

Інформація про «ПРОГРАМУ 15»

1. Характеристика Програми, її цілі та завдання

«Програма 15»: профілактика ВІЛ-інфекції та підтримка психосоціального здоров'я в Україні (далі: «Програма15» чи Програма) є цілісним, послідовно та логічно вибудованим продуктом, який передбачає обов'язковий паралельний процес проведення занять: одні й ті ж самі теми Програми одночасно розглядаються у підліткових та дорослих групах, що сприяє перебуванню учасників в єдиному понятійно-інформаційному полі та надає можливості для обміну інформацією і враженнями в родинному колі.

Програма орієнтована на активізацію профілактичної роботи щодо ВІЛ, перш за все, у родині шляхом здійснення виховного процесу, спрямованого на розвиток життєвих навичок особистості, її самодостатності, формування у підростаючого покоління здатності до об'єктивної оцінки даного явища, зокрема його суспільної небезпеки.

Програма базується на гендерно-віковому підході (одночасне проведення занять однакової тематики з групами підлітків (окремо хлопці та дівчата) й дорослих (окремо їх матерів та батьків чи значущих для підлітків дорослих). В цьому плані Програма робить значний внесок у процес превентивного виховання дитини, оскільки сприяє профілактиці соціально-небезпечних явищ та хвороб, покращенню емоційного мікроклімату в родинному середовищі, а також поліпшує взаємини між членами сімей. Гендерно-віковий підхід застосовується і при доборі групи тренерів.

«Червоною ниткою» / мейнстрімінгом (*mainstreaming* (англ.) – загальний потік) цієї програми є профілактика ВІЛ/СНІДу та інших соціально небезпечних (зумовлених) захворювань.

Мета «Програми 15» – сприяти набуттю учасниками знань щодо соціально небезпечних захворювань і явищ та відповідального ставлення до власного життя і

здоров'я та життя і здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності, розвиткові в учасників навичок здорового способу життя, вмінь проводити саморефлексію і самооцінку своєї життєдіяльності.

Завдання «Програми 15»:

- *привернення уваги* підростаючого покоління й дорослого населення до актуальних проблем сучасності – ВІЛ-інфекції, ПСШ, алкоголізму, наркоманії, насильств різного роду;
- *стимулювання уяви* учасників у пошуках власного розуміння цінностей, гідності, моралі, причин і наслідків соціально небезпечних захворювань та явищ;
- *розвиток* комунікативної компетентності представників різних вікових груп;
- *сприяння* формуванню в учасників відповідальності, критичного й піклувального мислення, виробленню власної позиції щодо морально-етичних ситуацій сучасного життя.

Основними орієнтирами Програми є:

- формування в учасників коректних знань і уявлень щодо соціально небезпечних захворювань та явищ і шляхів їх запобігання;
- формування відповідальної поведінки по відношенню до власного життя і здоров'я та життя і здоров'я оточуючих людей;
- покращення родинних стосунків;
- набуття вмінь адекватного прийняття рішень у різноманітних життєвих ситуаціях.

Підґрунтям конструктивних взаємин людини з оточуючим світом є її життєві навички. У змісті даної Програми акцентується на формуванні таких необхідних

сучасній людині навичок, що сприяють її фізичному, психічному та соціальному здоров'ю, як позитивне ставлення до себе та інших людей, зокрема, терпимість та емпатія, а також ефективне спілкування, аналіз проблем і прийняття рішень, самоконтроль і саморегуляція, управління стресом, розв'язання конфліктів тощо. Саме розвиток у громадян зазначених навичок є важливою умовою попередження багатьох соціальних проблем суспільства та життєвих криз особистості, профілактики соціально-небезпечних хвороб та явищ, оскільки такі навички допомагають людині діяти в умовах тиску, погроз, дискримінації, вміти відстоювати свою позицію, не допускати маніпуляції й відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин. Важливий фактор набуття навичок – власний приклад батьків та спільне проведення родиною безпечного дозвілля.

2. Історія програми

У 1995 р. в ряді країн світу започатковується розроблена Еліс Уелборн за підтримки ACTIONAID профілактична програма «Кроки по камінню» («SteppingStones» AliceWelbourn). Оригінальна версія даної програми ґрунтувалася на десятирічній роботі, що проводилася автором у різних країнах із метою запобігання поширенню ВІЛ-інфекції (в основному, статевого шляху поширення ВІЛ). З 2005 до 2012 рр. програма «Кроки по камінню» проходила адаптацію у деяких країнах СНД.

У 2014-2016 рр. відбувається апробація цієї програми у двох регіонах України – Волинській (м. Луцьк) та Черкаській (м. Черкаси та м. Канів) областях. Підтримка адаптації та розвитку програми в Україні здійснюється Міжнародною організацією «BrotfürdieWelt» (Німеччина), а безпосереднім її впроваджувачем стає ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» (м. Київ).

Отримані результати перших двох років (2014-2016 рр.) реалізації програми у двох пілотних регіонах України можна вважати цілком позитивними щодо зміни ставлення цільових груп до вищезазначених негативних соціальних явищ і зміни власної

Додаток 2. Інформація про «Програму 15»

Конкурс «Популяризація та впровадження «Програми 15» на рівні місцевих громад в Україні»

поведінки. Програма отримала схвальні відгуки від учасників та адміністрації навчальних закладів, фахівців соціальних служб та громадських організацій, які діють у пілотних територіальних громадах; спостерігається активізація діалогу молоді та підлітків зі значущими для них дорослими з актуальних питань збереження здоров'я та налагодження комунікації між поколіннями.

Проведення навчання за «Програмою 15» сприяло формуванню у переважній більшості учасників коректних знань та поглядів з питань безпечної сексуальної поведінки, захворювань, які передаються статевим шляхом, і ВІЛ та засобів їхнього запобігання, різних видів насильства та шляхів уникнення ситуацій, з ними пов'язаних. По завершенні навчання за програмою значна частина учасників демонструвала коректне розуміння ризиків, пов'язаних із ранніми сексуальними відносинами, вживанням алкоголю і наркотиків.

Пілотне впровадження Програми продемонструвало позитивний вплив занять на загальний мікроклімат в родинях учасників, покращення комунікації між членами сімей, зменшення емоційного напруження, сприяло створенню родинної комфортної атмосфери, а також, завдяки введенню до змісту Програми тем із власної гідності та цінностей людини, курс набув ще більшої значущості як для дорослих, так і для підлітків у плані результативного управління здоров'ям (зокрема, його психічною, соціальною складовими), формування свідомого ставлення людини до свого життя і здоров'я, профілактики негативних тенденцій в поведінці учасників.

Дослідження, проведене у рамках впровадження «Програми 15», показало, що як з точки зору дітей, так і з точки зору дорослих в середньому збільшився час їхнього спілкування. Так, за оцінкою дітей з 34% до 51% збільшилася частка тих, хто спілкується з батьками більше 2 годин на добу; за оцінкою батьків збільшилась частка тих, хто спілкується з дітьми 1-2 та більше 2 годин на добу.

Серед батьків збільшилась частка тих, хто оцінює свої стосунки з дітьми як «дружні» (з 41% до 49%) та «теплі» (з 17% до 40%).

Дослідження підтвердило зростання рівня довіри між батьками та дітьми в процесі навчання за Програмою. Наприклад, якщо на початку навчання не довіряли або лише певною мірою довіряли батькам 28% дітей, то по завершенню таких залишилось 16%; на початку навчання не довіряло або лише певною мірою довіряло дітям 37% батьків, то по завершенню таких залишилося лише 14%. Після участі у Програмі переважна більшість дітей (84%) та батьків (86%) вказали, що вони довіряють одне одному.

За оцінкою як батьків, так і дітей, після проведення занять за Програмою батьки стали частіше застосовувати у взаєминах з дітьми та вихованні дітей майже всі запропоновані позитивні дії та прийоми, зокрема, стали частіше проводити спільний час з дітьми, спілкуватися з ними на цікаві для них теми, цікавитись особистим життям, обговорювати з ними сімейні проблеми, спокійно пояснювати та надавати емоційну підтримку, спільно займатися сімейними справами тощо.

За оцінкою дітей, за час, що минув після навчання, батьки стали рідше застосовувати запропоновані для оцінювання негативні форми взаємодії та виховання, зокрема примус до виконання домашніх обов'язків, заборони, фізичні покарання, рідше підвищували на них голос. З точки зору батьків, вони менше вдавалися до заборон та фізичних покарань, проте навіть частіше застосовували такі виховні дії як примус, зауваження та підвищення голосу, децю частіше сварилися. Вочевидь, навіть застосовуючи санкції, батьки це стали робити делікатніше або загальні позитивні зміни у стосунках призвели до того, що діти стали з більшим розумінням ставитись до дій батьків.

За даними проведеного дослідження, середня оцінка дітьми своїх стосунків з батьками збільшилась з 75 до 86 балів за стобальною шкалою.

У дорослих також спостерігається виразне збільшення середньої оцінки своїх стосунків з дітьми (з 77 до 89 балів).

3. Новизна й актуальність «Програми 15».

Програма є унікальною, тому що орієнтована на активізацію профілактичної роботи щодо ВІЛ, перш за все, у родині.

Політика щодо ВІЛ/СНІД, інших соціально-небезпечних хвороб, профілактика насильства, у тому числі в сімейному середовищі, є складовою інтегрованого виховного впливу на особистість, що здійснюються різними соціальними інституціями. Однак, провідна роль належить, без сумніву, родині і навчальним закладам. Основні навички здорового способу життя, попередження ризикованої поведінки мають формуватися у родині. Навчальні заклади, прерогативою яких є профілактична робота з учнями щодо ВІЛ/СНІД, наркоманії, мають тільки посилювати процес превентивності, який повинен започатковуватися й міцніти у сім'ї.

Програма базується на гендерно-віковому підході, що вигідно відрізняє її від інших програм.

Важливо підкреслити значущість Програми для учасників різних вікових категорій, оскільки батьки нинішніх старшокласників є особами репродуктивного віку, який переважає у поширенні ВІЛ-інфекції, а самі старшокласники розпочинають статеве життя й тому максимально наближені до репродуктивного віку.

Отже, «Програма 15» відрізняється від інших просвітницько-профілактичних програм, які діють в сучасних умовах на теренах нашої держави, завдяки наступним особливостям:

1. Програма актуалізує сімейні зв'язки, оскільки в ній беруть участь члени однієї родини (підлітки та їхні батьки чи значущі для підлітка дорослі), що дозволяє створити умови для поліпшення внутрішньо сімейних стосунків.
2. Програма сприяє створенню умов для поліпшення якості життя, набуттю індивідуального конструктивного досвіду вирішення власних проблем, дозволяє учасникам відчувати свою відповідальність у формуванні власних позитивних змін і у покращенні якості життя.

3. В основу об'єднання у групи у «Програмі 15» покладено два критерії рівності – стать і вік: підлітки (юнаки, дівчата) та дорослі, які представлені батьками (матері й батьки) підлітків чи іншими значущими дорослими (брати, сестри, інші члени родини, хрещені, опікуни/піклувальники, сусід/сусідка, викладачі творчих секцій, спортивні тренери, психологи тощо), які мають можливість здійснювати певний виховний вплив на підлітка.

Таким чином, для роботи в Програмі набираються 4 групи:

- ❖ *перша група* – хлопці (юнаки), віком 14-17 років;
- ❖ *друга* – дівчата, віком 14-17 років;
- ❖ *третья* – матері або інші представниці близького оточення підлітка жіночої статі;
- ❖ *четверта* – батьки або інші представники близького оточення підлітка чоловічої статі.

Використання гендерно-вікового підходу дає можливість більш ефективної комунікації як у групах учасників, рівних за віком, так і у взаєминах між батьками та дітьми.

4. Регулярні зустрічі по 3 години упродовж 3–4 місяців, котрі забезпечують тривалу систематичну профілактичну дію, дозволяють спостерігати за особистісними змінами, що відбуваються в групах учасників та, за необхідності, коригувати їх. Завдяки своїй сталості, Програма дає можливість побачити результати особистісних і групових перетворень, закріпити позитивні зміни і намітити нові горизонти, а створена атмосфера довіри, підтримки й допомоги групи та тренерів допомагають пройти процес особистісних змін в максимально комфортній та безпечній обстановці.
5. «Програма 15» дозволяє створити єдине понятійно-інформаційне поле для спільного обговорення актуальних питань і проблем, формування культури міжособистісних взаємин та системи цінностей громади.

6. Окрім виконання специфічних профілактичних завдань, Програма містить у собі широкий перелік тем, які сприяють різнобічному розвитку особистості.
7. Програма базується на наукових підходах і принципах, які довели свою ефективність у формуванні позитивних життєвих навичок (когнітивно-поведінковий і розвивальний підходи, базові принципи організації превентивного навчання в сфері наркоманії, ВІЛ/СНІДу в освітньому середовищі, гендерно-віковий принцип (підхід) до вибору та роботи груп, модель інформаційно-мотиваційно-поведінкових навичок (більш відома, як модель зміни поведінки Fisher&Fisher) тощо.

4. Цільові групи тренінгового курсу.

«Програма 15» розрахована, в першу чергу, на пересічні українські родини, де є діти віком 14-17 років, які відвідують загальноосвітні навчальні заклади. Групи підлітків і значущих для них дорослих можуть формуватися на базі певної загальноосвітньої школи чи професійно-технічного закладу. До них можуть входити як учні одного класу, так і їхні однолітки з паралельних класів. Однак, головною вимогою та умовою для проведення зустрічей є необхідність спільної участі у заходах Програми підлітків та їх батьків (або значущих для підлітка дорослих).

Значущі для підлітка дорослі – це старші за віком особи (брати, сестри, інші члени родини, хрещені, опікуни/піклувальники, сусід/сусідка, викладачі творчих секцій, спортивні тренери, психологи тощо), які мають сталий позитивний вплив на життя підлітка та слугують для нього моральним орієнтиром. Учитель також може бути особою, значущою для підлітка. Однак, залучати до участі у заняттях вчителів або працівників школи слід з обережністю (принаймні, слід обмежити їх кількість) тому, що їх участь може вплинути на встановлення щирої, довірливої атмосфери у групах дорослих, які можуть висловлювати свої думки з огляду на те, як це буде «використано» учителем, який навчає їх дитину.

Водночас доцільним є створення груп учасників, які формуються за певною спільною ознакою. Це можуть бути: групи підлітків із прийомних родин чи дитячих будинків сімейного типу та їхні прийомні батьки чи батьки-вихователі; підлітки, які перебувають під опікою чи піклуванням та їхні опікуни чи піклувальники; підлітки й дорослі із внутрішньо переміщених родин; підлітки, котрі перебувають у конфлікті із законом та значущі для них дорослі.

Особливо важливою є участь у «Програмі 15» представників родин, які є соціально-незахищеними та найбільш уразливими стосовно ВІЛ/СНІДу й інших соціально-небезпечних хвороб. Це сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО) та родини, до складу яких входять представники маргінальних груп.

Проведення занять за Програмою із зазначеними категоріями підлітків і дорослих накладає додаткову відповідальність на тренерів та організаторів, оскільки формування таких груп потребує підтримки та сприяння представників місцевого самоврядування та територіальних соціальних служб. В більшості випадків такі групи варто робити комбінованими (наприклад: 50% учасників - сім'ї СЖО, а 50% - пересічні здорові сім'ї). Це дозволяє під час проведення Програми не занурюватись у проблемні ситуації, а мати позитивні приклади їх вирішення або запобігання.

5. Логіка побудови курсу

«Програма 15» складається із 16 зустрічей та трьох анкетувань.

За змістом кожна зустріч присвячена обговоренню певної теми, які разом становлять структуроване й логічно побудоване ціле, підпорядковане одній меті.

Перша зустріч «Знайомство» знайомить учасників з Програмою та її завданнями, сприяє свідомому рішенню стати учасником Програми, допомагає учасникам гендерно-вікових груп познайомитись і створити робочі групи.

Оскільки подальша робота в рамках Програми передбачає позитивну атмосферу в групі на основі взаємної доброзичливості й довіри, друга зустріч *«Ефективне*

спілкування» має на меті підвищити рівень комунікативних навичок учасників та вдосконалити їх навички активного слухання.

Одна з базових тем Програми **«Цінності. Здоров'я як цінність»** винесена авторами на початок курсу, тому що всі наступні теми розглядаються з урахуванням ціннісного підходу до себе, інших осіб та явищ дійсності. Це заняття допомагає учасникам усвідомити особистісні цінності та встановити їх індивідуальну ієрархію, а також визначити серед них здоров'я як цінність.

Наступна (четверта) зустріч **«Любов та відповідальність»** сприяє усвідомленню учасниками необхідності відповідальної поведінки у процесі формування близьких взаємин та інтимних стосунків, акцентує увагу на важливості відповідальної статевої поведінки в контексті епідемії ВІЛ-інфекції.

П'ята зустріч **«Здоров'я тат і мам теперішніх і майбутніх»** дає можливість визначити поняття «репродуктивне здоров'я», мотивувати учасників на збереження репродуктивного здоров'я, спонукати їх до усвідомлення власної відповідальності за стан репродуктивного здоров'я.

Така послідовність двох попередніх зустрічей у тренінговому курсі зумовлена тим, що учасники вже визначили для себе місце і значення цінності «здоров'я», тому розгляд теми щодо відповідальної статевої поведінки та власного репродуктивного здоров'я відбувається з точки зору цінності власного здоров'я.

Зустріч **«Стереотипи та упередження»** є своєрідною «сесією-містком», тому що її проблематика стосується як попередніх зустрічей, так і наступних. Зустріч допомагає учасникам усвідомити вплив стереотипів та упереджень на стосунки з іншими людьми, у тому числі з ВІЛ-позитивними особами та представниками маргінальних груп. Саме тому робота з цією темою передую зустрічам, що присвячені профілактиці ВІЛ-інфекції та вживання алкоголю й наркотиків.

Наступні чотири зустрічі об'єднано у профілактичний блок:

«Алкоголь: шукаємо альтернативу» – формує в учасників знання щодо шкідливого впливу вживання алкоголю на здоров'я людини та негативні наслідки зловживання ним, а також навички безпечної поведінки з алкоголем.

«Наркотики: як уникнути» – зустріч надає інформацію про вплив наркотиків на здоров'я та поведінку, а також мотивує учасників до усвідомленої відмови від експериментів з наркотиками.

ВІЛ-захисти себе – надає учасникам інформацію стосовно ВІЛ/СНІД; мотивує їх до більш безпечної поведінки в контексті ВІЛ-інфекції. Тематика профілактики ВІЛ/СНІД є стрижневою для всього циклу, адже саме на цій зустрічі актуалізується інформація щодо ВІЛ/СНІД, його профілактики, лікування та можливості продовжувати активний спосіб життя навіть за умов інфікування.

«Запобігти насильству» – надає інформацію стосовно виникнення механізмів насильства та їх ідентифікації, сприяє формуванню поведінки, яка знижує ризики потрапляння в потенційно небезпечні в плані насильницького впливу ситуації.

Наступний блок зустрічей можна назвати «особистісним», тому що у ньому учасники торкаються таких загальносоціогічних категорій, як: гідність (**«Людська та особиста гідність»**); відповідальність (**«Моє життя - моя відповідальність»**); благополуччя (**«Що таке благополуччя»**); зміни в житті людини (вплив змін на життя особистості) (**«Проходження через зміни»**), планування життя (аналіз свого життя, труднощів та визначення наявних ресурсів та особистісних потреб) (**«Життя як подорож»**).

Одинадцята зустріч **«Людська та особиста гідність»** сприяє усвідомленню учасниками сутності понять «людська гідність», «особиста гідність», посиленню значущості гідної поведінки для особистісного зростання та життєвого благополуччя людини.

Заняття **«Моє життя - моя відповідальність»** має на меті акцентувати увагу учасників на важливості відповідальної поведінки, її впливові на якість життя особистості та оточення. Зустріч надає учасникам можливість відчувати важливість

прийняття відповідального рішення та визначити чинники, які впливають на цей процес.

Тринадцята зустріч **«Що таке благополуччя»** – це загальна зустріч усіх учасників, яка включає у себе перегляд фільму та його обговорення. Завдання зустрічі – показати учасникам, що благополуччя людини менш за все залежить від зовнішніх обставин, а переважно – від сприйняття особистістю обставин свого життя, індивідуальних особливостей – власних і своєї родини, від поведінки людини, її ставлення до себе й оточення та власних зусиль.

З поняттям «благополуччя» тісно пов'язані наступні теми щодо змін у житті людини (їх сприйняття, вміння реагувати, переживати, адаптуватися) (зустріч **«Проходження крізь зміни»**) та щодо важливості аналізу свого життя (вміння робити висновки, долати перешкоди, визначати внутрішні й зовнішні ресурси й планувати подальші кроки з урахуванням попереднього досвіду (зустріч **«Життя як подорож»**)).

На шістнадцятій **«Завершальній зустрічі»** аналізується проведений курс, підводяться підсумки отриманих знань та навичок.

6.Рівні впливу Програми

Особистісний:

- ❖ формування відповідальної поведінки по відношенню до власного здоров'я і по відношенню до здоров'я своїх близьких людей;
- ❖ підвищення самооцінки і впевненості в собі як дітей, так і їхніх батьків, краще розуміння власних потреб, інтересів і мотивів поведінки;

Родинний:

- ❖ зростання рівня довіри і взаєморозуміння між дітьми й дорослими членами родини, збільшення часу та якості щоденного спілкування батьків і дітей та

Додаток 2. Інформація про «Програму 15»

Конкурс «Популяризація та впровадження «Програми 15» на рівні місцевих громад в Україні»

поліпшення його емоційного тону;

- ❖ краще розуміння батьками певних потреб дітей, збільшення випадків застосування батьками конструктивних форм взаємодії з дитиною й відмова від неефективних обмежень, покарань і санкцій щодо неї.

Місцевої громади:

- ❖ формування знань, мотивації та навичок здорового способу життя у родинах учасників програми;
- ❖ залучення інших представників місцевих громад до здорових практик у сфері профілактики ВІЛ, ІПСШ, алкоголізму, наркоманії та насильницьких методів впливу.