив для тех, кто чувствует свою близость с таким образом, но он также может запутывать других, кто тоже является геем, но чувствует, что в большей или меньшей степени пребывает за пределами гей-сообщества, к которому предположительно принадлежит.

Итак, что значит «быть геем»? Это только психологическая характеристика или же она имеет определенные культурные подтексты? Возможно, лучший ответ на этот вопрос состоит в том, что для каждого «быть геем» значит что-то своё. Так как нельзя отрицать того, что существует узнаваемая гей-культура, для вливания в которую нужно просто быть геем. Также нельзя не признать того, что культурная направленность человека никоим образом не влияет на его определение как гея.

Цель этого модуля — исследовать преимущества и подводные камни самоидентификации геев в современном обществе. И хотя, возможно, не стоило бы это слишком подчеркивать, но сейчас мы находимся на пересечении — когда атмосфера одновременно и либеральна, и гомофобна, что может запутывать геев. Безопасное пространство, которое предлагается гей-культурой, может остановить начало процесса самопознания, а это необходимо каждому для того, чтобы стать полноценной здоровой личностью. Гей-культура может стать местом освобождения, но она также может превратиться в гетто, принадлежность к которому будет скорее выражать усвоенную гомофобию, чем уверенность в себе. Нет никаких простых ответов и для каждого из нас — наш собственный опыт того, что значит «быть геем», будет и должен отличаться. В этом и состоит суть индивидуальности. Этот модуль можно считать успешным, если в результате эту информацию удастся донести до Вашего подопечного.

Выделите некоторое время для того, чтобы представить этот модуль Вашему подопечному так, как представили его Вам. Разница между собственно геем и самоидентификацией в качестве гея, возможно, прежде не осознавалась, и сейчас может показаться немного чуждой Вашему подопечному.

Вот несколько вопросов, которые Вы, возможно, захотите затронуть:

- Многие люди страдают от усвоенной гомофобии (отрицательное отношение к себе из-за того, что ты являешься геем) длительное время после того, как они признали свою сексуальную ориентацию и начали вести стиль жизни гея. Признание не обязательно значит полное принятие самого себя. Это может быть только один из многих шагов.
- Цель этого модуля не в том, чтобы поставить под вопрос Вашу идентичность как гея, но в том, чтобы выяснить, как Вы соотносите себя с гей-культурой или остальным обществом.
- Нет правильного или неправильного способа «быть геем», есть столько же разных способов «быть геем» сколько и людей, которые являются геями. «Быть геем» — значит что-то своё для каждого из нас.

⁴ *Collins Paperback Dictionary*, HarperCollins (1995).

- Очень легко потерять часть своей личности, если принимать идентичность как часть большей культурной группы. Это правда для гей-культуры так же, как и для других культурных групп.
- Принадлежность к группе никогда не должна означать компромиссы с самим собой. Вы должны чувствовать, что Вы вольны выбирать те части гей-культуры, которые Вам нравятся, и отрицать те, которые Вам не подходят. Это Ваш выбор.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться гей-историей: подобно тому, как Вы это делали в «Поделиться историей», Вы и Ваш подопечный должны уделить какое-то время тому, чтобы узнать друг друга, на этот раз именно в статусе мужчин-геев. Когда и как Вы впервые осознали, что являетесь геем? Как много времени прошло с того времени до момента открытого признания? Как прошло признание? Каким был первый сексуальный опыт?

Очевидно, здесь есть много всего для обсуждения. Пусть разговор развивается природным образом, но все же проверьте, чтобы были подняты следующие вопросы:

- Первые чувства и то, что Ваш подопечный чувствовал по поводу них.
- Опыт признания⁵.
- Первый сексуальный опыт.
- Включение (или же невключение) в гей-сообщество.
- Семья и друзья в контексте Вашей гомосексуальности.
- Религия в контексте Вашей гомосексуальности.

Как и в других модулях, это неполный список вопросов и Вы должны свободно добавлять другие в зависимости от того, что Вам известно о Вашем подопечном. Но в то же время не давайте разговору сбиться с курса. Идентичность мужчины-гея — тема весьма широкая, а значит, разговор на эту тему легко может перейти в приятную болтовню без определенной направленности. Старайтесь как можно строже придерживаться темы и поставленных задач.

Блок 2. «За» и «против»: четко определив, что для вас значит «быть геем», Вы и Ваш подопечный должны написать список из 5-ти вещей, в контексте которых Вам нравится «быть геем», и 5 вещей, которые в этой роли не нравятся. Подобно упражнению в модуле «Самооценка», обсудите то, какие есть предположения насчет того, что значит «быть геем», лежащие в основе этих симпатий или антипатий, и также поговорите о том, поменялись бы списки каждого из Вас, если бы эти предположения были бы другими?

Блок 3. «До» и «после»: это упражнение базируется на тех изменениях, которые произошли во всех нас, когда мы признались в том, что являемся гомосексуальными и восприняли идентичность геев. Как уже обсуждалось выше, точно так же как и осознание себя в качестве гея, признание своей гомосексуальности значит разное для каждого из нас. То, скрываем ли мы свою гомосексуальность от друзей, семьи, коллег или же нет, не имеет значения в рамках данного упражнения. Опять же, важен сам момент перехода, когда чувство принадлежности к гей-сообществу из формы идеи перешло в практику.

Воспользуйтесь списками, составленными в предыдущем упражнении, если это поможет, или же просто обсудите с Вашим подопечным то, что, по Вашему мнению, потеряли вы оба, признав свою гомосексуальность, и то, что приобрели, будь-то негативным или позитивным. Есть ли что-то, что Вашему подопечному пришлось бросить, из-за того, что это «не подходило» под понятие «быть геем»? Потерял ли он контакты с кем-то, кто, по его мнению, не принял бы его, не определив точно отношение этого человека? Есть ли какие-то части жизни, которые ему лично не нравятся

⁵ Конечно, возможно, что ваш подопечный не признался вообще или же полностью. Вместе с тем, поскольку участие в этой Программе предполагает определенный уровень самоосознания в качестве гея, в целях Программы достаточно будет сконцентрироваться на моменте, когда Ваш подопечный перестал просто интересоваться тем, что значит быть геем, к моменту, когда начал вести жизнь гея. В таком случае решение не говорить всем или же отдельным членам семьи, или друзьям об этом однозначно является важным пунктом Программы.

ся, но он принимает и проживает их просто потому, что чувствует, будто это часть самоидентификации в качестве гея? Является ли он сейчас все тем же человеком, что и раньше?

Скорее всего, в этом вопросе будет очень много всего, что надо будет обсудить, поэтому постарайтесь не слишком увлекаться деталями. Нужно досконально изучить вопрос о том, является ли что-то очень важное из потерянного и приобретённого, по мнению Вашего подопечного, последствием принятия стиля жизни гей-сообщества. Чтобы глубоко исследовать каждое значительное изменение, воспользуйтесь стилем вопросов, которые были представлены в модуле «Самооценка».

Блок 4. Образы и стереотипы: Вам раздали заламинированные картинки с изображениями различных мужчин в разной одежде, выполняющих различные действия.

Посмотрите на них с Вашим подопечным и обсудите, видите ли Вы в этих картинках что-либо такое, что заставляет Вас считать изображенных мужчин геями или же людьми традиционной ориентации. Это должно быть легким упражнением, но с его помощью Вы сможете открыть много стереотипов и предубеждений, которые есть даже у мужчин-геев. Записывайте все стереотипы и предубеждения, которые возникнут в процессе разговора.

После того, как Вы просмотрите все изображения и составите список предубеждений, обсудите их и задайте себе вопрос о том, являются ли они истинными, или же существуют другие интерпретации образов, отличных от данных предубеждений.

В процессе выполнения этого упражнения должно стать очевидным, что «быть геем» в более широком культурном смысле может значить все, что нам захочется. Как мы уже узнали в модуле «Самооценка», только очень немногие факты в этом мире нельзя изменить, но даже к тем, которые нельзя изменить, можно изменить отношение. Учитывая это, как Вы и Ваш подопечный воспринимаете себя как геи и каким образом Вы как мужчины-геи соотноситесь с гей-сообществом в целом? Насколько далеки ваши восприятия себя от сформулированного в словаре определения? Чувствуете ли Вы или Ваш подопечный, что культурные подтексты насчет того, что значит быть геем, позитивные, негативные или смешанные? Помните, что единственный правильный ответ — открытая дискуссия.

Шаг 3. Обратная связь: Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Дайте возможность клиенту проговорить ключевые идеи, которые он вынес из модуля.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Кроме того, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу следует обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы и подумайте о предстоящем. Назначьте удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта. Не забудьте, что по окончании этого модуля клиент должен будет заполнить анкету БАСК.

1.7. Модуль 6: Партнерские отношения

Краткое содержание: Более детальное рассмотрение сексуальности и любви в контексте попытки оставаться ВИЧ-негативным.

Общее время проведения: 120–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- чистые листы бумаги, ручки.

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — выяснить, что Ваш подопечный ожидает от вступления в сексуальные и партнерские отношения с другими мужчинами. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (максимум 5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться историями партнерства: как и раньше, но в этот раз рассказать об партнерских отношениях и сексуальных отношениях (максимум 45 минут).

Блок 2. Чего мы хотим?: используя инструменты, изученные в других модулях, исследовать, какие существуют приоритеты при вступлении в отношения любого типа (максимум 45 минут).

Шаг 3. Обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и завершеного модуля (максимум 15–20 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоим удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Думайте об этом модуле как о второй части модуля «Быть геем». В первой части мы исследовали, что в современном обществе значит «быть гомосексуальным», и обнаружили, что это включает в себя более широкий массив атрибутов, при этом то, что человеку нравится кто-то его пола, — отнюдь не главная особенность. И мы также, надеюсь, обнаружили, что личное самоощущение себя как гея редко совпадает со всеми атрибутами популяризованной гей-культуры. Вместе с тем, как никто другой в обществе, мужчины-геи свободны в изучении и разработке тех своих специфических черт, которые помогают быть самими собой и заниматься тем, что интересует нас на самом деле.

Тем не менее, есть один аспект жизни гея, который мы не можем изменить, если по-прежнему осознаем себя как мужчин-геев: тот факт, что нас привлекают в сексуальном плане мужчины и мы влюбляемся в них. Цель этого модуля — исследовать «словарные определения» того, что значит быть геем во всех многочисленных проявлениях. Всякий раз, когда мы занимаемся сексом с другим мужчиной, будь-то отношения на одну ночь, начало серьезных отношений и привязанностей на всю жизнь или что-то среднее, мы вступаем в партнерские отношения. Мы отдаем частичку себя тому, кто взамен отдает часть себя нам. И какой бы маленькой или большой не была частичка себя, которую мы отдаем, тот факт, что этот обмен происходит, не вызывает никаких сомнений. То, чем мы обмениваемся, может быть, а часто и есть, полно смысла и красоты. Малозначимые увлечения и серьезные отношения объединены именно тем, что включают в себя элемент обмена между двумя людьми. Будь это просто сексуальные отношения или душевная близость, вступая в какую-либо сексуальную связь, мы даем согласие отказаться от части себя в надежде на то, что мы получим что-то стоящее взамен.

Цель этого модуля — посмотреть на то, что Ваш подопечный ожидает от вступления в сексуальные партнерские отношения с другими мужчинами. Из-за этого, в какой-то степени этот модуль наиболее тесно связан с тем, что является нашей главной целью — остаться ВИЧ-негативным. Проще говоря, более чем остальные факторы, именно сексуальные контакты являются неоспоримыми причинами инфицирования ВИЧ. Однако, несмотря на то, что это в каком-то смысле, неоспоримо, Вы должны быть осторожны, чтобы не уделять слишком большого внимания этому факту. Программа в целом разработана с учетом того факта, что люди являются сложными существами, и установить причины их поведения путем их простого рассмотрения, тем более единичного, почти невозможно. Таким образом, хотя ожидания и мнения о партнерских отношениях Вашего подопечного следует изучать очень детально, Программа предусматривает необходимость исследования много других аспектов внутреннего мира Вашего подопечного, которые, возможно, — по крайней мере, внешне — кажутся менее актуальными.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Поделиться историями партнерства: как Вы уже дважды делали, Вы и Ваш подопечный должны теперь провести некоторое время для знакомства друг с другом, на этот раз не просто как люди и даже не как геи, а как мужчины-геи, которые имеют отношения различного типа и уровня интенсивности. И если курс был успешным до этого момента, теперь Вы должны знать друг друга достаточно хорошо, чтобы чувствовать себя достаточно комфортно, и поделиться достаточно интимными темами друг с другом.

Это упражнение, возможно, даже более, чем любая другая часть Программы, — даст Вам шанс доказать свое мастерство в качестве ментора. Говорить свободно и открыто о сексе не всегда будет легко. С одной стороны, Вы не должны упускать из виду в процессе обсуждения полезные и важные моменты, с другой — нужно следить за тем, чтобы в общении не появилось сексуальности. Будем надеяться, что благодаря самому характеру отношений, которые Вы и Ваш подопечный установили за многие предыдущие недели, Вам не придется активно поддерживать профессиональные отношения в течение этого модуля (и, в частности, этого упражнения), а в случае, если возникнет такая необходимость, было бы целесообразно просмотреть имеющийся у Вас материал о границах, освежив эту информацию для себя самого перед началом этого модуля.

Несмотря на это предупреждение, однако, верно также и то, что обсуждаемые вопросы не должны быть откровенно сексуальными сами по себе. Более интересным является процесс, ведущий к сексуальным связям, а не сами связи. Мы хотим понять, в первую очередь, что движет Вашим подопечным в выборе его поведения, а не поведение само по себе.

Вот несколько вопросов, которые необходимо затронуть:

- С какими мужчинами у Вас обычно бывает секс?
- Насколько, как Вам кажется, они похожи на мужчин Вашей мечты (если таковые есть)?
- Как происходит большинство встреч? Ищете ли Вы активно кого-либо, или же встреча происходит без активного поиска с Вашей стороны, или оба варианта возможны?
- Как обычно можно обозначить, что такое удовлетворительная сексуальная встреча? Есть ли какая-либо заметная связь между тем, как встреча происходит и тем, является ли она удовлетворительной?
- Вы больше ищете встреч на один раз, коротких или длительных отношений?

Эти вопросы являются лишь примерами того, что Вам следует спрашивать — Вы знаете Вашего подопечного и должны быть в состоянии приспособить обсуждение к его особенностям. Помните, что Вы не должны выпрашивать информацию, Ваша цель — открытый обмен информацией, и от Вас требуется готовность предоставить любую личную информацию, подобную той, которую Вы пытаетесь получить от Вашего подопечного. Прежде всего, это упражнение направлено на то, чтобы Ваш подопечный осознал, что его сексуальная жизнь — это его собственный выбор, и только он сам его контролирует, это не просто что-то, случившееся с ним по воли случая. Ваша цель, особенно в этой секции, не в том, чтобы прийти к каким-либо конкретным выводам, но в том, чтобы показать возможность обсуждать эти вопросы в новом контексте — несексуальном, безопасном окружении, направленном на то, чтобы оставаться ВИЧ-негативным.

Блок 2. Чего мы хотим?: это упражнение призвано прояснить некоторую информацию, которая всплыла во время первого упражнения. Попросите Вашего подопечного составить два списка из 10-ти качеств, ранжированных по степени важности: в первом списке перечислить то, что он хочет получать в результате сексуальных связей, а во втором — то, что он получает. Например:

1. Сексуальная разрядка/Оргазм.
2. Эмоциональная интимность.
3. Чувство причастности/Принятие.
4. Дружба.
5. Длительные отношения/Любовь.
6. Безопасность.
7. Риск/Чувство возбуждения.
8. Бегство/Отвлечение внимания.
9. Новые ощущения/Любопытство.
10. Самовыражение.

Теперь, глядя на любые расхождения между двумя списками, обсудите, что Ваш подопечный чувствует по этому поводу и как может объяснить причины расхождений. Пусть это рассмотрение будет крайне обстоятельным. Проверьте, может ли причина, указанная для одного расхождения, послужить и причиной для другого. Возможно, Ваш подопечный не будет понимать в чем причина того, что идеальная ситуация и реальная не совпадают. Попросите его сказать, что он чувствует, изучая расхождения между двумя списками, и рассматривал ли он раньше в подобном ракурсе свою сексуальную жизнь. Дает ли это ему возможность представить возможные изменения, которые он мог сделать, для того, чтобы максимально приблизить два списка.

Наконец, после обсуждения, попросите его еще раз распределить человеческие достоинства по степени важности, на этот раз с учётом своих реалистичных и здоровых ожиданий касательно их относительной важности. Например, он хотел бы поставить на первое место Любовь, но боится, что если он так сделает, то обречет себя на неудачу? Зная себя, чувствует ли он, что ему стоит поставить сексуальную разрядку выше, чем ему хотелось бы?

Следующий шаг — обратиться к технике опрашивания, которую Вы изучили в модуле «Самооценка», для того, чтобы узнать, к какому «миру» принадлежит «реалистичность» Вашего подопечного. Будет ли составленный им список актуальным только для него или для какого-либо мужчины-гея, или для любого человека вообще? Возможно, он устанавливает планку слишком высоко или же наоборот — слишком низко? Если это так, то каковы вероятные причины этого?

Опять-таки как всегда, важно помнить, что даже если существуют очевидно правильные и очевидно неправильные вещи, в рамках Программы мы не можем высказываться по этому поводу. **Наше правило — добиться открытого обсуждения тем, которые без нашего вмешательства Ваш подопечный оставил бы без внимания.**

Шаг 3. Обратная связь: Учитывая то, что Вы дошли до некоторых очень личных и интимных вопросов, эта часть может занять больше времени, чем обычно. В этом модуле было меньше шагов, чем в остальных, не только потому, что Шаг 2 был довольно интенсивным, но также и для того, чтобы оставить больше времени для дискуссии в конце модуля. Надлежащим образом используйте это время и поощряйте Вашего подопечного высказываться как можно больше, настолько, насколько ему будет необходимо. Узнайте, что он чувствует из-за того, что Вы обсуждали его сексуальность настолько открыто. Считает ли он, что это помогло ему каким-либо образом, в том числе в плане понимания самого себя? Сделал ли он какие-либо неожиданные открытия для себя самого, и если да, то какие это открытия и считает ли он, что они будут влиять на него в будущем? Пусть разговор длится до тех пор, пока не исчерпается сам по себе, но следите за тем, чтобы Ваш подопечный не чувствовал себя слишком уязвимым до закрытия обсуждения.

Шаг 4. Мониторинг: В этом и следующих модулях, Вы будете использовать **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** более интенсивно, чем раньше. На этот раз Вы будете рассматривать ее со ссылкой на вышеуказанные упражнения. Попросите Вашего подопечного оценить указанные в Таблице отношения с точки зрения качества. Делайте все возможное, чтобы этот процесс проходил в как можно более неофициальной обстановке. Вместо того чтобы просто задать ему контрольные вопросы, попросите Вашего подопечного рассмотреть все его последние отношения с точки зрения его ожиданий — насколько они близки или далеки от них. Это может быть трудно для него по различным причинам, начиная с того, что он просто забыл о них, и заканчивая его эмоциональной неопытностью. Также, если Ваш подопечный никогда не думал о своем сексуальном опыте в таком свете, ему может быть трудно найти нужные слова или оценить собственный опыт, для того, чтобы четко высказать свое отношение к нему. В любом случае, не ускоряйте ход событий, если разговор не развивается сам по себе. Так как, хотя и открытое обсуждение было бы наиболее предпочтительным и результативным, ускоряя события, Вы принесете больше вреда, чем пользы. К тому же, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу необходимо обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы: Завершите критическим рассмотрением модуля Программы и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдно удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

1.8. Модуль 7: Столкновение с проблемой

Краткое содержание: Непосредственное рассмотрение причин, по которым Ваш подопечный испытывает трудности с использованием презервативов.

Общее время проведения: 125–180 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения»;
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;
- «Лист мониторинга модуля» для ментора;
- чистые листы бумаги, ручки;
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);
- «Шкала самооценки использования презервативов (ШСИП)».

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Правильное использование презервативов: определите самые важные вопросы, которые будут подниматься в ходе беседы, а именно практические навыки использования презервативов и возможные психологические барьеры к использованию, которые могут возникать у Вас и Вашего партнера (максимум 15–25 минут).

Блок 2. Практические упражнения:

а) **Почему не используются презервативы?** Применение «Шкалы самооценки использования презервативов» для определения причин, по которым они используются не всегда или не часто (максимум 30–45 минут).

б) **Использование Ваших навыков.** Воспользуйтесь техниками, изученными во время Программы, чтобы проверить результаты предыдущего упражнения (максимум 30–45 минут)

Шаг 3. Обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и заверченного модуля (максимум 15–25 минут).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (максимум 15 минут).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (максимум 15 минут).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Использование презервативов может вызывать проблемы, даже если нас уже учили ими пользоваться. Происходит это, конечно же, потому, что для их использования нужно намного больше, чем простое понимание того, как их правильно и эффективно применять. Сложности могут возникнуть из-за множества других, менее очевидных, но, возможно, более тягостных и потенциально разрушительных причин. Презервативы встают между Вами и Вашим партнером как в прямом, так и в переносном смысле. Несмотря на то, что они являются необходимой частью любого безопасного сексуального контакта, кондомы не слишком сексуальны. Преграда, которую они создают, чтобы обезопасить Вас и Вашего партнера, все равно остается преградой. Принимая во внимание, что в сексе партнёры пытаются установить близость, разрушая преграды, презервативы часто могут выглядеть незванными гостями. Таким образом, правильное и эффективное использование презервативов означает не только убедиться, что ты надел их верно и использовал достаточно смазки. Это также значит преодолеть те явные причины, по которым практически никому из нас не нравятся презервативы, а также пользоваться ими, не позволяя этому становиться на пути той близости, которой все мы ожидаем от сексуального опыта.

Цель данного модуля — выявить и обсудить этот аспект безопасного секса. Самую большую угрозу нашей безопасности представляет неловкость, ощущаемая при использовании презервативов. И вовсе не из-за того, что это отбивает желание ими пользоваться. Дело в том, что неловкость достаточно часто усложняет обсуждение данного вопроса, даже когда нам этого хотелось бы. Потенциально безопасное пространство, которое презервативы создают между двумя людьми, может, таким образом, стать прибежищем невысказанных страхов и предпосылок, которые могут привести к отказу от их использования. «Подумает ли он, что я ВИЧ-позитивный?», «Не сочтет ли он, что я думаю, что он ВИЧ-позитивный?», «Мне действительно нравится этот парень, и я не хочу портить момент». Это понятные, но, несмотря на это, очень пагубные мысли, которые могут повлиять на нашу решимость заговорить о вопросе презервативов перед сексом. Более того, даже если мы решились и заговорили об использовании презервативов, отсутствие доброй воли со стороны партнера может сломить эту хрупкую решимость.

Возможно, самой сложной частью преодоления этой преграды является тот факт, что, вовлекая людей в обет молчания, она создает проблему там, где ее могло и не быть. Молчание насчет использования презервативов способно легко спровоцировать незащищенный секс между двумя людьми, которые в противном случае были бы в большей безопасности. Надеемся, что, поговорив об этой проблеме здесь, Ваш подопечный сможет укрепить уверенность и решимость начать говорить о ней, когда это действительно будет нужно.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Правильное использование презервативов: как Вы уже делали в некоторых предыдущих модулях, потратьте немного времени на знакомство Вашего подопечного с основной идеей модуля. Не пропустите следующие пункты:

- Как правильно выбирать, где покупать, где хранить и как правильно использовать презерватив.
- Психологический барьер и препятствия, которые могут создавать между Вами и Вашим партнером презервативы. Как найти возможность избежать этого, не разрушая Вашу близость.
- Из-за того, что использование презервативов часто ассоциируется с ВИЧ и венерическими заболеваниями, контрацептивы также могут создать препятствия в общении, поскольку Вы или Ваш партнер попытаетесь избежать разговора на эту тему в страхе предположить, что один из Вас может быть ВИЧ-позитивен.

Блок 2. Практические упражнения:

а) **Почему не используются презервативы?** Несмотря на то, что Программа была разработана таким образом, чтобы делать как можно меньше предпосылок о ее участниках, трудности с использованием презервативов — предпосылка, которую смело можно допустить. Хотя есть и те (это так называемые «ипохондрики»), кто заботится о

своём сексуальном здоровье, несмотря на все предпринятые предосторожности, вплоть до воздержания. Чтобы обеспечить свою безопасность, каждый, кто на самом деле волнуется насчет инфицирования ВИЧ во время случайных сексуальных контактов, кроме исключений, подтверждающих правило, волнуется из-за неудачи в использовании презервативом.

Далее в этой части Вы попробуете рассмотреть причины, по которым Ваш подопечный не способен пользоваться презервативами все время или хотя бы во время анального секса. Во многих отношениях рассмотрение этого вопроса завершает центральную часть Программы. С момента, когда Вы начали Ваш эмоциональный путь с модуля «Поделитесь историей», Вы и Ваш подопечный накопили достаточный опыт для того, чтобы помочь Вам задать этот вопрос, понимая все последствия, которые он может за собой повлечь. В определенном смысле существует только две составляющие безопасного секса: знание, что презервативы помогут Вам себя обезопасить, и собственно их использование. Однако, если по поводу первого компонента размышлять особенно не требуется, второй — заставляет задуматься глубже. Как мы уже установили, причин, по которым кто-то решается на незащищенный секс, столько же, сколько людей, которые им занимаются. Несмотря на это, хочется верить, что, проработав предыдущие модули, Вы и Ваш подопечный теперь обладаете более широким эмоциональным словарем, и это даст Вам возможность, наконец, рассмотреть причины, по которым он подвергает себя риску, а значит, это благотворно скажется на его желании больше так не делать.

Для начала покажите Вашему подопечному «Шкалу самооценки использования презервативов» и попросите его просмотреть ее, отметив утверждения, с которыми он не согласен/совершенно не согласен (или согласен/целиком согласен, в случае, если это отмечено). Когда он сделает это, просто пройдитесь по его ответам и обсудите, почему он принял такое решение. Самое важное здесь — чтобы он получил возможность обсудить любой вопрос, который у него возникнет насчет разных аспектов пользования презервативами. Принимая во внимание, что причина, по которой Ваш подопечный участвует в Программе, — то, что он признал имеющиеся у него затруднения с защищенным сексом, здесь ничего не достигнешь, указывая правильные или неправильные подходы к использованию презервативов. Ключевой момент — чтобы он смог говорить о том, что чувствует, поскольку если он когда-либо изменит отношение, удерживающее его от использования презервативов, то первым необходимым шагом на пути к этому будет возможность свободно и комфортно говорить на данную тему. Не расспрашивайте о его чувствах, позвольте ему выразить их.

b) Использование Ваших навыков. Упражнение простое: используйте навыки, полученные в модуле «Самооценка», и те, которые Вы развивали до нынешнего момента, исследуйте с Вашим подопечным предпосылки, которые, как он чувствует, лежат в основе утверждений, и выбранные им со «Шкалы самооценки использования презервативов». Если, например, Ваш подопечный был совершенно не согласен с № 20 и думал, что настрой совершенно испортится, если использовать презервативы, Вы можете спросить, могут ли быть случаи, когда этого не произошло бы. Еще Вы могли бы проанализировать, идет ли речь о его настрое или о настрое его партнера. Уверен ли он, что его партнер тоже будет ощущать испорченный настрой?

Поскольку невозможно предвидеть, какие утверждения он выберет, Вы сами решаете, как лучше всего реагировать на те из них, которые он выскажет, используя опыт, полученный Вами в течение Программы. Это одновременно ключевая часть Программы и возможность для Вас проверить себя как наставника. Не забывайте, однако, все время оглядываться на Вашего подопечного, отвечая на его реакции и не загоняя его туда, где он явно не будет чувствовать себя комфортно.

Вы можете следовать простой 3-уровневой схеме, чтобы убедиться, что тщательно проверили утверждения, которые отметил Ваш подопечный:

1. Найдите предпосылки, которые являются условиями возможности утверждений. В случае № 20, это могло бы, например, означать, что настрой зависит от последовательного течения событий, исключающих использование презерватива.
2. Поставьте под вопрос предпосылки и посмотрите, имеет ли Ваш подопечный явные причины придерживаться их. Взглянув снова на № 20, возможно, подобные соображения высказывал бывший партнер, что стало причиной принимать их как должное. Если предпосылка опровергнута, изменится ли его поведение, или он продолжит поступать так же, как и раньше?

3. Обсудите результаты только что сделанного и спросите его, чувствует ли он, что осмысление его поведения претерпело изменения. Этот шаг на самом деле является объединением первых двух и призван убедиться, что, если предпосылка действительно стоит на пути желаемого, он осознает наличие расстояния между ними и то, что его желания — это самые надежные предположения, которые он может сделать.

Похоже, много тем, которых Вы касались в Программе так давно, всплывут, будь это неспособность отстаивать свое мнение из-за низкой самооценки или неспособность вспомнить об использовании презерватива в нетрезвом состоянии. У Вас будет много о чем поразмыслить и что понять. Но, учитывая то, что отношения, которые Вы выстраивали с Вашим подопечным, основывались на доверии и открытости, в процессе Вы не должны чувствовать себя одиноко.

Шаг 3. Обратная связь: Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Дайте возможность клиенту проговорить ключевые идеи, которые он вынес из модуля.

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить **«Таблицу мониторинга сексуального поведения»** и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Начал ли он чувствовать какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда прибегал к своему обычному поведению? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Также, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо также, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу необходимо обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы: Завершите всё критическим рассмотрением модуля Программы и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдно удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

1.9. Модуль 8: Социальная роль и ответственность

Краткое содержание: В этом модуле рассматриваются более широкие, социальные вопросы, связанные с ВИЧ-негативным статусом, а также представление о том, какой может быть жизнь с ВИЧ.

Общее время проведения: 120–165 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения».
- «Лист мониторинга модуля» для клиента.
- «Лист мониторинга модуля» для ментора.
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости).
- чистые листы бумаги, ручки.
- «Жизнь с ВИЧ: Личный опыт».

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Какая моя роль? Узнать, что Ваш подопечный думает о своей социальной ответственности в качестве ВИЧ-негативного мужчины-гея (максимум 15–25 минут).

Блок 2. ВИЧ и закон: рассмотреть правовую ответственность, живя с ВИЧ (максимум 15–25 минут).

Блок 3. Жизнь без ВИЧ и закон? Представляем возможные правовые последствия жизни без ВИЧ (максимум 15–25 минут).

Блок 4. Жизнь с ВИЧ: представить себе жизнь с ВИЧ (максимум 20–25 мин).

Шаг 3. Обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и завершённого модуля (максимум 20–25 мин).

Шаг 4. Мониторинг: Обсуждение новых записей «Таблицы мониторинга сексуального поведения», которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (15 мин).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить «Лист мониторинга модуля». После этого необходимо договориться о следующей встрече, выбрать обоюдно удобную дату, время и место для ее проведения. Также важно проговорить необходимость предварительно связаться накануне и подтвердить встречу (15 мин).

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Это предпоследний модуль Программы и он в какой-то мере напоминает первый, поскольку большая его часть будет состоять из информации, а не обсуждения чувств. Это не значит, что чувства не будут играть значительной роли. Совсем наоборот. Но в отличие от предыдущих модулей, они будут сопоставляться с объективным юридическим статусом относительно передачи ВИЧ и с иногда сложной реальностью жизни с ВИЧ.

Некоторым образом, этот модуль, наряду с первым, — как подпорка для книг, которая поддерживает внешне и внутренне в значительной мере очень личностный и межличностный мир законности и охраны общественного здоровья. И так должно быть. Поскольку хотя критически важно совершать путешествия внутрь самих себя, подобно как это было сделано в основной части Программы, очень важно также помнить, для чего эти путешествия предпринимаются. Поняв лучше характер нашего отношения к себе самим, мы сможем лучше понять, как мы относимся к миру в целом. Более того, если мы не перенесем наши внутренние открытия на тяжелые жизненные ситуации и людей, с которыми мы встречаемся по жизни, то эти путешествия теряют большую часть смысла. Наша жизнь открыта бесконечному количеству возможностей, но правда в том, что она включает в себя других людей, которые так же проживают бесконечное количество возможностей, которые иногда могут раздражать и мешать. В случае с ВИЧ, как и в любых других жизненных ситуациях, успешное разрешение сложностей включает в себя понимание и себя, и мира, в котором мы живём, и того, как они пересекаются таким образом, чтобы оба получили максимальную выгоду. Главное в этом пункте — четко проследить, каким образом то, через что прошли Вы и Ваш подопечный, соотносится с более широкой картиной, а также обсудить, почему каждый из Вас пришел на эту Программу. В этом смысле модуль направлен не только на то, чтобы повысить осознание того, что значит быть ВИЧ-негативным и ВИЧ-позитивным в теперешнем обществе, но также акцентировать внимание на реальности и мире по окончании Программы.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Какая моя роль? Выделите некоторое время, чтобы обсудить какие наиболее серьезные проблемы могут быть причиной того, что человеку не удастся оставаться ВИЧ-негативным. Поддерживайте дискуссию в максимально неформальном стиле, пытаясь спровоцировать Вашего подопечного высказывать личное мнение, а не просто соглашаться с Вами. Учитывая это, вот перечень вопросов, которые необходимо поднять в этой дискуссии, независимо от того, как на них будет реагировать Ваш подопечный:

- Думали ли Вы когда-нибудь о том, сколько обществу будет стоить поддерживать Вас здоровым в случае, если Вы заразитесь ВИЧ?
- Как бы изменилось Ваше сексуальное поведение, если бы Вы стали ВИЧ-позитивным, и почему?
- Думаете ли Вы когда-нибудь о том, как Ваше инфицирование ВИЧ может повлиять на Вашу семью и друзей?
- Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, как Ваше инфицирование ВИЧ повлияло бы на общество в целом?
- Думали ли Вы когда-нибудь о ВИЧ как о социальном явлении или же Вы обычно думаете только о его возможном влиянии на Вас?

Цель этого разговора не в том, чтобы заставить Вашего подопечного почувствовать свою вину, а просто в том, чтобы дать ему возможность высказать своё отношение к ВИЧ в качестве члена общества. Как наставник, будьте готовы к тому, что Ваш подопечный обратит все свои мысли только на то, как ВИЧ может повлиять на него, и захочет начать активную дискуссию по поводу поднятых вопросов. Старайтесь не поддаваться этому. Хотя несомненно существуют вопросы профилактики ВИЧ шире, чем личностные, навязывание их Вашему подопечному поставит под угрозу чувство ответственности, которое у него уже есть, и отдалит его от любых позитивных идей, приобретенных им в результате Программы. Будьте осторожны!

Блок 2. ВИЧ и закон: возможно, Вы знаете, что согласно ст. 130 Уголовного Кодекса Украины «Заражение вирусом иммунодефицита человека, или другой неизлечимой инфекционной болезнью» в среднем за год осуждают около 10-ти человек. Обсудите ситуацию в Украине. Известны ли Вам факты намеренного инфицирования?

Хотя нельзя точно определить, какое именно поведение повлечет наказание (ведь закон все еще дорабатывается, следовательно, нет четких предписаний на этот счёт), из указанных выше случаев можно сделать вывод, что, если у Вас ВИЧ, то вам угрожает уголовное наказание, у случае, когда:

1. Ваш партнер не знает, что у Вас ВИЧ.
2. Вы ему не сообщаете.
3. Вы не пользуетесь презервативом при анальном сексе.
4. В результате этого он инфицируется.
5. Он решает заявить в милицию.

Выделите несколько минут, чтобы обсудить, что Вы оба думаете по поводу такого закона. Справедлив ли он? Возможно, он заходит слишком далеко или же наоборот? Равноценно ли наказание преступлению? Пожаловался бы кто-нибудь из Вас в милицию, если бы был инфицирован таким образом? Несет ли ответственность и сам инфицированный мужчина за то, что не настоял на использовании презерватива?

Блок 3. Жизнь без ВИЧ и закон: после того, как вы узнали, что каждый из Вас думает о существующем законе, представьте себе другую, достаточно маловероятную ситуацию, когда людей преследовали бы в судебном порядке за то, что они позволили себя инфицировать ВИЧ. Идея кажется абсурдной, но попробуйте не обращать на это внимания и попытайтесь представить себе то, что позволяло применять к «проштрафившимся» меры сурового воздействия? Какие факторы влияли бы на тяжесть наказания? Могло бы невежество быть оправданием? Конечно, это упражнение не должно быть слишком серьезным. В основе этого упражнения лежит серьезный вопрос о том, насколько заболевание ВИЧ является проблемой общества, а насколько с ним приходится иметь дело людям, которые это общество составляют. Если кто-то инфицирован ВИЧ, общество тоже становится более уязвимым. Где заканчивается личная ответственность и начинаются обязанности перед обществом?

Блок 4. Жизнь с ВИЧ: Вы получили раздаточный материал «Жизнь с ВИЧ: Личный опыт». Прочтите их вместе — либо вслух, либо по очереди. После этого, на основе информации из прочитанных рекомендаций каждый из Вас должен составить список из 5-ти вещей в перечне того, что, по его мнению, является наихудшим в статусе ВИЧ-позитивного, и 5 позитивных вещей, которые он получит в случае инфицирования. Когда Вы закончите списки, сравните их, начиная с худших вещей. Обсудите то, почему Вы расположили их именно в таком порядке и то, как, по Вашему мнению, Вы будете справляться с каждым из этих аспектов инфицирования ВИЧ. Что касается позитивных вещей, которые Вы можете приобрести в случае инфицирования, постарайтесь посмотреть на другие аспекты Вашей жизни, чтобы увидеть, сможете ли Вы наслаждаться всеми этими позитивными вещами без заражения ВИЧ.

У этого упражнения две цели. Во-первых, это должно отвлечь Вас и Вашего подопечного от мыслей о том, как оставаться ВИЧ-негативным, и переключить на то, чтобы взглянуть в лицо другой, куда более сложной ситуации, связанной с ВИЧ. Во-вторых, и в связи с первой целью, это упражнение даст Вам возможность представить себе участников Программы для ВИЧ-позитивных людей. Обсудите этот вопрос с Вашим подопечным. Кроме каких-то очевидных вещей, чем еще может отличаться программа для ВИЧ-позитивных?

Шаг 3. Обратная связь: Как обычно, выделите несколько минут, чтобы оценить, что Ваш подопечный чувствует по поводу полученной информации. Поменялись ли его взгляды на проблему ВИЧ/СПИД, когда он поставил себя на место ВИЧ-позитивного человека?

Шаг 4. Мониторинг: Здесь пора спросить Вашего подопечного о том, были ли у него сексуальные контакты со времени Вашей последней встречи. Если были, попросите его показать/заполнить «Таблицу мониторинга сексуального поведения» и обсудите, как эти связи отличались от предыдущих (если какие-либо изменения происходили). Изменил ли предыдущий модуль отношение Вашего подопечного к сексу на протяжении последних нескольких

недель, и если да, то каким образом? Был ли эффект ожидаемым или совершенно другим? Думает ли он, что модуль этой недели может изменить его отношение к сексу с теперешнего момента до следующей встречи? Заметил ли он какой-либо прогресс? Также, если со времени Вашей последней встречи не было значительных изменений в сексуальном поведении, то чувствовал ли Ваш подопечный то же, что и раньше, когда повторял свое предыдущее поведение? Проще говоря, если его поведение не изменилось, то не изменилось ли его отношение к этому? Кроме того, если у Вашего подопечного есть проблемы с алкоголем и/или наркотиками, необходимо, чтобы он показал/заполнил **«Таблицу употребления наркотиков и/или алкоголя»**. Эту таблицу следует обсуждать по аналогии с таблицей мониторинга сексуального поведения.

Шаг 5. Завершение работы: Завершите всё критическим рассмотрением модуля Программы и подумайте о предстоящем. Назначьте обоюдно удобное время и место для следующей встречи. Как обычно, пожалуйста, заполните **«Лист мониторинга модуля»**, а также попросите клиента заполнить данный лист и передайте их координатору проекта.

1.10. Модуль 9: Постановка цели

Краткое содержание: Это финальный модуль, в котором рассматриваются подходы к постановкам цели и то, как они помогают, или же препятствуют их достижению.

Общее время проведения: 160–185 минут.

Основные документы для заполнения и материалы для работы в ходе модуля:

- «Таблица мониторинга сексуального поведения».
- «Лист мониторинга модуля» для клиента;.
- «Лист мониторинга модуля» для ментора.
- «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» (при необходимости);.
- 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя (при необходимости).
- анкета БАСК.
- чистые листы бумаги, ручки.

Базовая информация

Для максимально эффективного распределения информации и времени, которое нужно уделить каждой части модуля, предлагаем работать по следующей пошаговой схеме:

Шаг 1. Вступление: Цель — помочь Вам познакомиться с основами последующего материала модуля. В этой части необходимо коротко вспомнить о том, что Вы обсуждали на предыдущей встрече, и рассказать о том, что Вам предстоит обсудить во время этого модуля (5–10 минут).

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Успехи и поражения:

- Мысли об успехе и поражении.** Неформальная беседа о том, что Вы оба думаете о Вашей способности достигать целей (максимум 10–15 мин).
- Момент успеха.** Вам стоит рассмотреть случай достижения Вашим подопечным важной цели и установить, как это стало возможным (максимум 15–20 мин).
- Момент поражения.** То же самое, но со случаем, когда дела не идут хорошо (максимум 15–20 мин).

Блок 2. Успехи и поражения в использовании презервативов:

- Сценарии успеха и поражения в использовании презервативов.** Использование только что полученной информации в процессе рассмотрения обстоятельств незащищенного секса (максимум 20 мин).
- Исключительные случаи.** Рассмотрение случаев, когда незащищенный сексуальный контакт не состоялся, хотя казалось, что должен был произойти (максимум 15 мин).

Блок 3. План успеха: планирование способов достижения успеха с принятием временных поражений (максимум 30 мин).

Шаг 3. Мониторинг: Обсуждение новых записей **«Таблицы мониторинга сексуального поведения»**, которую регулярно заполняет и хранит у себя клиент. Важно обратить внимание клиента на потенциальные риски его поведения, и/или на успехи, которых он достиг по сравнению с предыдущими периодами (15 мин).

Шаг 4. Последняя обратная связь: Время расспросить Вашего подопечного о том, что он чувствует по поводу Программы и заверченного модуля (максимум 20–25 мин).

Шаг 5. Завершение работы: Время подумать и заполнить **«Лист мониторинга модуля»**.

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Шаг 1. Вступление: Во многих отношениях этот модуль можно было бы назвать «Как преодолевать неудачи», поскольку основная часть обучения правильному построению и достижению целей предполагает овладение навыками правильного поведения в том случае, если Вам что-то не удастся. Попытки достичь чего-либо неминуемо влекут за собой неудачи. В противном случае речь не шла бы о попытках. Мы бы просто решали что-то сделать и делали бы это. Попытка, по определению, включает возможность потерпеть поражение в том, что мы пытаемся сделать. Подобно этому, говорить о достижении чего-либо имеет смысл только в том случае, если присутствует возможность недостижения, то есть неудачи. Действительно, мы получаем удовлетворение от достижения цели, поскольку знаем, что это нечто особенное, которое могло бы и не произойти.

Но существует и другая «сторона медали». Когда мы достигаем успеха, наша радость может заставить нас легко забыть о спектре поражения и, более того, когда мы терпим поражение, то часто убеждаем себя в том, что успех — это нечто невозможное, а не то, что просто не случилось в этот раз. Вот почему этот модуль называется *«Построение целей»*, а не *«Как преодолеть неудачу»*. Хотя эти названия практически взаимозаменяемы, поскольку строить цели значит иметь дело с неудачами и наоборот, вероятно, лучше обращать внимание на позитивную сторону, имея, однако, в виду негативную. В основном мы хотим рассмотреть, каким образом стратегии успеха должны принимать во внимание неудачи, а не то, каким образом неудачи часто мешают нам увидеть возможность успеха.

Важность модуля должна быть очевидной. Для участников этой Программы попытки практиковать безопасный секс часто бывают неудачными. Мы хотим рассмотреть то, каким образом Ваш подопечный справляется с неудачами и усложняет ли это достижение цели. Все мы знаем, как просто несколько неприятностей могут зачеркнуть период, когда все было не так уж плохо. Исследуя отношение подопечного к успеху и поражению, этот модуль не обязательно исправит все ошибки, но хотя бы откроет ему глаза на то, что, возможно, проблема не в его целях, а в том, как он на них смотрит.

Шаг 2. Работа над модулем:

Блок 1. Успехи и поражения:

а) **Мысли об успехе и поражении.** Вместо обычного представления модуля начните просто с разговора о том, что успех и поражение значат для Вас обоих. Будьте честны и открыты, но также попытайтесь использовать вышеизложенные идеи в дискуссии. Таким образом, хотя Вы можете полностью соглашаться с оптимистическим взглядом на достижение целей, изложенным ранее, Вы скорее всего соцвете, если попытаетесь убедить подопечного или себя в том, что на практике всегда поступаете в соответствии с этим взглядом. Хотя трудно не согласиться, когда все разложено по полочкам в черно-белом цвете, однако еще труднее все время придерживаться абсолютно позитивного взгляда на достижение целей. Все мы время от времени бываем обескуражены, независимо от того, насколько позитивны наши взгляды в то время, когда мы можем взглянуть на них без эмоций. Реальность всегда иная.

Итак, целью этой секции является как исследование Ваших представлений и представлений Вашего подопечного, а также того, что Вы часто чувствуете и переживаете независимо от Ваших представлений. Как часто Ваши представления о наилучшем способе достижения целей не совпадают с тем, что Вы испытываете, когда пытаетесь это сделать? В чем, по-Вашему, может заключаться причина несоответствия? В нереалистичных стандартах или в необходимости приложить больше усилий? Старайтесь держать дискуссию как можно более открытой. Вместо поиска ответов стремитесь создать атмосферу их отсутствия. Вспоминая работу в модуле «Самооценка», попытайтесь показать, как любая неудача, независимо от ее природы, может рассматриваться как остановка на пути к успеху, и, точно

так же, любой успех, воспринимаемый как цель сам по себе, способен помешать достижению большего успеха, а значит, его вполне можно считать неудачей. В изменяющейся жизни мы должны избегать однозначных оценок. Если Вам удастся достичь такого уровня неоднозначности в разговоре об успехе и поражении, это подготовит почву для остальной части модуля.

б) Момент успеха. Пусть Ваш подопечный вспомнит время в жизни, когда ему сопутствовал успех. Это может быть сложно, в зависимости от его жизнерадостности. По разным причинам люди часто быстро отбрасывают моменты успеха как результат везения, тогда как противоположные ситуации кажутся полностью продуктом их собственных действий. Необходимо бороться против такой позиции, предлагая включать события, которые, на первый взгляд не зависели от усилий того или иного субъекта (помните, что даже выигрыш в лотерею подразумевает покупку билета). Получив несколько событий для обсуждения, выберите наиболее подходящее для дальнейшего рассмотрения (обычно то, в котором аккумулирована наибольшая часть сознательного приложения усилий) и обсудите следующие вопросы:

- *Отношение вначале.* Может ли он вспомнить, что чувствовал впервые, думая о постановке достигнутой впоследствии цели? Как это отношение повлияло на исход событий?
- *Использованные методы.* Что он предпринял для достижения успеха? Было ли это трудно? Были ли неудачи на пути и, если да, то как он с ними справлялся и почему ему это удавалось? Бывали ли времена, когда цель казалась недостижимой? Был ли он удивлен, когда это оказалось не так?
- *Отношение после.* Что он чувствовал, достигнув цели? Имело ли это позитивное или негативное долгосрочное воздействие на его жизнь? Чувствовал ли он себя вдохновленным еще некоторое время и как долго? Удалось ли ему поздравить себя, наслаждаясь успехом, и если нет, то почему?
- *Образец успеха.* Следовал ли он какому-то образцу успеха в то время или нет? Изменила ли такая перспектива успеха его взгляд на опыт определения цели и затем работы над ее достижением? Вкратце остановитесь на других случаях успеха — похожи ли они на этот путь достижения?

В любом случае, это упражнение предназначено для того, чтобы показать, что успех — это не только то, что с нами происходит, но и результат наших усилий. Старайтесь держать эту цель в уме в процессе работы.

с) Момент поражения. К сожалению, это упражнение, скорее всего, покажется легче предыдущего. Пусть Ваш подопечный выберет важный момент поражения в своей жизни и пройдет те же этапы, что и в предыдущем упражнении, обращая внимание на его отношение и используемые методы, а также исследуя грань между самим поражением и ощущением себя его жертвой.

В этом варианте упражнения стоит особо отметить, что мы часто приписываем себе вину за собственные неудачи, хотя на самом деле это не так. Достаточно часто именно наше неумение поверить в успех мешает нам преуспеть, а не особые преграды на пути. В этом отношении неудача сложнее успеха. Старайтесь иметь это в виду во время выполнения упражнения, просите Вашего подопечного отделять «оправдательные» факторы от настоящих и смотрите, согласен ли он с таким разделением.

Блок 2. Успехи и поражения в использовании презервативов:

а) Сценарии успеха и поражения в использовании презервативов. Теперь наступает момент, когда рассмотрение успеха и провала становится менее абстрактным и сосредотачивается на практических вещах. В предыдущем модуле мы рассматривали **«Шкалу самооценки использования презервативов»**, чтобы увидеть, какие факторы могут влиять на ограничения Вашего подопечного в использовании презервативов. В общем, упражнения в модуле были достаточно абстрактными и призваны они были всего лишь стимулировать Вашего подопечного задуматься об этих вещах так, как он не делал этого раньше. А теперь время применить знания, полученные в предыдущем модуле, к размышлению о целях этого.

Чтобы сделать это, попросите Вашего подопечного описать обычный сценарий неудачи в использовании презерватива. После этого определите причины согласно **«Шкале самооценки использования презервативов»**, которые повлияли на это. Тут Вы должны пересмотреть важные пункты, раскрытые в предыдущем модуле, и поместить их в

контекст, который придаст им больше значения. Вы хотите, чтобы Ваш подопечный описал процесс, приводящий обычно к тому, что презерватив не используется, и происходит небезопасный секс. Помещая это в данный контекст, мы можем спросить о том, как предыдущие события оставляют презерватив «за бортом» сексуального акта. То ли это особый тип мужчины и возбуждаемых чувств приводит к такому поведению? Только ли наркотики или алкоголь виноваты в этом и, если так, то каким образом?

Самое важное в данном случае то, что именно вся последовательность событий подводит к решению не использовать презерватив, а не какое-то изолированное чувство, независимое от обстоятельств. Это важно, потому что в следующей части упражнения Вы попросите подопечного вспомнить случаи, когда ему удавалось использовать презерватив, и провести различие от случаев, когда это не удавалось, рассмотреть отличия и спросить, какие из них сыграли решающую роль в принятии решения о безопасном сексе. Произошло ли это лишь благодаря тому, что другой мужчина попросил использовать презерватив? Если дело в этом, попробуйте выяснить у Вашего подопечного его отношение к этой просьбе. Если его это не беспокоит, то как он представляет себе реакцию в случае, если бы подобная просьба исходила от него? Может быть, определенный тип мужчины, или череда событий не дали ему поднять этот вопрос, тогда как в других обстоятельствах он бы это сделал? Если это так, попробуйте спросить: почему он считает, что подобный тип мужчины, или обстоятельства имеют такую власть над ним. Не будет ли лучше в будущем избегать их, или, возможно, сознание этого помогло бы все-таки использовать презерватив даже в таких случаях?

б) Исключительные случаи. Возможно, самой важной частью упражнения является нахождение пути к тому, что называется «исключительные случаи»⁶.

Исключительный случай — это то, что происходит, когда все обстоятельства ведут к определенному исходу, однако он не происходит. В нашем контексте нам интересны случаи, когда все ведет к незащищенному сексу: однако Ваш подопечный по каким-то причинам не идет на риск.

После анализа стандартных моментов успеха и поражения в практике безопасного секса попросите Вашего подопечного постараться найти исключительный исход в ситуации, которая обычно ведет к незащищенному сексу⁷. Когда найдете, исследуйте. Что изменило обычный порядок вещей? Как только Вы обнаружите причину — детально обсудите ее. Вдохновляют ли его мысли о том моменте сейчас?

Обычно Вам хочется рассматривать проблему незащищенного секса как что-то внешнее по отношению к Вашему подопечному. Если возможна ситуация, когда все факторы, определяющие небезопасный секс, в наличии, однако до этого не доходит, то единственным противоположным фактором может быть сопротивление Вашего подопечного. В этом случае незащищенность не предстает в виде чего-то неизбежного, не так ли? Не примешивается ли всегда к проблеме небезопасного секса аспект личного выбора?

Что бы Вы не делали, постарайтесь не форсировать этот вопрос, чтобы у Вашего подопечного не сложилось впечатление будто свое поведение можно изменить простым актом воли. Это может быть опасно и непродуктивно. Конечный результат, которого Вы пытаетесь достичь — полное решение проблемы — может потребовать много времени, так что не ждите скорого решения вопроса. Довольствуйтесь просто обращением внимания на факт, что проблему можно представить как нечто внешнее по отношению к его жизни. Ее развитием он должен заняться сам.

Блок 3. План успеха: в качестве короткого заключительного упражнения Вы и Ваш подопечный можете собрать всю полученную информацию и попытаться создать план достижения успеха на будущее. Каковы обычные знаки опасности и как их можно избежать? Существуют ли факторы, кажущиеся менее опасными сейчас, после обсуждения? Постарайтесь воссоздать ситуацию, которая обычно приводит к незащищенному сексу, и измените ее в соответствии с полученной информацией, чтобы поспособствовать более безопасному исходу. Скажите ему, что не будете просить от него отчета о том, как сработал план, но план стоит изменять в процессе использования.

⁶ Идея изложена в работе Майкла Уайта и Дэвида Эпштайна и их книге *Narrative Means to Therapeutic Ends*, W.W. Norton and Company, New York, 1990.

⁷ Если это окажется невозможным, постарайтесь подвести его к мыслям о ситуации, в которой это могло бы произойти или в которой он может это представить. Однако маловероятно, что при тщательном поиске не будет обнаружено тот или иной исключительный случай.

Это должно быть легкое упражнение, не предназначенное для создания беспроблемного плана на будущее. Скорее Вам и Вашему подопечному стоит рассматривать его поведение подобным образом, когда он сталкивается с проблемой. Суть не в том, чтобы обеспечить успех, но чтобы пересмотреть успех как процесс, требующий поправок, попыток и ошибок. Благодаря такому взгляду на успех мы можем воспринимать наши неудачи скорее как возможности для дальнейшего улучшения, а не как моменты, препятствующие новым попыткам.

Шаг 3. Мониторинг: В завершение обсудите и соберите у Вашего подопечного все заполняемые в процессе программы таблицы («**Таблица мониторинга сексуального поведения**», «**Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя**» (при необходимости)). Если Ваш клиент злоупотреблял/злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками выделите несколько минут, чтобы ответить на 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя, которые Вы уже обсуждали в 4 Модуле. Просто пройдите по вопросам, не применяя их непосредственно к Вашему подопечному. Обсудите, почему, по Вашему мнению, положительный ответ на любой из вопросов может свидетельствовать о зависимости. Помните, что если у Вашего подопечного серьезные проблемы с наркотиками и/или алкоголем, Вам необходимо приложить максимум усилий, чтобы не представлять вопросы как имеющие прямое отношение к нему. Мы не в том положении, чтобы ставить диагноз о наличии зависимости, но мы можем предоставить информацию, с помощью которой Ваш подопечный может прояснить для себя, есть ли она у него или же нет. Проговорите изменения, которые произошли в употреблении и рискованном сексуальном поведении Вашего подопечного с 4 Модуля.

Шаг 4. Последняя обратная связь: В качестве обратной связи проведите завершающее упражнение, попробуйте перечислить все изменения, которые с Вами произошли, ответив на следующие вопросы вместе:

- 1.Какую пользу, по Вашему мнению, Вы извлекли из участия в Программе?
- 2.Изменилось ли что-либо в Вашем отношении к ВИЧ с момента начала Программы? Если да, то что именно?
- 3.Какие были сильные и слабые стороны Программы?
- 4.Порекомендуете ли Вы Программу Вашим друзьям?

Это лишь общие вопросы, которые указывают направление дискуссии. Значительно важнее, чтобы Вы оба использовали время для обсуждения окончания Программы как можно лучше для Вас, в соответствии с отношениями, которые Вы выстроили в течение Ваших встреч. Уделите этому столько времени, сколько нужно, и наслаждайтесь этим процессом — Вы его долго ожидали!

Шаг 5. Завершение работы: Очевидно, что не надо назначать следующую встречу через две недели, если только Вы не захотите встретиться по-дружески. Пригласите клиента посетить финальную вечеринку и напомните о необходимости заполнить финальную анкету БАСК и пройти тестирование на ВИЧ. Не забудьте обязательно завершить встречу на позитивной ноте и не оставляйте нерешенных/сложных вопросов. Поблагодарите клиента за участие в Программе, за готовность идти на контакт и активное участие во всех обсуждениях, а также за то, что было ценно в ходе работы именно для Вас как для наставника.

Приложение 2. Проектный цикл

Этап реализации проекта	Стадия реализации проекта	Название документа	Ответственный за заполнение	Ответственный за сбор и анализ данных
Подготовительный этап	Предварительный отбор менторов	- Политики и процедуры - Критерии отбора клиентов и менторов - Заявка на волонтерство - Договор с волонтером - База волонтеров	- - Волонтер Волонтер Координатор	- - Психолог, координатор Координатор Координатор
		Тренинг для менторов	Координатор и/или психолог	Координатор Координатор Координатор Координатор
	Подбор пары «ментор–клиент»	- Вводная анкета для Ментора - Вводная анкета для Клиента	Ментор Клиент	Координатор, психолог Координатор, психолог
		- БАСК - БАСК — таблица анализа данных - «Таблица мониторинга сексуального поведения» - «Лист мониторинга модуля» для клиента - «Лист мониторинга модуля» для ментора - 20 вопросов об употреблении наркотиков и алкоголя - «Таблица употребления наркотиков и/или алкоголя» - «Шкала самооценки использования презервативов» (ШСИП)	Клиент Координатор Клиент Клиент Клиент Ментор + Клиент Клиент Клиент	Ментор Координатор Ментор Координатор Координатор Ментор Ментор Ментор
Работа над модулями	Супервизия работы менторов (пар)	- График супервизий - Журнал супервизий - Ежемесячный отчет консультанта	Психолог Психолог Психолог	Психолог, координатор Координатор Координатор
	Рабочие встречи менторов	- Протокол встреч (свободный формат)	Психолог и/или координатор	Психолог и/или координатор
	Финансовая отчетность	Документы для работы бухгалтера проекта (авансовые отчеты, квартальный финансовый отчет и т.д.)	Бухгалтер	Бухгалтер
Завершающий этап	Окончание проекта	- Квартальный программный отчет - Квартальный финансовый отчет	Координатор Бухгалтер	Координатор Бухгалтер

Приложение 3.

Ассесмент, мониторинг и оценка: определение и назначение

АССЕСМЕНТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Изучение ситуации перед тем, как в нее вмешиваться. Включает не только определение характера ситуации, но и ее причин, а также факторов, которые могут помочь или помешать при попытке изменить данную ситуацию.

В литературе по оценке ассесмент рассматривают как один из типов оценки и называют его оценкой предполагаемых результатов (ex ante evaluation).

МОНИТОРИНГ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Процесс отслеживания или измерения того, что происходит.

Включает два вида мониторинга:

- **Мониторинг исполнения** предполагает измерение хода реального процесса относительно изначального плана вмешательства в ситуацию (например, программы, стратегии, политик) и степени достижения конкретных целей;
- **Мониторинг ситуации** предполагает измерение того, как изменяется — или не изменяется определенный параметр или набор параметров (например, положение детей и женщин или ситуация в стране в целом).

(ЮНИСЕФ, 2004)

ОЦЕНКА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Процесс, в ходе которого пытаются определить, как можно более систематически и объективно, ценность или значение программы вмешательства в ситуацию или политики. Это суждение основывается на таких общих «критериях оценки», как уместность, эффективность, результативность, влияние и устойчивость (См. «Связь между критериями оценки и вопросами для оценки»).

Оценка должна обеспечить достоверную и полезную информацию, чтобы полученный опыт был учтен при принятии решений партнерами по Программе и донорами.

Обратите внимание, что слово «объективно» использовано здесь, чтобы указать на необходимость соблюдения равновесия при проведении анализа. То есть нужно помнить, что есть различные подходы, учитывать точки зрения заинтересованных сторон (всех, кто заинтересован в Программе, и на кого она влияет, в том числе благополучателей, которые являются главной заинтересованной стороной), а также использовать различные источники информации и методы.

(ЮНИСЕФ, 2004)

НАЗНАЧЕНИЕ

Обеспечить базовую информацию для принятия решений относительно приоритетов и оптимальной стратегии Программы.

Обеспечить базовые данные для последующих мониторинга и оценки.

НАЗНАЧЕНИЕ

- Обеспечить контроль, чтобы работы выполнялись согласно плану Программы;
- Улучшить выполнение Программы;
- Определить, когда нужно быстро адаптировать Программу, особенно в условиях кризиса и нестабильности;
- Служить источником информации для оценки;
- Обеспечить информацию для обоснования необходимости изменить политику и программы (особенно мониторинг ситуации).

НАЗНАЧЕНИЕ

- Повысить качество Программы, улучшить методы и результаты (под «качеством» и в ЮНИСЕФ, и в других международных организациях все чаще понимают учет норм, установленных Конвенцией о правах ребенка и конвенциями по правам человека);
- Приобретение знаний, особенно об опыте, который можно использовать в других Программах и ситуациях;
- Доказать, что результаты Программы действительно были получены.

Хорошо спланированные работы по мониторингу и оценке дают информацию, необходимую для управления по результатам (УР), то есть управления, которое направлено на достижение определенных результатов и требуемого влияния (OECD-DAC, 2002).

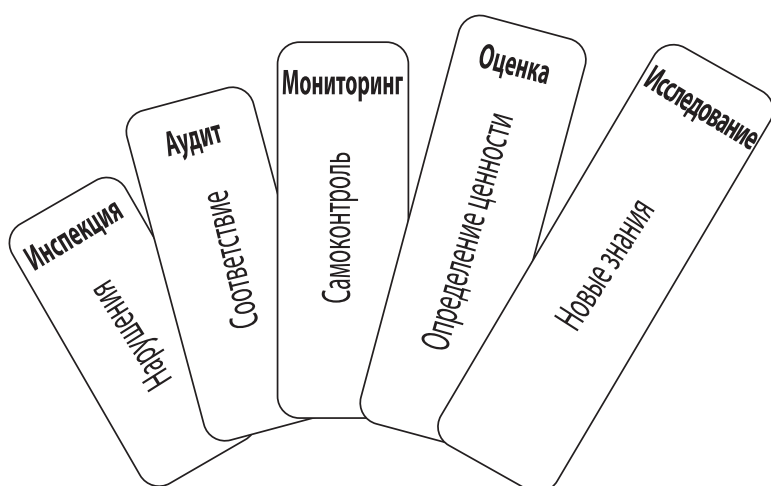
Мониторинг и оценка взаимно дополняют друг друга:

- Без мониторинга невозможно качественно выполнить оценку.
- Мониторинг необходим для оценки, но его недостаточно. Мониторинг облегчает проведение оценки, но оценка включает дополнительный сбор данных.
- Оценка Программы часто ведет к изменению планов работы. Это может означать изменение или модификацию процесса сбора данных для целей мониторинга.

ВЗАМОДОПОЛНЯЕМОСТЬ мониторинга и оценки

	Мониторинг Программы	Оценка Программы
Частота	Периодически, регулярно	Эпизодически
Основное действие	Отслеживание	Определение значимости
Основное назначение	Улучшить ход исполнения, повысить эффективность, скорректировать план работ	Улучшить качество, эффективность, влияние, будущие Программы
Временной горизонт	Краткосрочный	Долгосрочный, выходящий за рамки конкретной Программы
Рассматриваемые элементы программного цикла	Используемые ресурсы, процесс, продукты	Также результаты и влияние Программы
Нормативные документы	Планы работы, целевые характеристики работы и контрольные индикаторы (в том числе для раннего выявления проблем)	Цели и стратегия Программы, целевые характеристики работы и исполнения Программы, а также общепризнанные нормы и стандарты, например, права человека, организационная политика
Источники информации	Рутинные и контрольные системы, полевые наблюдения, отчеты о ходе работ, краткосрочные исследования	Те же, а также специальные опросы и исследования
Исполнители	Менеджеры и участники Программы, представители основных заинтересованных сторон, контролеры, те, кто предоставляет финансирование	Те же, если используется оценка с участием, а также внешние независимые оценщики
Отчет предоставляется	Менеджерам и участникам Программы, основным заинтересованным сторонам, контролерам, тем, кто предоставляет финансирование	Тем же, если используется оценка с участием, а также политикам и широкому кругу внешних заинтересованных сторон

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ МОНИТОРИНГОМ И ОЦЕНКОЙ



Функции инспектирования, аудита, мониторинга, оценки и исследования проще понять, если рассматривать все эти виды деятельности как различные виды надзора, расположив их на одной шкале. У каждого из них своя цель: от выявления нарушения на одном конце шкалы до получения новых знаний — на другом.

Можно расположить различные виды работ по мониторингу и оценке на этой шкале, при этом границы этих видов деятельности будут пересекаться. Ежегодные обзоры или доклады, проводимые ЮНИСЕФ, можно отнести к мониторингу. Обзоры и доклады по истечении половины срока Программы можно скорее отнести к оценке. Участие ЮНИСЕФ в MICS и работа по мониторингу положения женщин и детей ближе к исследованию (ЮНИСЕФ, 2004).

Приложение 4.

Анкета обратной связи

Оцените по 10-бальной шкале, где 0 — самый низкий балл, а 10 — наивысший:

1	Актуальность/полезность тренинга	
2	Программа тренинга	
3	Работа тренера	
4	Ваш вклад в тренинг	
5	Логистика тренинга (место проведения, проживание, питание и т.д.)	

Продолжите предложение:

Самым полезным на тренинге для меня было:

Наименее полезным было:

Мне кажется, что в этом тренинге нужно больше уделять внимание:

Комментарии и пожелания:

СПАСИБО!

Приложение 5.

Отчет по результатам проведения тренинга

Дата

Место проведения

Введение:

Цель тренинга:

Задачи тренинга:

Основные темы:

Методы проведения тренинга:

Оборудование и материалы:

Тематический план тренинга:

Список участников тренинга:

Тренеры:

Программа тренинга:

Общая характеристика группы:

Описание работы. Результаты тренинга:

1 день. 2 день. 3 день.

Оценка тренинга участниками (на основе Анкет обратной связи участников):

Количество участников тренинга:

Количество заполненных анкет:

Оценка тренинга по 10-бальной шкале, где 0 — самый низкий балл, а 10 — наивысший:

- Актуальность/полезность тренинга.
- Программа тренинга.
- Работа тренеров.
- Собственный вклад в тренинг.
- Логистика тренинга (место проведения, питание, проживание и т.д.).

Наиболее полезные секции тренинга.

Наименее полезные секции тренинга.

На что стоит обратить внимание.

Комментарии и пожелания.

Рекомендации:

Готовятся по результатам наблюдения тренеров и направлены на оценку готовности команд и их отдельных участников к реализации проекта.

Приложения:

- презентации, конспекты лекций;
- образцы раздаточных материалов;
- пример анкеты обратной связи участников;
- фотографии и видеозаписи с тренинга и т.д.

