



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



With funding from

Austrian  
Development  
Cooperation



Terre des hommes  
Sprijin copiilor.

# Руководство равного преподавателя, проводящего обучение по принципу «равный-равному»

в области развития навыков здорового образа жизни



Дорогой юноша или девушка, если ты заинтересован/заинтересована в том, чтобы стать равным наставником/наставницей, то это руководство – для тебя.

Пособие разработано экспертами в области образования и здравоохранения при активном участии молодых людей из сети наставников, обучающих сверстников жизненным навыкам по принципу «равный-равному».

Это руководство является продуктом Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА), разработанным совместно с Фондом Terre des hommes Moldova в рамках проекта *«Развитие жизненных навыков и здорового поведения среди учащихся профессионально-технических учебных заведений для лучшей подготовки к трудоустройству»*, реализуемого ЮНФПА и финансируемого Австрийским агентством развития из средств Австрийской программы сотрудничества в целях развития в партнерстве с Министерством образования и исследований.

Содержание Руководства не обязательно отражает мнение спонсоров. Частичное или полное воспроизведение содержания данного руководства разрешается только со ссылкой на источник.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### Модуль I

#### Основные концепции обучения по принципу «равный-равному»

|   |    |
|---|----|
| Что такое обучение по принципу «равный-равному»?                | 6  |
| Кто может быть равным наставником/наставницей?                  | 7  |
| Как запланировать мероприятие по принципу «от равного–равному»? | 9  |
| Какие методы и приемы ты выбираешь для мероприятия?             | 11 |
| Как провести мероприятие?                                       | 14 |
| Как следует проводить оценку и самооценку своей работы?         | 16 |
| Почему хорошо быть частью команды равных наставников/наставниц? | 17 |

### Модуль II

#### Формирование навыков здорового образа жизни:

#### Темы и образцы мероприятий по принципу

#### «от равного – равному»

|  |    |
|--|----|
| Как начать вести здоровый образ жизни?   | 18 |
| Как ты себя чувствуешь и что ты делаешь, чтобы быть в равновесии с самим собой?  | 21 |
| Как принимать ответственные решения?   | 26 |
| Как установить и поддерживать здоровые, безопасные отношения?  | 33 |
| Как решить, готовы ли вы к сексуальным отношениям?   | 43 |
| Подростковая беременность: как ее предотвратить?   | 49 |
| Инфекции, передающиеся половым путем и ВИЧ/СПИД. Пути передачи и профилактика.   | 57 |
| Насилие в отношениях и куда нам следует обращаться за помощью.   | 67 |
| Негативные последствия злоупотребления вредными веществами (алкоголь, табак, наркотики и т. д.).   | 74 |
| Жизненные навыки, необходимые молодому человеку/девушке для лучшего трудоустройства (умение общаться, критическое мышление, работа в команде и т. д.). | 79 |
| Список центров здоровья, дружественных молодежи  | 83 |
| Список общинных центров психического здоровья  | 89 |
| Список молодежных центров  | 92 |
| Ресурс 1. Кодекс поведения равного наставника/наставницы   | 95 |



## ■ Почему это руководство件озно?

Это руководство разработано для того, чтобы помочь тебе в организации мероприятий для продвижения здорового образа жизни среди сверстников, девочек и мальчиков-подростков из школы, где ты учишься, и из других молодежных групп. Это руководство познакомит тебя с миром обучения по принципу «равный-равному», ознакомит с основными элементами этой модели образования, а также предложит тебе ряд тем, ключевых посылов и надлежащим образом структурированных мероприятий.

## ■ Как составлено это руководство?

Руководство состоит из двух модулей.

Первый модуль содержит ответы на основные вопросы: ЧТО? КТО? КОГДА? ГДЕ? применять равное обучение и дает рекомендации о том, КАК тебе провести мероприятие для своих сверстников.

Во втором модуле ты найдешь программу, состоящую из 10 основных тем, которые помогут подросткам и молодым людям развивать гармоничные отношения с собой и другими, предотвращать рискованное поведение и придерживаться здорового образа жизни. В частности, в модуле предлагается четкое руководство для равных наставников по организации информационных мероприятий в интерактивной, интересной и дружественной форме, рассказывающих о психоэмоциональном здоровье, здоровом питании и спорте, гармоничных отношениях дружбы и любви, особенностях развития в пе-

риод полового созревания, о том, как предотвратить подростковую беременность, об инфекциях, передающихся половым путем, о том, почему необходимо избегать употребления алкоголя, табака и других веществ, как воспользоваться услугами здравоохранения и личного развития, дружественными молодежи, и какие жизненные навыки помогают молодым людям более успешно трудоустроиться. Как равного наставника, призываем тебя применять на практике мероприятия, предложенные в руководстве.

**Эти 10 тем можно избирательно преподавать разным группам молодых людей, но для достижения наилучшего эффекта рекомендуется, чтобы хотя бы одна группа молодых людей изучила все 10 тем.** Так группа полностью пройдет комплексную программу обучения, которая окажет большее воздействие на знания и поведение группы, чем если бы они изучили лишь отдельные темы.



## Модуль I

# Основные концепции обучения по принципу «равный-равному»

### ■ Что такое обучение по принципу «равный-равному»?

Обучение по принципу «равный-равному» (ОПРР) – это процесс, в ходе которого подготовленные и мотивированные молодые люди проводят образовательные мероприятия со своими сверстниками. Мероприятия нацелены на передачу информации, изменение отношения, развитие навыков и/или повышение ответственности сверстников за свое здоровье, когда посредством собственного поведения равные преподаватели способствуют тому, чтобы их сверстники становились более ответственными и активными.

*«Есть проблема, нет решения. Все это знают. И вдруг приходит кто-то, кто не знает, что решения нет, и решает проблему».*

Альберт Эйнштейн

**Где могут проводиться мероприятия по принципу «от равного-равному»** – в школах, университетах, библиотеках, молодежных клубах или центрах, церквях, организациях, социальных сетях, на улице или в любом другом месте, где собираются молодые люди.

**Когда могут проводиться мероприятия по принципу «от равного-равному»** – в любое время, когда молодые люди открыты для участия.



ОПРР можно осуществлять разными способами, но оно в обязательном порядке предполагает обмен полезной информацией между молодыми людьми, исходя из их потребностей и интересов.

### ПРИМЕЧАНИЯ

Если ты планируешь участвовать в мероприятиях ОПРР, то это значит, что ты готов/готова к непрерывному процессу информирования, обучения и развития. Это поможет тебе завоевать доверие сверстников и стать для них «образцом для подражания», но для этого крайне необходимо, чтобы **сказанное тобой** было основано на данных и достоверной информации, а также соответствовало **тому, что ты думаешь и делаешь**.

### ■ Кто может быть равным наставником/наставницей?

Равным наставником или наставницей может быть любой молодой человек, который хочет помочь коллегам, друзьям и другим молодым людям получить знания, развить навыки и положительное поведение в определенной области. Несомненно, сначала равный наставник/наставница должны убедиться в том, что они располагают соответствующими знаниями, навыками и отношением и может передать их другим девочкам и мальчикам.

*«Проводи время только с теми, кто сделает тебя лучше, допускай к себе только тех, кого ты сам можешь сделать лучше».*

Сенека



Статус равного наставника/наставницы предполагает ряд:

| ПРЕИМУЩЕСТВ  | ВЫЗОВОВ   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ты становишься движущей силой перемен (инфлюенсером);</li><li>• Ты развиваешься в личном и профессиональном плане;</li><li>• Ты узнаешь больше о предметах, которые преподаешь сверстникам;</li><li>• Ты расширяешь круг своих друзей и знакомых;</li><li>• Ты становишься частью команды, которая разделяет твои ценности и принципы;</li><li>• Ты развиваешь навыки работы в команде, свободного самовыражения и взаимодействия;</li><li>• Ты узнаешь о ресурсах сообщества для молодых людей;</li><li>• Ты проводишь свое свободное время интересно и с пользой и т. д.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Тебе важно будет организовывать личное время так, чтобы продолжать успешно учиться и при этом успевать подготавливать и проводить занятия для сверстников (это разовьет твои навыки управления временем);</li><li>• Во время занятий с молодыми людьми будет нужно формулировать свои слова и сообщения относительно деликатных тем так, чтобы их поняли правильно (это разовьет твои коммуникативные навыки);</li><li>• Важно будет научиться разрешать недоразумения или конфликты, которые могут возникнуть в ходе мероприятий (это разовьет твои навыки управления конфликтами);</li><li>• Тебе нужно будет иногда дополнительно искать ответы на вопросы, которые беспокоят твоих сверстников (это разовьет твои навыки работы с информацией).</li></ul> |

### ПРИМЕЧАНИЯ

- ✓ Чтобы стать равным наставником, важно располагать хорошими и достоверными знаниями по теме, который ты будешь обсуждать/презентовать коллегам/молодым людям, но не обязательно быть экспертом в данной области. Вместо этого, тебе будет полезно знать людей и организации, куда подростков и молодых людей можно направить для получения дополнительной информации, услуг или поддержки.
- ✓ Если ты заинтересован/заинтересована в ОПРР и желаешь стать наставником/наставницей, проанализируй **Ресурс 1 «Кодекс поведения равного наставника/наставницы»**. Каждый из компонентов этого КОДЕКСА должен быть приемлемым и комфортным для тебя, иначе этот опыт тебе не подойдет.



## ■ Как запланировать мероприятие по принципу «от равного-равному»?

*«Эффективность – это делать вещи правильно, а результативность – это делать правильные вещи».*

Питер Друкер

При планировании мероприятия ОПРР

ты можешь руководствоваться следующими вопросами:

|  |  |
|--|--|
| <b>1. Что я хочу донести до участников?</b>                        | <b>Определи цель, которую ты хочешь достичь с помощью мероприятия ОПРР. Она выражает причину проведения мероприятия. Например, «цель нашего сегодняшнего занятия – узнать о современных методах контрацепции».</b>   |
| <b>2. Кто является участниками?</b>                                | Перед организацией мероприятия полезно проанализировать <b>группу участников</b> : количество человек в группе, сколько девушек и сколько юношей, возраст, есть ли среди них молодые люди с ограниченными возможностями или из других уязвимых групп, язык общения и т. д.   |
| <b>3. Какая информация актуальна для участников?</b>               | Выбери информацию, мероприятия, игры в зависимости от потребностей группы молодых людей, которые будут участвовать в мероприятии. Используй надежные/проверенные источники и определи людей или службы, к которым ты мог бы/могла бы направить молодых людей в случае необходимости. В конце этого Гида ты сможешь найти контакты таких служб.   |
| <b>4. Как я буду проводить мероприятие (повестка мероприятия)?</b> | Раздели повестку мероприятия на 3 части:<br><b>1. Введение.</b> На этом этапе полезно поговорить с молодыми людьми/коллегами о том, что ты будешь делать на мероприятии. Ты можешь организовать упражнения для знакомства друг с другом, упражнения, «заряжающие энергией», которые стимулируют внимание участников, создают хорошее настроение и побуждают молодых людей к более активному участию в мероприятии. Установи вместе с участниками некоторые правила поведения и поощряй их делиться своим мнением, участвовать, задавать вопросы.<br><b>2. Основная часть.</b> На этом этапе ты передаешь подготовленную информацию, используя различные известные тебе методы и приемы: дискуссии, ролевые игры, дебаты, работа в группе и т. д. Ты стремишься к тому, чтобы участники поняли сказанное и при необходимости изменили свое мнение, свое отношение к рассматриваемой теме. В случае нескольких мероприятий, организованных для одной и той же группы, проследи, вырабатывают ли участники необходимые навыки и модели поведения. |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>3. Заключительная часть или итоговая дискуссия.</b> На этом этапе, попроси участников рассказать о том, что они чувствовали во время мероприятия, какие выводы они сделали, и спроси их об основных тезисах, которые они запомнили и с которыми они уйдут домой. Рекомендуется заранее подготовить список вопросов, которые помогут тебе направлять дискуссию.</p>  |
| <p><b>5. Где мне проводить мероприятие?</b></p>                       | <p>Выбери <b>место</b>, где ты желаешь провести мероприятие. Проверь, достаточно ли места для мероприятий, освещения, оборудования, доступа к розеткам (если ты будешь использовать мультимедийное оборудование) и т. д. Проверь количество стульев и столов. Чтобы эффективнее работать с группой, расставь стулья в круг или полукруг. Если в твоей группе есть молодые люди с ограниченными возможностями передвижения или зрения, убедись, что место проведения мероприятия доступно для них. Если речь идет о молодых людях из определенных уязвимых групп, необходимо убедиться, что выбранное место является безопасным для них.</p> |
| <p><b>6. Когда мне проводить мероприятие?</b></p>                     | <p><b>Время и продолжительность</b> мероприятия определяются темой, возможностями участников и команды наставников.</p>   |
| <p><b>7. Какие ресурсы понадобятся мне для этого мероприятия?</b></p> | <p>Заранее подготовь все необходимые материалы (рабочие листы, ручки, скотч, маркеры, карандаши, листы, ножницы). Убедись, что ты сделал/сделала достаточно копий рабочих материалов для мероприятий (рабочие листы для каждого участника, тесты, статьи и т. д.). Если тебе необходимо мультимедийное оборудование, заранее убедись, что оно работает.</p>   |

### ПРИМЕЧАНИЯ

- ✓ Выдели достаточно времени для планирования и организации своего мероприятия по ОПРР. Будь внимателен/внимательна, это может занять больше времени;
- ✓ Если у тебя есть возможность, репетируй проведение мероприятия. Если ты только начинаешь работать, ты также можешь потренироваться перед зеркалом;
- ✓ Если ты будешь работать в команде с другим равным преподавателем/равной преподавательницей или с другим соведущим/соведущей, заранее обсудите распределение ролей и подготовьтесь вместе.

## ■ Какие методы и приемы ты выбираешь для мероприятия?

Существует множество методов и приемов, помогающих провести интересное мероприятие по принципу «равный-равному». Ниже предлагаем наиболее часто используемые из них:

*«Многие из тех, кто терпит неудачу в жизни – это люди, которые не осознавали, насколько они были близки к успеху, когда они сдались».*

Томас Эдисон

**Игры, заряжающие энергией, позволяющие преодолеть скованность и сплотить коллектив**

Игры очень популярны среди молодежи. Они могут быть включены как в начало мероприятия, так и в ходе его проведения или по его окончании. Игры стимулируют внимание участников, создают подходящее для работы настроение, побуждают участников сотрудничать, помогают им преодолевать препятствия и учиться новому.

**Обсуждения**

Обсуждение – это обмен мнениями и эффективный способ, позволяющий участникам обмениваться информацией, научиться выражать свою точку зрения и выслушивать мнение друг друга. В ходе обсуждений у каждого есть возможность более глубоко обдумать тему и понять как свои, так и чужие чувства, отношение и поведение. Этот метод может применяться в форме обсуждений в парах, малых группах или в общем круге.

**Мозговой штурм**

Мозговой штурм или мозговая атака – это хороший способ получить большое количество идей за короткий промежуток времени. Этот метод также используется для поиска решения проблемы или для изучения отношений и мнений по различным темам. На первом этапе запиши все идеи участников, не комментируя/критикуя и не обсуждая их. Часто самые неожиданные предложения оказываются наиболее интересными и могут стать причиной появления других, более удачных идей. В конце участникам предлагается прокомментировать идеи (критика не допускается, исключительно конструктивное комментирование, например, «Как ты смотришь на то, чтобы мы отложили эту идею, пока не найдем для нее более подходящий момент?»), исключить те, которые кажутся неосуществимыми, и остановиться на одном или двух самых лучших возможных решениях.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Ролевые игры</b></p>                           | <p>Они очень эффективны для отработки навыков в безопасной и надежной среде. Они дают участникам возможность почувствовать, как они могут действовать в аналогичной реальной ситуации. Ролевые игры помогают молодым людям лучше понять некоторые проблемы своих сверстников или личные проблемы, с которыми они сталкиваются в аналогичных обстоятельствах. Способствуют пониманию собственных чувств, эмоций и представлений. Ролевая игра – это короткая сценка, которая разыгрывается участниками и имитирует реальную жизнь.</p>  |
| <p><b>Приём: Карусель</b></p>                        | <p>Это широко используемый метод, при котором участники образуют два равных круга внутри друг друга. Первая группа садится лицом наружу, а вторая – лицом внутрь, так, чтобы перед лицом каждого человека был его партнер. Равный наставник/наставница зачитывает вопрос, который участники обсуждают в группах. Через несколько минут, внешний круг поворачивается влево, так что каждый участник встречается с другим человеком. Процесс повторяется с тем же или новым вопросом.</p>  |
| <p><b>Приём: Континуум</b></p>                       | <p>На полу зала мелом или веревкой отмечается линия. Один конец линии обозначает полное согласие с определенной позицией, а другой – полное несогласие, промежуточные мнения отмечены точками посередине. Зачитывается заявление касательно спорного вопроса. Участников просят расположиться в точке на линии, обозначающей их позицию. Равный наставник/наставница могут попросить участников, находящихся в разных точках континуума, поделиться своими мнениями. Затем некоторые участники могут решить сменить свою позицию, если в результате обсуждения они изменили свое мнение.</p> |
| <p><b>Художественные и документальные фильмы</b></p> | <p>Фильмы/видеоматериалы являются очень эффективными инструментами. Важно, чтобы равный наставник/наставница тщательно отбирали эти информационные материалы. Очень полезны дискуссии после просмотра фильма или видео: можно обсудить реакции участников на просмотренное, то, насколько оно достоверно по сравнению с существующей реальностью, а также какие еще идеи можно предложить для решения представленной проблемы, какой обмен мнениями, представлениями или продуктом и т. д.</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Сайт «Wordwall»</b><br><a href="https://wordwall.net/">https://wordwall.net/</a>               | С помощью этого вебсайта ты можешь легко создавать тематические ресурсы для любой темы, которую ты обсуждаешь в ходе мероприятий. Ты можешь создавать индивидуальные задания для твоих сверстников и поэтому любое онлайн-занятие станет интерактивным. Здесь ты можешь создавать викторины, игры на определение соответствия/сопоставление, игры слов и многое другое. |
| <b>Сайт «Mentimeter»</b><br><a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a> | Этот ресурс помогает тебе привлечь внимание коллег и сверстников и устранить неловкое молчание. Ты можешь легко создавать презентации. Ты можешь создавать интерактивные опросы и анкеты. Самый известный вариант – «облака слов», укрепляющие участие и сокращающие стресс.  |

### ПРИМЕЧАНИЯ

- ✓ При проведении обучающего мероприятия по принципу «равный-равному» рекомендуется комбинировать методы, но не использовать слишком много, достаточно двух-трёх;
- ✓ Испытай себя, представь, что ты являешься участником подобного мероприятия: каким бы ты хотел (хотела), чтобы оно было? В каком мероприятии тебе бы понравилось участвовать?
- ✓ Выбирая методы, которые ты будешь использовать, убедись, что они подходят для участников, особенно если в группу входят молодые люди с ограниченными возможностями, разных религий или национальностей и т. д.

## ■ Как провести мероприятие?

Основные ориентиры проведения мероприятия в сфере ОПРР:

*«Скажи мне – и я забуду,  
покажи мне – и я запомню,  
дай мне сделать – и я пойму!»*  
Конфуций

|  |  |
|--|--|
| <b>Подготовка участников</b>                     | Ты можешь начать мероприятие с помощью различных методов. Не существует твердых правил. Ты можешь начать его с игры для знакомства, если участники не знают друг друга, или с игры для разминки, которая поможет молодым людям почувствовать себя хорошо и расслабиться.                           |
| <b>Создание безопасной и дружественной среды</b> | Создай безопасную и дружественную среду. Для этого, вместе с группой разработайте свод правил, который должен включать в себя принципы взаимоуважения, сохранения конфиденциальности и принятия мнений других. Поощряй участников следовать установленным правилам и обсуждай случаи их нарушения. |
| <b>Содействие участию</b>                        | Содействие или поощрение участия является основной обязанностью равного наставника/наставницы. Это возможно, если ты поощряешь и принимаешь мнения участников и используешь различные методы, такие как: обсуждения в малых группах, ролевые игры, тематические исследования и т. д.               |
| <b>Обеспечение практической деятельности</b>     | Люди лучше всего учатся, практикуя и применяя что-либо в реальной жизни. Каждое мероприятие должно сочетать в себе слушание, разговор, визуальное восприятие и действие.   |



### ПРИМЕЧАНИЯ

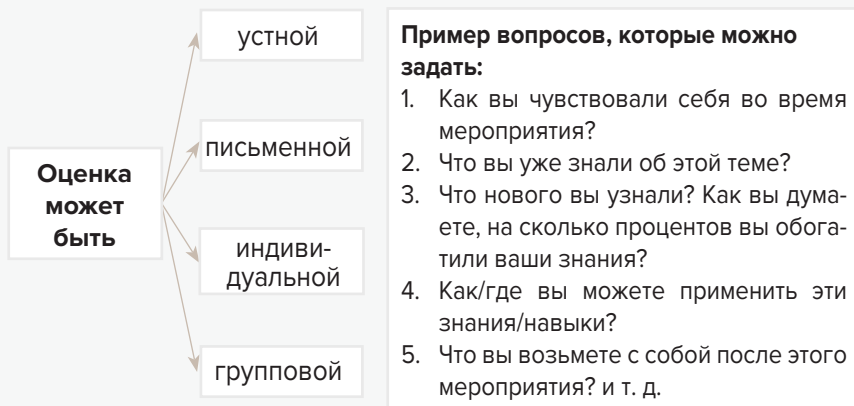
- ✓ Задавай участникам вопросы, чтобы узнать, что чувствуют молодые люди, а не только то, что они знают;
- ✓ Комбинируй упражнения. Полезно, когда присутствуют как однообразные, так и динамичные занятия;
- ✓ Если ты не знаешь ответа на некоторые вопросы участников, возьми их контактные данные и скажи им, что предоставишь запрошенную ими информацию позже, или направь их к специалисту.

## ■ Как следует проводить оценку и самооценку своей работы?

*«Я не то, что со мной случилось, я – то, чем я решил стать».*

Карл Густав Юнг

Оценка – это важный этап подведения итогов и обобщения того, что произошло в ходе мероприятия. Она полезна как для участников, так и для равного наставника/наставницы.



В конце каждого мероприятия наставник должен спросить себя (самооценка):

1. Как я чувствовал (чувствовала) себя во время мероприятия?
2. Как себя чувствовали участники?
3. Что мне удалось?
4. Что мне удалось в меньшей степени?
5. Что бы я сделал (сделала) по-другому в следующий раз?

### ПРИМЕЧАНИЯ

- ✓ Если ты проводишь занятие с другим наставником/наставницей, было бы хорошо обсудить все, что произошло во время этого мероприятия.
- ✓ Рекомендуется построить свое обращение следующим образом: сообщить о том, что ты оценил (оценила) в работе коллеги, а затем о том, что, по твоему мнению, следовало бы улучшить.



## ■ Почему хорошо быть частью команды равных наставников/наставниц?

Обучающее мероприятие по принципу «равный-равному» чаще всего предполагает работу в команде. Даже если ты самостоятельно руководишь мероприятием в процессе планирования/организации, полезно привлечь и других коллег. Работа в команде повышает качество проводимых мероприятий. Ниже мы приводим ряд преимуществ, связанных с этим, а также проблем, которые необходимо учитывать.

*«Работа в команде – это секрет, который заставляет обычных людей получать необычные результаты.»*

Ифеани Онуоха

| ПРЕИМУЩЕСТВА:   | ВЫЗОВЫ:  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Больше ресурсов, компетенций и идей</li><li>● Дружья</li><li>● Взаимная помощь и поддержка</li><li>● Больше уверенности в себе и в работе, которую ты собираешься выполнить</li><li>● Обмен опытом и знаниями</li><li>● Сокращение времени, отведённого для заданий</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Определение «общего знаменателя» мнения в случае разных мнений/расхождений</li><li>● Распределение ролей и задач на основе компетенций каждого члена группы</li><li>● Объединение и признание ценности каждого члена команды</li><li>● Конкуренция между членами/ борьба за власть</li></ul> |

### ПРИМЕЧАНИЯ

- ✓ Мероприятия, которые вы будете проводить в команде, должны быть немного прорепетированы заранее. Это позволит убедиться, что каждый знает свою роль и владеет информацией;
- ✓ Очень важно уважительно относиться друг к другу. Молодые люди почувствуют, если между вами есть конкуренция или напряженность, которая затем может возникнуть и при их общении с вами.

## Модуль II

### Формирование навыков здорового образа жизни: Темы и образцы мероприятий по принципу «от равного – равному»

#### ■ Как начать вести здоровый образ жизни?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** рабочая карточка, бумага для флипчарта, маркеры, клейкая лента, стикеры, ручки, контакты центров здоровья, дружественных молодежи.



**ЦЕЛЬ:** Молодые люди смогут определить составляющие здорового образа жизни, ознакомиться с действиями, которые они могут предпринять, чтобы начать вести здоровый образ жизни.



#### **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Сбалансированный рацион
- Физическая активность
- Общая гигиена тела
- Отказ от вредных привычек
- Психологическое равновесие

**Сбалансированный рацион** означает сбалансированное потребление продуктов питания всех групп: фруктов и овощей, рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов, уменьшение количества растительных и животных жиров в пище и употребление продуктов, подвергающихся минимальной обработке.

**Физическая активность** означает выполнение упражнений (занятие спортом), это игры и занятия, которые помогают тренировать все группы мышц.

**Личная гигиена** – это основа здоровья каждого человека, которое можно поддерживать с помощью гигиены кожи, волос, ногтей, полости рта, регулярного мытья рук, интимной гигиены, ежедневного принятия душа, а также гигиены одежды, ежедневной смены нижней белья и т.д. Все это способствует поддержанию в организме здорового равновесия.

**Отказ от вредных привычек** означает отказ от привычек, которые подвергают ваше здоровье опасности. Речь идет о курении, употреблении алкоголя, наркотиков и регулярном потреблении фастфуда.

**Психологическое равновесие** – это комплексное явление, которое помогает нам поддерживать психическое здоровье и бороться со стрессом и депрессией. Оно включает в себя несколько элементов: осознание того, кто вы есть, что вы чувствуете, как вы относитесь к другим, как вы воспринимаете и реагируете на внешние раздражители (включая факторы стресса), как вы сохраняете определенный самоконтроль над инстинктивными порывами.



#### МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:

- **Шаг 1:** Раздели участников на 5 групп (минимальное количество участников в одной группе – 3-4 человека).
- **Шаг 2:** Каждая группа получает информацию об одной из составляющих здорового образа жизни. В течение 5 минут они должны представить эту составляющую другим группам, используя творческий подход.
- **Шаг 3:** Каждая группа представляет разработанную в команде творческую работу, представляющую одну из составляющих здорового образа жизни и выводы группы о ней.
- **Шаг 4:** Размести в классе 3 листа бумаги для флипчарта, на которых написано: «Стоп», «Старт», «Продолжай».
- **Шаг 5:** Раздай каждому участнику по 3 стикера разных цветов (красный/розовый, желтый и зеленый). Предложи участникам подумать в течение 5 минут и написать на каждом из 3 стикеров по крайней мере одну вещь, которую они перестанут делать для поддержания здорового образа жизни (красный/розовый стикер), одну вещь, которую они начнут делать для поддержания здорового образа жизни (зеленый стикер) и одну вещь, которую они будут продолжать

делать для поддержания здорового образа жизни (желтый стикер). Например: «Я сокращаю потребление чипсов с 3 пачек в неделю до 1 пачки», «Я начну заниматься спортом не менее 30 минут каждый день», «Я буду продолжать есть 3 фрукта в день».

- **Шаг 6:** Предложи участникам прочитать и разместить стикеры, на которых они записали свои ответы, на соответствующих листах для флипчарта – «Стоп», «Старт», «Продолжи».
- **Шаг 7:** Побуждай молодых людей обращаться в Центры здоровья, дружественные молодежи (ЦЗДМ, также известные как «Youth Clinics – UK» «Молодежные клиники – МК»), где они могут получить бесплатную и конфиденциальную консультацию и обследование у специалистов (психолога, гинеколога и т. д.) и бесплатные средства контрацепции или бесплатное тестирование на инфекции, передающиеся половым путем, включая ВИЧ. ЦЗДМ работают во всех районах и муниципалитетах страны (подробную информацию и контактные данные ЦЗДМ можно найти на сайте [www.uk.md](http://www.uk.md) и в конце этого Гида).



## ДЕБРИФИНГ

Что вы чувствовали во время мероприятия? Что нового вы узнали? Что бы вы добавили или изменили в образе жизни, которого вы сейчас придерживаетесь?

### Основные тезисы:

- ✓ Сон очень важен для здоровья/здорового образа жизни. Во время сна организм восстанавливается. Давай себе минимум 8 часов на отдых и сон.
- ✓ Физическая активность крайне необходима для физического и психического здоровья. Занимайся тем, что тебе нравится: ходи в спортзал, танцуй, бегай, плавай, играй в футбол, волейбол и т. д.
- ✓ Употребляй разнообразную пищу – 3 основных приема пищи в день и 2 литра воды (простой или родниковой) в день.
- ✓ Следи за чистотой рук, тела, зубов, одежды, гениталий, нижнего белья.
- ✓ Избегай нездоровой пищи, в особенности тех продуктов, которые содержат большое количество соли, сахара и жиров.
- ✓ Развивай прочные отношения с людьми, с которыми ты чувствуешь себя комфортно – семья, друзья. Проводи с ними свободное время.

## ■ Как ты себя чувствуешь и что ты делаешь, чтобы быть в равновесии с самим собой?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**MATERIALE:** бумага для флипчарта, маркеры, клейкая лента, листы бумаги А4, фломастеры, контакты центров здоровья, дружественных молодежи.



**ЦЕЛЬ:** Определить способы, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо, и то, как мы можем помочь другим чувствовать себя хорошо.



### МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:

- **Шаг 1:** Спроси участников, что они чувствуют и установи связь с темой мероприятия. Раздели участников на две группы.
- **Шаг 2:** Раздай по одному листу бумаги для флипчарта и маркеры каждой группе.
- **Шаг 3:** Дай группам примерно 5-10 минут, чтобы ответить на следующие вопросы: «Что помогает мне чувствовать себя хорошо?» и «Как я могу помочь другим чувствовать себя хорошо?».
- **Шаг 4:** Предложи каждой группе представить то, что они обсуждали. Спроси участников, что нового они нашли в презентациях своих коллег, в чем сходства и в чем различия, какие выводы они сделали в результате этого мероприятия.
- **Шаг 5:** Прикрепи лист бумаги формата А4 к спине каждого участника, дай им фломастер и попроси написать на спинах коллег положительные вещи, за которые они их ценят. Когда все участники закончат писать, попроси их снять листы и прочитать то, что им написали.
- **Шаг 6:** Проинформируй участников об услугах, которыми они могут воспользоваться для улучшения своего благополучия и психоэмоционального равновесия или для поиска ответов на некоторые из беспокоящих их вопросов: Центры здоровья, дружественные молодежи (работают во всех районах и муниципиях, предоставляя бесплатные и конфиденциальные услуги для молодых людей до 24 лет,

контакты: [www.uk.md](http://www.uk.md)), Молодежные центры (работают в большинстве районов и муниципиев, предоставляя безопасные, образовательные и дружественные молодежи пространства для развития), контактные данные: <https://www.facebook.com/reteauacentrelordetineret>), Общинные центры психического здоровья (работают во всех районах и муниципиях, контактные данные: <http://trimbos.md/lista-centrelor-comunitare-de-sanatate-mintala-din-republica-moldova/>), и т. д.



### ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

- Поощряй молодых людей пытаться найти то, что им нравится в себе, и то, что они любят делать, чтобы чувствовать себя хорошо. Принятие себя – это процесс, который длится всю жизнь, но он стоит усилий, потому что когда мы хорошо относимся к себе и имеем высокую самооценку, нам легче общаться с другими людьми и добиваться успехов.
- Помоги участникам понять, что источники массовой информации и социальные сети часто навязывают искусственные стандарты, что способствует формированию неправильных представлений о том, как чувствовать себя хорошо и в гармонии с собой и со своим телом. Таким образом, в конечном итоге многие из нас страдают от замечаний других людей, которые стыдят нас за то, как выглядит наше тело, но вместе мы в силах изменить существующую культуру – нашими действиями и тем, что мы говорим окружающим.



## Пример списка:

### Как я могу чувствовать себя лучше с собой?

- Делаю себе комплименты: думаю о вещах, которые мне нравятся или доставляют удовольствие.
- Я не сравниваю себя с другими людьми, мы все уникальны и поэтому все мы разные.
- Наслаждаюсь едой, которая мне нравится и вызывает положительные эмоции.
- Провожу время с людьми, которые любят меня и ценят за мои качества.
- Ношу одежду, в которой чувствую себя хорошо.
- Я фильтрую источники, из которых получаю информацию, я знаю, что не все, что я вижу и читаю в СМИ и в социальных сетях, является правдой.
- Я знаю свои качества, свои таланты и то, какой (какая) я есть.
- Я признаю, что мое тело меняется в этом возрасте, и это естественно!
- Я доверяю себе.
- Я слушаю свое тело! Я обращаю внимание на то, что помогает мне чувствовать себя хорошо (здоровое питание, достаточный сон, физические упражнения).
- Я занимаюсь спортом/делаю упражнения, чтобы чувствовать себя хорошо, я стараюсь сосредоточиться на занятиях, которые приносят мне удовольствие.



## Пример списка:

### Как я могу помочь другим чувствовать себя хорошо с собой?

- Я делаю людям комплименты, ценю их за то, что они делают, а также за то, как они выглядят.
- Я стараюсь быть хорошим примером – я ценю положительные качества в других.
- Я веду здоровый образ жизни и стараюсь продвигать его среди коллег и друзей.
- Я спрашиваю людей о том, что они чувствуют, и слушаю их.
- Я ценю маленькие знаки внимания, адресованные мне, и благодарю тех, кто их мне адресует.
- Я стараюсь помогать людям, которые не в ладах с самими собой, могу порекомендовать им обратиться к психологу или поговорить с человеком, которому они доверяют.
- Я занимаюсь физическими упражнениями или хобби, которые приносят мне удовольствие.
- Я не проявляю терпимость к унижению или насилию в любой форме. Никто не свободен, пока все не станут свободными.
- Я критически анализирую и бросаю вызов образам, представляемым СМИ, которые говорят нам, что красивыми являются только определенные типы (например, худоба, белая кожа, светлые волосы, физическая сила и т. д.).



## ДЕБРИФИНГ

Что вы чувствовали во время мероприятия? Что нового вы узнали? Что бы вы добавили или изменили в образе жизни, которого вы сейчас придерживаетесь?

### Основные тезисы:

- ✓ Определи вещи/мероприятия/людей, которые заставляют тебя чувствовать себя хорошо, и пусть они встречаются в твоей жизни как можно чаще.
- ✓ Выражай свои мысли, потребности и эмоции здраво, с помощью слов, называя эмоции и потребности так, чтобы тебя понимали другие.



- ✓ Поговори с людьми, которым ты доверяешь, которые могут утешить тебя, поддержать и помочь тебе позитивно взглянуть на определенные вещи.
- ✓ Помоги окружающим тебя людям осознавать своё настроение и чувства и помоги им чувствовать себя хорошо. Твои жесты/ слова/действия могут повлиять на благополучие окружающих вас людей.
- ✓ Избегай поспешных поступков или поступков, вызванных эмоциями, когда тебе грустно, ты в отчаянии или в гневе.
- ✓ Если у человека в течение нескольких дней возникают печальные мысли, страх, сильное беспокойство или гнев, если эти чувства влияют на его повседневную деятельность (например, учебу в школе) или если у него возникают мысли о том, чтобы покончить с собой, очень важно как можно скорее обратиться за помощью (к психологу или специалисту Центра здоровья, дружественного молодежи)



## ■ Как принимать ответственные решения?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** рабочая карточка, флипчарт, маркеры, клейкая лента



**ЦЕЛЬ:** Молодые люди поймут важность принятия ответственных решений и познакомятся с одним из методов принятия решений



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

Перед началом мероприятия ознакомьтесь с «**Рабочей таблицей принятия решений**» (см. ниже).



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1:** Начни обсуждение, спросив у группы, что такое проблема. Попробуй вместе с группой ответить на вопрос «Что такое проблема?».
- **Шаг 2:** Определи вместе с группой, что для них означает проблемная ситуация. Ты можешь начать обсуждение со следующего примера: «Я беременная девочка-подросток – это проблема? Почему эта ситуация является проблемой? Можно ли изменить ситуацию?», «Я не готов (готова) к сексуальным отношениям - проблема ли это? Почему эта ситуация является проблемой? Как можно изменить ситуацию?».
- **Шаг 3:** Вместе с членами группы определи ряд проблем, характерных для них (например: «Я беременна, но не готова стать родителем», «Мой партнер настаивает на сексуальных отношениях, но я не готов (не готова)», «Я хочу быть частью группы, но не хочу начинать употреблять алкоголь»).
- **Шаг 4:** Раздай всем участникам по рабочей карточке.

- **Шаг 5:** Определи с участниками проблему, над которой вы будете работать во время этого мероприятия (например, «Я беременна, но не готова стать родителем»). Используй флипчарт для записи ответов участников.
- **Шаг 6:** Запиши все предложенные варианты. Например, варианты решения вышеописанной проблемы могут быть следующими: воспитывать ребенка самостоятельно, оставить ребенка в родильном доме или прервать беременность. Обрати внимание, что можно не ограничиваться тремя рассмотренными здесь вариантами, возможны и дополнительные варианты. Например, «воспитывать ребенка самостоятельно» может означать исключительно самостоятельно или с помощью партнера, родителей и т. д.
- **Шаг 7:** Вместе с группой обсуди каждый вариант – кто может помочь и какие ресурсы нужны.
- **Шаг 8:** Обсудите с группой последствия каждого варианта. Каковы все положительные и нежелательные последствия, в краткосрочной и долгосрочной перспективе? В случае с беременной девочкой-подростком, возможно, имеет смысл рассмотреть три временных периода (как минимум): прямо сейчас (пока она еще учится в школе), через 5 лет и через 10 лет.
- **Шаг 9:** Определите с группой ряд ценностей, на которые может повлиять каждый вариант. *(У каждого из нас есть определенный набор ценностей – совокупность личных убеждений и влияния окружающих нас людей. Ценности могут опираться на религию (например, против абортов) или более широкими (например, желание быть независимым (независимой) или обеспечить своему ребенку наилучшие условия развития)).*  
Уточни, какие из них влияют на выбор каждого из участников. Обрати внимание, что в некоторых случаях личные ценности могут противоречить ценностям близких – членов семьи. Это не означает, что один набор ценностей верен, а другой – неверен. В ситуации подростковой беременности подчеркните, что девочка-подросток должна принять подходящее ей решение – это означает, что она должна учитывать свои собственные ценности и то, как она их определяет и истолковывает.

- **Шаг 10:** Вместе с группой установи людей, на которых повлияют выбранные варианты.  
Сделанный выбор/принятое решение может повлиять и/или воздействовать на многих людей (в хорошем или менее хорошем смысле). Этими людьми могут быть родители, братья и сестры, партнеры, другие родственники. Хотя воздействие на них может и не быть причиной для изменения решения, оно, безусловно, является важным фактором и влияет на положение, создаваемое выбором. Также важно учитывать, как это отразится на девочке-подростке, которая собирается стать родителем.
- **Шаг 11:** Определи вместе с участниками, какое решение является наиболее подходящим с учетом вышеизложенного.
- **Шаг 9:** Сообщи участникам, что процесс принятия решения может быть сложным и длительным. Предложи участникам выделить время для каждого этапа, чтобы убедиться, что они рассмотрели все варианты и их последствия. Важно также иметь план действий, чтобы можно было осуществить выбранное решение.





## ДЕБРИФИНГ

Что вы чувствовали во время мероприятия? Как вы оцениваете процесс принятия решений?

Что вы думаете об этой методике? Что бы вы добавили или изменили в этой карточке?

Как вы видите её применение в проблемных ситуациях, с которыми вы сталкиваетесь?

### Основные тезисы:

- ✓ Стоит избегать принимать эмоциональные решения, когда мы: злимся, боимся, очень счастливы или в состоянии восторга. Подождите, пока эмоции схлынут, а затем принимайте решения.
- ✓ Не существует рецепта, которому нужно следовать, чтобы всегда принимать правильные решения, но важно следовать шагам: определить проблему, определить несколько возможных решений, определить последствия каждого из них, слабые и сильные стороны, проанализировать их и принять решение.
- ✓ Научиться брать на себя ответственность за последствия собственных решений (ответственные решения), даже если они ошибочны, – это самый важный урок для принятия решений в будущем.
- ✓ Важно принимать обоснованные решения, после взвешенного, беспристрастного анализа и изучения научных данных или информации из надежных источников.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА

### Рабочая карточка для принятия решения

Один и тот же прием может сработать в разных ситуациях. Предложи участникам использовать рабочую карточку, чтобы отработать шаги для решения менее сложной проблемы (например, следует ли разгласить ли секрет). Прежде чем применять этот метод к проблеме, с которой они столкнулись, было бы полезно отработать следующие шаги.

#### 1. Опиши проблему, решение которой тебе необходимо найти:

---

---

---

---

---

#### 2. Опиши свои варианты решения проблемы:

| Вариант №1 | Вариант №2 |
|------------|------------|
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |
| Вариант №3 | Вариант №4 |
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |
| -----      | -----      |

**3. Каждый вариант описывает, кто может помочь вам или какие ресурсы вам могут понадобиться.**

|            | <b>Люди (кто?)</b> | <b>Ресурсы (что?)</b> |
|------------|--------------------|-----------------------|
| Вариант №1 |                    |                       |
| Вариант №2 |                    |                       |
| Вариант №3 |                    |                       |
| Вариант №4 |                    |                       |

**4. Каждый вариант имеет положительные и непредвиденные последствия. Опиши ниже положительные и нежелательные последствия для каждого варианта.**

|    | <b>Положительные последствия</b> | <b>Нежелательные последствия</b> |
|----|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. |                                  |                                  |
| 2. |                                  |                                  |
| 3. |                                  |                                  |
| 4. |                                  |                                  |

5. Каждый из перечисленных вариантов ты пропустишь через «фильтр» личных ценностей. Запиши варианты, которые меньше всего влияют на твои ценности (вариантов может быть несколько).

---

---

---

---

---

6. Для каждого варианта напиши людей, которых он затронет (в хорошем или менее хорошем смысле)

| Вариант | Затрагиваемые люди |
|---------|--------------------|
|         |                    |

7. Исходя из вышеприведенного анализа, лучшим решением для меня является:

---

---

---

---



## ■ Как установить и поддерживать здоровые, безопасные отношения?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** бумага для флипчарта, ручки, маркеры, небольшие листы бумаги для каждого участника, Информационная карточка 1 (копии для каждой команды), стикеры (или карточки с написанными суммами денег для упражнения), Информационная карточка 2 (копии для каждой команды).



**ЦЕЛЬ:** Самостоятельно определить, что важно и что менее важно в отношениях. Научиться строить здоровые и гармоничные отношения, а также управлять или прекращать неприемлемые и насильственные отношения.



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

Могут существовать разные мнения о том, что такое здоровые и нездоровые отношения. Прежде чем приступить к работе, наставникам следует совместно прийти к консенсусу по этому вопросу.



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1.** «Пирамида отношений» – это упражнение, в ходе которого участники должны определить, что важно в отношениях, и аргументировать свои ответы.
- **Шаг 2:** Вместе со всей группой проведите мозговой штурм компонентов отношений (как положительных, так и менее положительных). Ключевыми словами могут быть «уважение», «доверие», «преданность», «насилие» или «власть». Если вы работаете в малых группах, попросите участников нарисовать треугольник на листе бумаги. Затем треугольник делится на три части. Основание пирамиды – самая прочная часть конструкции.

- **Шаг 3:** Попросите участников написать в основании пирамиды, в нижней части треугольника, максимум четыре элемента, которые, по их мнению, являются наиболее важными элементами отношений. Это также элементы, которые создают основу или фундамент всех их отношений. В то же время, они представляют собой «ключевые компоненты» или потребности в рамках отношений.
- **Шаг 4:** В средней части попросите участников записать до трех элементов, которые они считают важными, но не обязательно крайне важными для их отношений. Эти элементы бы очень хорошо включить, но мы могли бы поддерживать отношения без одного или двух из них.
- **Шаг 5:** В последнем разделе, вершине треугольника, попросите участников записать один элемент, который они считают бонусом в отношениях. Например, кто-то может написать «чувство юмора» или «деньги».
- **Шаг 6:** Спросите, есть ли желающие поделиться своими ответами со всей группой. Также попросите их объяснить, почему они расположили слова именно в этом порядке.



## ДЕБРИФИНГ

- ✓ Трудно ли было отделить необходимые в отношениях элементы от желаемых? Обоснуйте свой ответ.
- ✓ Что происходит, если отсутствует одна из ваших основных потребностей? Как складываются отношения?
- ✓ Почему люди считают важными разные элементы, а не одни и те же?



## ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

Это упражнение хорошо сочетается с упражнением «На деньги я не могу купить любовь/дружбу?», которое представлено ниже (часть II).

Вы можете обнаружить, что некоторым участникам порой трудно расставить приоритеты. Это естественно, поскольку показывает, как важность, так и взаимосвязь разных элементов отношений.

Если вы работаете в малых группах, вы также можете заметить, что приоритеты участников кардинально отличаются. Если сложилась подобная ситуация, постарайтесь помочь им найти компромисс.

**Часть II.** *«На деньги я не могу купить любовь/дружбу?»*. Цель этого упражнения – помочь участникам в веселой форме определить, что для них важно в отношениях. Постепенно участники узнают, что материальные ценности, на самом деле, не помогут купить счастье.

- **Шаг 1:** Если вы проводите это мероприятие в малых группах, организуйте участников в группы по четыре-пять человек. Назначьте одного члена группы «банкиром». Банкир заполнит список покупок и сохранит деньги после их расходования.
- **Шаг 2:** Раздай Информационную карточку 1 и виртуальные деньги (ты можешь использовать стикеры или листы, на которых напишешь \$100 000 и превратишь их в виртуальные банкноты достоинством 100 000 долларов США). Объясни участникам, что они могут «купить» элементы, выставленные на продажу (Информационная карточка 2) в прайс-листе. Нет ограничений на количество определенного элемента, который они хотят приобрести, однако денежные средства ограничены. Каждая группа (или отдельный человек) получит только один миллион долларов. (Даже если они купят «деньги», они не могут потратить более 1 млн. долларов) Каждый предмет стоит 100 000 (сто тысяч долларов) (таким образом, участники могут приобрести до десяти предметов). Внутри группы они вместе решают, какой предмет достаточно важен, чтобы потратить на него деньги.
- **Шаг 3:** Предоставьте каждой группе достаточно места в помещении и зарезервируйте 5 минут для того, чтобы участники решили, что они хотят купить. Банкир не решает, какие товары будет покупать группа, он выступает в роли посредника. Банкир заполнит список покупок и сохранит деньги после их расходования.
- **Шаг 4:** Далее предложите участникам малых групп обратиться ко всем присутствующим в комнате, объяснив, что они купили и почему.



## ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

Если вы проводили мероприятие в малых группах, возможно, вы захотите продолжить работу, задав несколько вопросов всей группе.

- Все ли члены группы согласны с тем, что нужно купить? Обоснуйте свой ответ.
- Какую роль сыграл каждый из вас? Как это повлияло (если повлияло вообще) на выбор покупок, сделанных группой?
- Как вы думаете, было бы легче организовать это мероприятие в индивидуальном порядке? Обоснуйте свой ответ.
- Трудно ли определить приоритетность того, чего вы действительно хотите в отношениях? Обоснуйте свой ответ.
- Покупал ли кто-нибудь деньги, ревность, насилие, власть или контроль? Почему вы это сделали? Всегда ли эти элементы являются негативными для отношений? Обоснуйте свой ответ.



## ДЕБРИФИНГ

- ✓ Каковы общие элементы здоровых отношений?
- ✓ Каковы общие элементы неблагоприятных отношений?
- ✓ Как вы думаете, молодые люди в вашем сообществе обычно состоят в здоровых или неблагоприятных отношениях? Обоснуйте свой ответ.
- ✓ Каковы самые серьезные вызовы на пути развития здоровых отношений? Как мы можем решить эти проблемы?
- ✓ Как вам следует действовать, если вы считаете, что состоите в неблагоприятных отношениях?
- ✓ Что вы можете сделать, если ваш друг/подруга состоит в неблагоприятных отношениях?

### **Заключение:**

Здоровые отношения – это отношения, основанные на взаимном уважении и исключающие физическое или эмоциональное манипулирование, контроль или жестокое обращение. Важно знать, чего вы хотите от гармоничных отношений, быть напористым (но не агрессивным или доминирующим) и быть хорошим слушателем. Все, что происходит в отношениях (будь то поведение на свидании или сексуальные отношения), должно быть основано на общении, уважении и взаимопонимании.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 1

| Оставшиеся деньги | Наименование продукта | Почему я выбрал (выбрала) этот продукт |
|-------------------|-----------------------|--|
| \$ 1 миллион      |                       |  |
| \$ 900.000        |                       |  |
| \$ 800.000        |                       |  |
| \$ 700.000        |                       |  |
| \$ 600.000        |                       |  |
| \$ 500.000        |                       |  |
| \$ 400.000        |                       |  |
| \$ 300.000        |                       |  |
| \$ 200.000        |                       |  |
| \$ 100.000        |                       |  |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 2

| Наименование продукта                | Цена      |
|--------------------------------------|-----------|
| Любовь                               | \$100 000 |
| Уважение                             | \$100 000 |
| Поддержка и помощь                   | \$100 000 |
| Деньги                               | \$100 000 |
| Общие интересы                       | \$100 000 |
| Совместное времяпрепровождение       | \$100 000 |
| Ревность                             | \$100 000 |
| Общие ценности                       | \$100 000 |
| Насилие                              | \$100 000 |
| Соблюдение договоренностей           | \$100 000 |
| Искреннее общение                    | \$100 000 |
| Власть и контроль                    | \$100 000 |
| Гендерное равенство                  | \$100 000 |
| Справедливое разделение обязанностей | \$100 000 |
| Партнерство в отношениях             | \$100 000 |
| Обман и неискренность                | \$100 000 |
| Использование                        | \$100 000 |
| Свобода быть собой в отношениях      | \$100 000 |
| Жестокость                           | \$100 000 |
| Доверие и безопасность               | \$100 000 |

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 3

### Теоретическая основа

#### Способы превратить ваши отношения в здоровые

**Взаимоуважение.** Поделившись своими мыслями и чувствами, покажи, что ты действительно заботаешься о другом человеке и ваших отношениях. Слушай, что говорит твой партнер. Узнайте интересы друг друга. Поговорите о спорте, музыке или фильмах – обо всем, что поможет вам преодолеть неловкие чувства и лучше узнать друг друга.

**Продолжайте жить жизнью вне отношений.** Люди более привлекательны друг для друга, если у них есть интересы, отличные от интересов партнера. Не забывай о домашней работе, дружбе и занятиях, которые тебе нравятся, но в которых не участвует твой партнер. Отношения не означают, что нужно проводить время только с партнером и отказываться от друзей, хобби, занятий, которыми ты занимался (занималась) до отношений с партнером.

**Разрешайте разногласия с помощью любви и уважения.** Люди не всегда должны соглашаться с любимыми фильмами, музыкой или спортом своего партнера, или даже с тем, как часто следует звонить или видеться друг с другом. Это естественно, что люди не всегда согласны. Самое главное – это то, как вы пришли к согласию. При хорошем отношении вы можете иметь здоровые разногласия.

#### Признаки неблагоприятных (токсичных) отношений:

- Чувства страха, стресса и печали;
- Отсутствие уважения;
- Ты участвуешь в определенной деятельности, даже если тебе кажется, что это неправильно. Ты чувствуешь себя неловко, когда вы вместе;
- Ты чувствуешь, что тебя удерживают;
- Твой партнер мешает твоим успехам в школе или заставляет тебя чувствовать вину за то, что ты занимаешься интересными тебе делами;



- Контролирующее поведение: «Если ты меня любишь, я должен (должна) знать, где ты»;
- Твоему партнеру нет дела до твоих друзей;
- Чувство «безумной влюбленности»;
- Вы постоянно звоните друг другу. Ты чувствуешь, что твой партнер собственник, и тебе кажется, что ты задыхаешься;
- Тебя обвиняют в проблемах партнера: «Во всём твоя вина»;
- Если чувство глубокой ревности сохраняется. Немного ревности – это нормально, но сильная ревность или если ты позволяешь ревности контролировать то, что происходит между вами, – навредит вашим отношениям;
- Попытка изменить поведение другого человека;
- Один из вас говорит другому: «Как я сказал (сказала), и никак иначе»;
- Когда вы говорите о проблеме, неблагоприятные отношения могут стать здоровыми. Но если вы не можете найти способы наслаждаться временем, которое вы проводите вместе, это может означать, что пришло время прекратить отношения.

## Переход границ

Есть вещи, которые никогда не должны происходить в отношениях. Ваши отношения находятся в серьезной опасности, если происходит хотя бы одно из следующих событий:

- **Словесное насилие:** использование обидных, унижительных высказываний.
- **Физическое насилие:** толчки, удары, пинки или удары рукой или ногой в порыве гнева. Попытка контролировать поведение другого человека. У тебя всегда есть право отказаться от внимания или ласки.
- **Сексуальное насилие:** принуждение или попытка принуждения к нежелательному сексуальному контакту или прикосновению, продолжение сексуального контакта после просьбы прекратить его, или принуждение человека к незащищенному или унижительному сексуальному контакту.

- **Угрозы:** если кому-то из вас что-то не нравится, звучит угроза причинить вред либо другому человеку, либо самому себе.
- **Разбивание или бросание предметов во время ссор:** если ваши отношения переходят черту, следует немедленно изменить неподобающее поведение или прекратить отношения. Поговори со взрослым, которому ты доверяешь, о том, как безопасно прекратить неблагоприятные отношения. Используй уроки, извлеченные из неудачных отношений, для развития следующих отношений в лучшую сторону.

### **Когда все успокоится, попробуй «послать» следующие сигналы:**

- «Мне не понравилось, что ты меня обругал (обругала). Больше так не делай».
- «Не обращай со мной так. Я не сделал (сделала) ничего, чтобы меня так называли...»
- «Если ты обижен (обижена), скажи мне. Я могу попытаться помочь тебе, но оскорбления и крики в мой адрес не помогут».
- «Если ты снова будешь так относиться ко мне, наши отношения закончатся».

### **Основные тезисы:**

- Жестокое обращение не может быть оправдано. Ты не можешь подвергаться оскорблениям из-за того, что ты что-либо говоришь или делаешь.
- Подчинение – это не уважение.
- Ничто из того, что кто-либо говорит или делает, не является причиной для жестокого обращения.
- Если тебе трудно прекратить отношения, обратись за помощью к взрослому, которому небезразлично твое благополучие.

## ■ Как решить, готовы ли вы к сексуальным отношениям?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** бумага для флипчарта, маркеры, клейкая лента, контакты центров здоровья, дружественных молодежи.



**ЦЕЛЬ:** Молодые люди смогут осознать, что решение заниматься или не заниматься сексом должно быть ответственным, а согласие (договоренность) должно быть обоюдным.



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ**

Это мероприятие можно проводить как с малыми, так и с большими группами.

Половое воспитание по-прежнему остается запретной темой в нашей стране, и мифы все еще воспринимаются многими молодыми людьми как правда. Сегодня мы поговорим о сексуальности, как принимать ответственные решения о том, начинать или не начинать половую жизнь. Мы определим, какие источники информации являются безопасными и кто может ответить на некоторые из волнующих нас вопросов.

Когда молодые люди готовы начать сексуальные отношения? Ответить на этот вопрос нам поможет правило пяти пальцев. Мы обсуждаем с молодыми людьми 5 важных вопросов, которые они должны задать себе, чтобы ответственно подойти к принятию решения о начале сексуальной жизни:

1. **Когда?** Достаточно ли он/она физически развит/развита? Готов ли он/она морально к этому новому опыту?
2. **С кем?** Есть ли у него/неё верный, надежный партнер, которого он/она любит?
3. **Где?** Существует ли безопасное место с душем в пределах досягаемости?
4. **Как?** Предохраняясь, выбрали ли вы подходящий метод контрацепции?

5. **Последствия?** Информированы ли молодые люди о последствиях? Хорошо ли он или она информированы о том, как предотвратить инфекцию, передающуюся половым путем (ИППП), и незапланированную беременность? Знает ли он/она, куда обратиться в случае возникновения проблем с репродуктивным здоровьем? Готов ли он/она к воспитанию ребенка в случае беременности?



### МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:

- **Шаг 1:** Раздели молодых людей на 3 группы.
- **Шаг 2:** Раздай группам листы бумаги для флипчарта и маркеры и предложи им ответить на вопросы «Почему молодые люди занимаются сексом?», «Почему молодые люди не занимаются сексом?» и «Какие существуют безопасные и веселые занятия, которые приносят им удовольствие, но не связаны с сексуальными отношениями?».
- **Шаг 3:** Дай молодым людям около 10 минут, чтобы записать как можно больше возможных ответов.
- **Шаг 4:** Предложи представителю от каждой группы представить свой список на листе бумаги для флипчарта.
- **Шаг 5:** Ты можешь придумать дополнения к каждому списку (см. примеры списков ниже). Их следует добавить для информирования.
- **Шаг 6:** Представь четвертый лист бумаги для флипчарта с вопросом «Что мы понимаем под безопасностью?». Спроси молодых людей, что для них значат безопасность и защита в отношении секса. Объясни, что в данном случае безопасность и защита относятся к ИППП/ВИЧ и незапланированной беременности.



## ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

### Примеры списков:

#### Почему подростки занимаются сексом?

- У них есть желание
- Они чувствуют себя хорошо
- Они готовы (здесь вы можете обсудить, что значит быть готовым к сексуальным отношениям)
- Они возбуждены
- Употребляют наркотики или алкоголь (упоминается, что под воздействием алкоголя или наркотиков люди иногда делают другой выбор)
- Чтобы сохранить своего партнера
- Они находятся под давлением сверстников
- Друзья занимаются сексом
- Чтобы восстать против родителей
- Они хотят ребенка
- Для достижения статуса
- Они влюблены
- Чтобы продемонстрировать сексуальную ориентацию
- Их принуждают, физически или словесно; сексуальная агрессия (здесь вы можете обсудить, куда они могут обратиться в таком случае)

Побуждай молодых людей узнавать свои собственные ценности. Спроси молодых людей: «Что значит быть готовым к сексуальным отношениям?». *Быть готовым означает подключить анализ мыслей, чувств и физического тела. Побуждайте молодых людей задуматься о: Если они хотят заняться сексом; Что значит для них сексуальная активность; Знание того, что важно для них; Насколько комфортно они ощущают себя при мысли о вступлении в сексуальные отношения; Обсуждение согласия с партнером; Владение информацией о контрацепции (при необходимости) и защите от ИППП/ВИЧ; Понимание того, как наступает/проходит беременность и распространение ИППП/ВИЧ; Использование презервативов и оральных контрацептивов и т. д.; Знают ли они об экстренной контрацепции.*

## Почему подростки не занимаются сексом?

- У них нет желания
- Они не готовы
- Они боятся беременности/ИППП/ВИЧ
- Они слишком заняты/нет времени
- Они не заинтересованы
- Предыдущий опыт (Если молодые люди подвергались сексуальному насилию, объясните им, что есть лица, которые могут оказать поддержку, и дайте им информацию о том, куда они могут обратиться за помощью)
- Имеют низкую самооценку
- Убеждения (религия/культура/духовность)
- У партнера нет желания
- Будущие цели
- Не имеют партнера
- Страх, что родители узнают об этом
- Слухи
- Ценности
- Не чувствуют себя комфортно с партнером или собственным телом

Поговори о том, что все причины, по которым люди не занимаются сексом, абсолютно естественны, и это их выбор, который нужно уважать. Никто и никогда не должен испытывать давление, заставляющее её/его заниматься сексом или делать что-либо с сексуальным подтекстом, если она/он не согласен (прикасаться к интимным частям тела, раздеваться перед другими людьми, отправлять фотографии интимных частей тела и т. д.). Спроси молодых людей: «Каковы некоторые признаки того, что кто-либо не готов к сексу?»: *Ты или твой партнер чувствуете давление; Вам нужно выпить или принять наркотики, чтобы сделать это; Ты не уверена (уверен), готова (готов) ли ты; Ты не можешь поговорить об этом со своим партнером; У тебя нет способа защитить себя от ИППП и незапланированной беременности (можно порекомендовать обратиться в ЦЗДМ за бесплатными контрацептивами).*

Когда речь идет о сексуальной активности, существует множество способов проявить привязанность, и секс – лишь один из них. Самый большой «половой орган» – это мозг, поэтому мы ограничены только нашим воображением, и это сокращает акцент на «делать это» или «не делать это».

## Веселые и безопасные занятия, которые могут доставить вам удовольствие

- Поцелуи
- Держание за руки
- Массаж
- Мастурбация
- Разговоры
- Прикосновения
- Общие интересы
- Объятия
- Объятия с друзьями
- Просмотр фильмов
- Поход в кафе, на кофе/чай
- Игра в бинго, настольные игры
- Прогулка
- Занятия спортом
- Секс по телефону/сексуальный массаж
- Обмен мгновенными сообщениями
- Прогулки на велосипеде/роликах/лодках

Привязанность может проявляться по-разному. Все способы, с помощью которых люди проявляют привязанность и приходят к общему согласию, абсолютно естественны. Упомяни, что разговоры о сексе и проявление любви являются неотъемлемой частью жизни человека. Мастурбация – это занятие, которое может доставить удовольствие с партнером или без него и не несет риска незапланированной беременности или заражения ИППП. Мастурбация также дает возможность лучше узнать свое тело. Если молодые люди включают оральный секс в свой список, отметь, что оральный секс не приведет к незапланированной беременности, но есть ИППП, которые могут передаваться этим путем.

Используй этот список, чтобы показать, что воздержание не обязательно должно быть ограничивающим или скучным!



Что вы чувствовали во время мероприятия? Что нового вы узнали? Как вы думаете, что было полезным для вас в этом мероприятии? Какие вопросы все еще волнуют вас?

### Основные тезисы:

- ✓ Сексуальные отношения начинаются тогда, когда вы готовы и когда существует согласие.
- ✓ Уважайте решения своего партнера, решение о начале половой жизни должно быть осознанным и взвешенным.
- ✓ Незащищенный секс часто приводит к беременности, могут возникнуть ИППП. Убедитесь, что вы занимаетесь безопасным сексом. Единственный метод, который обеспечивает защиту как от беременности, так и от инфекций, передающихся половым путем – это презерватив, если вы его правильно используете.
- ✓ В Центрах здоровья, дружественных к молодежи ([www.yk.md](http://www.yk.md)), вы можете найти специалистов, которые ответят на ваши вопросы о сексуальном и репродуктивном здоровье, включая бесплатную контрацепцию (и экстренную контрацепцию), гинекологический осмотр, тестирование на ИППП и ВИЧ. Все услуги являются конфиденциальными и бесплатными.
- ✓ Надежным источником информации для молодежи является <https://sexplicatii.md/>
- ✓ Здесь ты найдешь 25 коротких видеороликов о половом воспитании на различные темы. Ты можешь использовать их в своей деятельности ОПРР, они дружественны молодежи <https://www.youtube.com/playlist?list=PLejwvuY0eTV2xSlxk5pPfskU9oXoN5BDh>



## ■ Подростковая беременность: как ее предотвратить?



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 90 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** рабочая карточка, флипчарт, бумага для флипчарта, листы бумаги А4, маркеры, клейкая лента, игра от ЮНФПА «Мы выбираем быть информированными: о методах контрацепции», карточки с характеристиками методов контрацепции, листы с шагами для «Упражнения по правильному использованию презерватива», контакты центров здоровья, дружественных молодежи.



**ЦЕЛЬ:** Молодые люди смогут критически проанализировать, что значит стать родителем в подростковом возрасте, и узнать о методах контрацепции.



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

Перед началом мероприятия, ознакомьтесь с теоретической информацией этого модуля. Перед мероприятием полезно прорепетировать его с другими наставниками.



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

Большинство людей считают, что важно создать семью и иметь детей, иметь взаимную любовь и гармоничные сексуальные отношения. Это естественная часть человеческой жизни. От чего зависит достижение этих целей? Что должен знать и уметь человек, чтобы иметь здоровых и запланированных детей? Является ли подростковый возраст хорошим периодом в жизни для рождения детей? Сегодня мы постараемся ответить на эти вопросы.

### ● **Шаг 1:** Упражнение: «Гарантия успеха»

Попроси участников по очереди назвать свои имена и продолжить предложение (не повторяя идеи своих коллег): «Чтобы родить здоровых и запланированных детей, человек должен знать/мочь/быть...»

- **Шаг 2:** Раздели участников на четыре группы по 4-5 человек в каждой. Попроси каждую группу ответить (на листе бумаги для флипчарта) на один из следующих вопросов (распредели по одному вопросу на группу)
  1. Каковы преимущества рождения ребенка в подростковом возрасте?
  2. Каковы отрицательные стороны рождения ребенка в подростковом возрасте?
  3. С какими трудностями сталкивается мать-подросток?
  4. С какими трудностями сталкивается отец-подросток?

Попроси представителя от каждой группы представить результаты/ответы на листе флипчарта. Направляй дискуссию таким образом, чтобы участники критически проанализировали ответственность роли родителя в подростковом возрасте – в период, когда они сами еще дети. Подчеркни, что ответственность за воспитание ребенка предполагает не только физическую подготовку, но и психологическую, финансовую и т. д. Цель упражнения – убедить участников предотвратить подростковую беременность путем воздержания или безопасных сексуальных отношений. Планировать детей к тому возрасту, когда они будут готовы, окончат школу, получают профессию. Для поддержки и повышения осведомленности ты можешь предоставить молодым людям тематические исследования и/или короткометражные фильмы с реальными историями из жизни подростков в Молдове, которые стали родителями. На основе фильма продолжи обсуждение причин подростковой беременности.

- **Шаг 3:** Дополни сказанное участниками следующими словами:
  - **Психосоциальное воздействие подростковой беременности.** Подростковая беременность – это серьезная психологическая травма. Некоторые девочки сталкиваются с потерей семейных связей, бросают школу или отказываются от образования по собственной воле. Без образования молодые девушки будут иметь очень низкий финансовый статус, и, согласно исследованиям, браки между подростками чаще заканчиваются разводом. Дети матерей-подростков могут столкнуться с долгосрочными проблемами социальной адаптации – плохой успеваемостью в школе, бедностью, психическими или физическими заболеваниями.

- **Риски для здоровья беременных девочек-подростков.** Забеременевшие девочки-подростки сталкиваются с целым рядом медицинских проблем потому что организм все еще развивается и костная структура еще не развилась полностью. Подростковая беременность связана с анемией, урогенитальными инфекциями, депрессивными состояниями, родовыми травмами, кровотечениями. Подростковая беременность опасна не только для матери, но и для новорожденного, поскольку это риск рождения недоношенного ребенка, с недостаточным весом или с врожденными пороками развития.
- **Отсутствие полового воспитания.** Отсутствие или ограниченный доступ к половому воспитанию дома и в школе является одной из причин подростковой беременности. Чтобы избежать незапланированной подростковой беременности, очень важно, чтобы и девочки, и мальчики узнали об анатомии тела и особенностях развития, о собственной сексуальности и ценностях, о построении отношений и начале сексуальной жизни, о беременности и рисках подростковых родов, когда тело еще развивается и формируется, о контрацепции и предотвращении сексуального насилия. Молодые люди нуждаются в безусловной любви, поддержке, здоровом окружении и открытом общении с родителями, что приводит к принятию ответственных решений о сексуальном поведении и может предотвратить подростковую беременность. В то же время, школы играют важнейшую роль в предоставлении девочкам и мальчикам информации о здоровом росте и развитии, включая сексуальное и репродуктивное здоровье. Этому следует учить с раннего возраста и адаптировать к возрастным особенностям и особенностям развития девочек и мальчиков.
- **Употребление алкоголя или наркотиков** – чрезмерное употребление алкоголя и употребление любого количества наркотиков ухудшает логическое мышление, повышая риск вступления в незащищенную половую связь, что приводит к незапланированной беременности.
- **Социально-экономический статус** – Есть девочки-подростки, в основном из сельской местности, которые беременеют с намерением бросить среднюю школу или получить дополнительный доход.

- **Давление со стороны группы;**
  - **Сексуальное насилие;**
  - **Влияние СМИ и социальных сетей**, нереалистично изображающих и скрывающих трудности, с которыми могут столкнуться девочки и мальчики-подростки, ставшие родителями слишком рано.
  - **Психологические причины** – иногда беременность наступает с намерением принудить партнера к глубокой привязанности или как способ обретения независимости, выражения бунтарства, мятежа.<sup>1</sup>
- **Шаг 4:** Обсуди и проанализируй с участниками следующие важные аспекты, о которых следует помнить.
- Если девочка-подросток забеременела, важно помнить, что:
- **Беременность невозможно скрыть.**
  - Независимо от того, решишь ты оставить ребенка или нет, тебе необходимо поговорить с твоим партнером и родителями. **Родители могут помочь, даже если поначалу они будут расстроены или обижены!**
  - Если ты не решаешься поговорить с родителями, поговори с взрослым, которому ты доверяешь, который поможет тебе взглянуть на различные возможности и может сопроводить тебя в **Центр здоровья, дружественный молодежи, или кабинет репродуктивного здоровья**, где девочка или пара смогут получить бесплатную и конфиденциальную консультацию и поддержку.
  - Проконсультируйся со специалистом, который обязательно поможет тебе выбрать правильное решение. **Попытка решить проблему самостоятельно может значительно увеличить риск для здоровья и жизни матери-подростка и ребенка!**
- **Шаг 5:** Попроси участников записать на листе случайные слова, которые приходят им на ум, когда они слышат слово «контрацепция». Они должны писать быстро, не слишком долго задумываясь о написанном. Когда все закончат, попроси их посмотреть на написанное ими, и обвести кружком те вещи, которые для них наиболее важны.

<sup>1</sup> <https://www.donna-medicalcenter.ro/blog/adolescenta/sarcina.html>

- **Шаг 6:** Раздели участников на 2-3 группы, задача каждой группы – записать на листе бумаги методы контрацепции. Затем попроси подгруппы представить то, что они отметили.
- **Шаг 7:** Предложи участникам обсудить мифы о контрацепции, которые они слышали от других молодых людей. Например: «Презервативы значительно снижают чувствительность», «Прерванный половой акт – безопасный и эффективный метод контрацепции», «Прием аспирина или прыжки после полового акта приводят к тому, что сперматозоиды запутываются и оплодотворение не происходит» и многие другие.
- **Шаг 8:** Знание и выбор средств контрацепции. Для этого задания можно использовать групповую игру, разработанную ЮНФПА: «Мы выбираем быть информированными: о методах контрацепции». В ней содержатся картинки и карточки с описанием наиболее популярных методов контрацепции. Участников можно разделить на группы, каждая группа получает коробку с игрой (или несколько изображений плюс карточки из коробки). Группам будет предложено сопоставить картинку с методом контрацепции с карточкой, описывающей его. После этого группам будет предложено показать картинку и прочесть описание метода контрацепции. Таким образом, каждая группа представит несколько методов контрацепции и в конце будут обсуждены все методы контрацепции. В качестве альтернативы на флипчарте или стене можно разместить 13 изображений (фотографий или табличек с названиями) различных средств защиты от ИППП, ВИЧ или незапланированной беременности (изображения можно взять из игры «Мы выбираем быть информированными: о методах контрацепции»):
  1. презерватив;
  2. гормональные противозачаточные таблетки;
  3. внутриматочная спираль;
  4. спермициды;
  5. инъекционные контрацептивы;
  6. гормональный пластырь;
  7. подкожные имплантаты;
  8. вагинальное кольцо (NuvaRing);
  9. диафрагма;

10. двойной голландский метод (презерватив+противозачаточные таблетки);
11. метод календаря;
12. метод прерванного полового акта;
13. таблетки для экстренной контрацепции (применяются в течение 72 часов после полового акта).

Участников разделяют на 8 групп. Каждая группа получает утверждение, описывающее характеристики различных видов контрацепции (количество карточек с утверждением равно количеству видов контрацепции, которым оно соответствует). Каждая пара получает разное число карточек – см. список ниже. Попроси группы разместить утверждения на доске или стене в соответствии с типом контрацепции, которое они характеризуют.

*Список предложенных утверждений* (в скобках указано число карточек и число методов контрацепции, которым соответствует данное утверждение):

- a) защищает от ВИЧ (1 карточка – №1, 10);
  - b) защищает от ИППП (1 карточка – №1, 10);
  - c) средством защиты от незапланированной беременности (3 карточки – №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13);
  - d) не требует квалифицированной помощи врача (1 карточка – №1);
  - e) при регулярном использовании нет побочных эффектов (1 карточка – №1);
  - f) подходит для подростков (2 карточки – №1, 2, 8, 10);
  - g) его использование не связано с половым актом (3 карточки – №2, 3, 5)
  - h) не является безопасным методом и не рекомендуется для применения (относится к пунктам 11 и 12).
- **Шар 9:** Предложи молодым людям «Упражнение по правильному использованию презерватива», так как оно полезно и информативно и является наиболее рекомендуемым методом предохранения для молодых людей. Им можно дать листки бумаги с напечатанной на каждом (без нумерации) одной из перечисленных ниже инструкций/шагов. Их можно попросить поработать в группах и разложить листки в правильном порядке, а затем зачитать их.

1. Презерватив можно приобрести в аптеках;
2. Проверяется дата изготовления и целостность упаковки;
3. Презерватив храните в месте, недоступном для света и тепла, в том числе тепла тела;
4. Упаковка вскрывается осторожно, без использования острых предметов, ногтей или зубов;
5. Перед разворачиванием на пенисе, воздух из конца презерватива удаляется с помощью пальцев;
6. Презерватив надевается на эрегированный пенис;
7. Презерватив разворачивается к основанию пениса;
8. Сразу после эякуляции пенис извлекается из влагалища;
9. Необходимо проверить, не порвался ли презерватив во время полового акта;

Презерватив является одноразовым и после использования должен быть выброшен в мусорный бак. В качестве альтернативы можно предложить молодым людям посмотреть видеоролик о правильном использовании презерватива. Например: <https://www.youtube.com/watch?v=Rw1p4wazz78&list=PLejwvuY0eTV2xSlxk5pPfskU9oXoN5BDh&index=4&t=1s>

### Основные тезисы:

- ✓ Выбирай правильный метод контрацепции вместе со своим партнером и врачом, но не по рекомендации своего друга/подруги.
- ✓ Презерватив является единственным средством защиты как от *незапланированной беременности*, так и от ИППП и ВИЧ. Он больше всего подходит для подростков, тем более что у подростков часто бывает несколько партнеров.
- ✓ В целом, подростки могут использовать любой метод контрацепции. Возраст не является медицинской причиной для ограничения использования определенных методов контрацепции. Однако, учитывая более высокий риск заражения ИППП, включая ВИЧ, среди подростков, основным методом, рекомендованным для них, остается презерватив, используемый правильно, при каждом сексуальном контакте, с противозачаточными таблетками (метод двойной защиты) или без них.

- ✓ Если же незапланированная беременность наступила и принято решение о ее прерывании, важно, чтобы это было сделано методами, безвредными для здоровья девочки, женщины – методами, одобренными Всемирной организацией здравоохранения, а именно: медикаментозный аборт и ручная вакуумная аспирация. В Республике Молдова аборт разрешен законом, и предлагаются оба метода прерывания беременности.
- ✓ <https://sexplicitii.md/> – здесь можно найти полезную информацию для всех.
- ✓ Здесь ты найдешь 25 коротких видеороликов о половом воспитании на различные темы (включая использование презерватива). Ты можешь представить их в своем мероприятии ОПРР, они дружелюбны молодежи <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEjwvuY0eTV2xSlxk5pPfskU9oXoN5BDh>
- ✓ Обратись в Центр здоровья, дружелюбный молодежи, где ты найдешь специалистов, которые ответят на ваши вопросы. Услуги, предлагаемые ЦЗДМ, конфиденциальны и бесплатны (контакты: [www.yk.md](http://www.yk.md)).





## ■ Инфекции, передающиеся половым путем и ВИЧ/СПИД. Пути передачи и профилактика.



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 90 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** флипчарт, маркеры, клейкая лента, Лист ресурсов 1 и 2, игра от ЮНФПА «Мы выбираем быть информированными: о профилактике ВИЧ/СПИД», игра от ЮНФПА «Без табу» (на бумажном носителе или электронная версия).



**ЦЕЛЬ:** Закрепление информации об инфекциях, передающихся половым путем, включая ВИЧ/СПИД, а также получение сведений о путях передачи и профилактики.



### **МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1:** Проведи краткое вступление в тему дискуссии. Спроси участников, знают ли они, что такое инфекции, передающиеся половым путем. Попроси их назвать те ИППП, которые они знают. Дополни сказанное следующей информацией:

**Наиболее распространенными инфекциями, передающимися половым путем, являются:** сифилис, гонорея, трихомониаз, генитальный герпес, хламидиоз, остроконечные кондиломы, ВИЧ и др. Симптомы инфекций, передающихся половым путем: обильные выделения из влагалища или уретры (у мужчин), высыпания на влагалище, пенисе и др. Очень важно вовремя обратиться к врачу, если вы заметили эти симптомы. Инфекции, передающиеся половым путем, поражают как мужчин, так и женщин. Некоторые ИППП, не вылеченные вовремя, могут привести к бесплодию.

**СПИД** (синдром приобретенного иммунодефицита человека) вызывается ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека). Проявляется снижением иммунитета организма, инфицированием условно-патогенными микроорганизмами, снижением веса, тяжелыми заболеваниями органов (легких, кожи, головного мозга). Передается половым путем, через зараженную кровь, от инфицированной

(серопозитивной) матери к плоду при беременности, родах и грудном вскармливании; через использованные шприцы. Нет риска заражения при поцелуях, рукопожатии, совместном использовании посуды, белья или одежды, от укусов насекомых, при использовании туалетов, бассейнов, саун, общественных бань, при кашле, чихании.

- **Шаг 2:** Раздели группу на две-три команды (в зависимости от количества участников) и предложи им выбрать название для своей команды. Запиши названия команд на флипчарте. Объясни участникам, что далее следует информационно-развлекательное мероприятие. Объяви участникам, что это упражнение представляет собой интерактивный способ закрепить их знания о сексуальном и репродуктивном здоровье. Мероприятие предполагает, чтобы каждая команда по очереди отвечала на вопросы в зависимости от категории и баллов, которые они выбрали. Есть 4 категории вопросов: Профилактика, ИППП, ВИЧ/СПИД, а также бонусные вопросы. По каждой категории вопросов баллы присуждаются по-разному (см. лист ресурсов 1).
- **Шаг 3:** Вместе с группой проведи жеребьевку, чтобы определить, какая команда пойдет первой.
- **Шаг 4:** Попроси команды по очереди выбрать категорию и количество баллов и ответить на вопрос (см. вопросы в листе ресурсов 2). Если команда отвечает правильно, то она получает баллы согласно вопросу, а ты отмечаешь счет напротив названия команды.
- **Шаг 5:** Поощряй каждую команду мобилизоваться и работать вместе для поиска правильного ответа. Если команда дает неправильный ответ, можно дать следующей команде шанс заработать очки, если ее участники знают правильный ответ. Не обязательно задавать каждый вопрос, игра может быть как короткой, так и продолжительной, в зависимости от участия или желания группы.
- **Шаг 6:** В целях борьбы с мифами о передаче ВИЧ/СПИДа и снижения страха перед общением с ВИЧ-инфицированными предлагается применять разработанную ЮНФПА групповую игру «Мы выбираем быть информированными: о профилактике ВИЧ/СПИД». Она содержит карточки, описывающие пути передачи ВИЧ, в том числе мифы, а также 3 карточки с уровнями риска передачи «Высокий,

средний, без риска». Участников можно разделить на группы, каждая группа получает коробку с игрой. Группам предлагается расположить пути передачи под 3 карточками, описывающими риск. После этого группам будет предложено прочесть пути передачи ВИЧ высокого, среднего и низкого уровня риска соответственно. Таким образом, каждая группа представит один уровень, а в конце будут проанализированы все методы контрацепции. В качестве альтернативы, мероприятие может быть проведено в большой группе.



Что вы чувствовали во время мероприятия? Что нового вы узнали во время упражнения?

Что вы думаете об этой методике? Что бы вы добавили или изменили в этой карточке?

### ЛИСТ РЕСУРСОВ 1

| Профилактика | ИППП | ВИЧ/СПИД | БОНУС |
|--------------|------|----------|-------|
| 10           | 10   | 10       | 10    |
| 20           | 20   | 20       | 20    |
| 30           | 30   | 30       | 30    |

## **ВОПРОСЫ О ПРОФИЛАКТИКЕ**

### **Профилактика 10 баллов**

**В:** Каков единственный 100% эффективный способ предотвратить ИППП, ВИЧ и незапланированную беременность?

**О:** Воздержание (отсутствие половых контактов) и отказ от рискованного поведения, такого как совместное использование игл.

**В:** Какой метод контрацепции защищает от ИППП и ВИЧ/СПИДа?

**О:** Презервативы.

**В:** Какие четыре вещи необходимо проверить на упаковке презервативов?

**О:** Срок годности; тип презерватива; информация содействию в предотвращении ИППП/ВИЧ/беременности; целостность упаковки и отсутствие на ней повреждений.

### **Профилактика 20 баллов**

**В:** Какие три вещи могут разрушить латексный презерватив?

**О:** Возможные ответы: вазелин; масло; лосьон для рук; жир; жара; острые предметы.

**В:** Какие три вещи могут сделать секс более безопасным?

**О:** Использование презервативов, прохождение анализов на ИППП/ВИЧ, получение согласия и открытое общение с партнером.

**В:** Какие 5 видов сексуальной активности не несут РИСКА незапланированной беременности и ИППП/ВИЧ?

**О:** Возможные ответы: массаж; объятия; мастурбация; стимуляция (нижним бельем или штанами); держаться за руки; воздержание от половой жизни с партнером.

## Профилактика 30 баллов

**В:** Что можно сказать, чтобы побудить кого-то использовать презерватив?

**О:** Принимайте любое хорошее высказывание, например: «Я могу больше расслабиться, когда мы используем презервативы», «Я хочу, чтобы мы оба были в максимальной безопасности», «Я тебя уважаю», «Презервативы могут продлить секс», «Я чувствую себя лучше, когда мы используем презервативы».

**В:** Какой единственный метод контрацепции может предотвратить незапланированную беременность в первые 72 часа (3 дня) после незащищенного полового акта? Где вы можете им воспользоваться/получить его?

**О:** Таблетки экстренной контрацепции («таблетка следующего дня») можно получить в Центрах здоровья дружественных молодежи, Центре здоровья/у семейного врача или в аптеках.

## ВОПРОСЫ О ИППП

### ИППП 10 баллов

**В:** Какая ИППП наиболее распространена в Молдове?

**О:** Гонорея. Уровень заболеваемости гонореей в Молдове высок. Заражение происходит при незащищенном оральном, вагинальном и анальном сексе. Гонорея лечится антибиотиками. При длительном отсутствии лечения может привести к поражению репродуктивных органов и бесплодию.

**В:** Какие ИППП относятся к мелким паразитическим насекомым, питающимся человеческой кровью?

**О:** Лобковая вошь. Лобковые вши передаются через контакт кожа-к-коже (трение половых органов), секс или совместное использование одежды, полотенец или постельных принадлежностей. Лекарство представляет собой шампунь из аптеки, предназначенный для уничтожения лобковых вшей и их яиц. Также необходима стирка всего постельного белья, одежды и полотенец при высокой температуре.

**В:** Какие четыре вещи нужно проверить на упаковке презерватива?

**О:** Срок годности; тип презерватива; информация о содействии в предотвращении ИППП/ВИЧ/незапланированной беременности; целостность упаковки и отсутствие на ней повреждений.

**В:** ВИЧ/СПИД считается ИППП, о котором необходимо сообщать в учреждения общественного здоровья. Что это означает?

**О:** Это означает, что если у вас положительный результат теста на ВИЧ/СПИД, органы здравоохранения проведут отслеживание контактов ваших бывших и текущих партнеров, чтобы они могли пройти тестирование.

## **ИППП 20**

**В:** Какая ИППП часто вызывает болезненные волдыри на гениталиях или вокруг них или во рту и вокруг рта?

**О:** Герпес. Герпес – это вирус, который не поддается полному излечению, его лечение заключается в улучшении состояния. Передается при незащищенном оральном, вагинальном или анальном сексе, а также при контакте кожа-к-коже. Существует два типа герпеса: генитальный герпес и оральный герпес. Язвы появляются часто и могут распространяться через обычные действия, такие как совместное употребление напитков, или вы можете заразиться одним типом герпеса от другого при незащищенном оральном сексе.

**В:** Какие ИППП часто сопровождаются болезненным мочеиспусканием?

**О:** Гонорея. Это ИППП, излечимая с помощью антибиотиков. При длительном отсутствии лечения может привести к поражению репродуктивных органов и даже к бесплодию.

### ИППП за 30 баллов

**В:** Каковы 5 ПРИЗНАКОВ ИППП?

**О:** Необычные выделения из полового члена, ануса или влагалища; раздражение во время мочеиспускания; чрезмерный генитальный зуд; боль в животе или тазу; изменения кожи на половых органах или вокруг них (сыпь, язвы и т. д.)

**В:** Каковы 5 важных действий для правильного использования презерватива?

**О:** Ответы могут включать: проверь срок годности; проверь тип презерватива; убедись, что он защищает от беременности и ИППП/ВИЧ; открывай с осторожностью; убедись, что он правильно направлен (кольцом наружу); защипни кончик; расправь на пенисе/секс-игрушке до основания.

**В:** Какие части тела можно проверить на ИППП?

**А:** Половой член, влагалище, анус, рот. Наиболее распространенным способом проверки на многие распространенные ИППП является анализ мочи. В зависимости от типа имевшего место секса также берут мазок из горла или заднего прохода (ануса).

## ВОПРОСЫ О ВИЧ/СПИД

### ВИЧ/СПИД 10 баллов

**В:** Какие три вещи можно сделать или сказать, чтобы побудить кого-то пройти тестирование?

**О:** Возможные ответы могут включать: сказать, что вы пойдете с ними (и/или тоже пройдете тест); описать им процесс тестирования, чтобы у них не было чувства страха; сказать им, что чем раньше они пройдут тестирование, тем легче будет лечить возможную ИППП; рассказать им о хороших местах, которые наиболее удобны для них (например, ЦЗДМ, где они могут пройти бесплатное тестирование); сказать им, что это будет конфиденциально, без предрассудков.

**В:** Назовите два выделения организма, которые НЕ представляют риска передачи ВИЧ.

**О:** Возможные ответы: пот; слюна; слезы; моча; и т. д.

**В:** Как проходит тестирование на ВИЧ/СПИД?

**О:** Проводится анализ крови.

### **ВИЧ/СПИД 20 баллов**

**В:** Какими тремя способами можно снизить риск заражения ВИЧ/СПИДом?

**О:** Самый надежный: воздержание и отказ от совместного использования игл.

Более надежный: использование презервативов, использование одноразовых игл и регулярное прохождение тестирования.

**В:** Если у кого-то есть ВИЧ, как быстро он может передать вирус другому человеку?

**О:** В зависимости от типа отношений, которые поддерживает ВИЧ-положительный человек. Если он вступает в незащищенные половые связи – немедленно, если у него имеются социальные связи, такие как друзья, приятели, коллеги – опасность распространения отсутствует. ВИЧ-положительные люди, даже если они только что заразились и не знают/еще не тестировались, уже могут заражать других людей через известные пути передачи (незащищенный половой акт, через кровь, от матери к плоду и т. д.)

**В:** Когда необходимо пройти тестирование на ВИЧ?

**О:** Каждый раз, когда происходит рискованное действие, каждый раз при смене партнера, или примерно каждые 6 месяцев – 1 год.

### **ВИЧ/СПИД 30 баллов**

**В:** Каковы 3 небезопасных действия/видов деятельности, во время которых возможна передача вируса ВИЧ?

**О:** Незащищенный вагинальный или анальный секс, совместное использование секс-игрушек и шприцев (любого типа).

**В:** Через какое время анализ крови показывает наличие ВИЧ?

**О:** От 1 до 3 месяцев после контакта с инфекцией. Промежутком времени, когда вирус не определяется через анализ – это так называемый «период окна».



## БОНУСНЫЕ ВОПРОСЫ

### Бонус 10 баллов

**В:** Верно или неверно: «Вы не можете заразиться ИППП/ВИЧ при первом половом контакте».

**О:** Неверно. Вы можете заразиться ВИЧ в результате незащищенного секса, даже если это произошло только один раз.

**В:** Верно или неверно: «После того, как вы переболели хламидиозом или гонореей и вылечили их, вы не сможете вновь ими заразиться».

**О:** Неверно. Вы можете повторно заразиться хламидиозом или гонореей, если снова будете заниматься незащищенным сексом.

**В:** Зачем женщине, не имеющей половых контактов, принимать противозачаточные таблетки?

**О:** Возможные ответы могут включать: для регулирования менструального цикла (чтобы он наступал в одно и то же время каждый месяц), уменьшения менструальных болей или сокращения прыщей.

**В:** Помимо регулярного тестирования на ИППП, какие еще тесты следует проходить женщинам каждые три года после того, как им исполнится 21 год и они ведут половую жизнь?

**А:** Мазок Папаниколау (цитологический мазок).

### Бонус 20 баллов

**В:** Что нужно сделать перед тем, как прикоснуться к чьей-то попе?

**О:** Получите согласие со стороны соответствующего человека (спросите его, получите от него разрешение и т. д.).

**В:** В каких двух местах можно получить презервативы?

**О:** Возможные ответы могут включать: клиники для подростков; дружественные молодежи медицинские центры; аптеки.

**В:** Где находится клиника для подростков или медицинская сестра?

**О:** Любое верное утверждение.

### Бонус на 30

**В:** Как определяется согласие?

**О:** Разрешение на любую сексуальную активность (или любую активность, которая включает ваше пространство или тело); только «да» означает «да»; вы должны спросить; и так далее.

**В:** Какие три вещи нужно обсудить перед сексом?

**О:** Возможные ответы могут включать: противозачаточные средства, презервативы, тестирование на ИППП/ВИЧ, согласие, уровень и границы комфорта, ожидания, варианты в случае беременности (аборт, усыновление/удочерение, родительское воспитание).

**В:** В чем преимущество женского презерватива перед мужским?

**О:** Преимущество – это любой из следующих фактов: может использоваться девушками, может вводиться за 8 часов до секса; не требует эрекции пениса; альтернатива латексу, при наличии у кого-то аллергии; дополнительная защита от ИППП, которые передаются через кожный контакт (таких как герпес и остроконечные кондиломы).

Полезным и интересным для юношей и девушек может оказаться викторина „Без табу” на бумажном носителе или в онлайн-формате (<http://faratabu.joc.md/>).

## ■ **Насилие в отношениях и куда нам следует обращаться за помощью.**



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** Распечатанные карточки с описанными ситуациями.



**ЦЕЛЬ:** Знать, что такое насилие, а также уметь ему противостоять и сообщать о данном явлении. Бороться с мифами о том, кто может подвергаться насилию в отношениях.



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1:** Проведи краткое вступление по теме упражнения. Согласно законодательству Республики Молдова, насилие представляет собой все акты физического, сексуального, психологического, духовного или экономического насилия, за исключением актов самозащиты или защиты другого лица, в том числе угрозы такими актами, совершенные одним лицом по отношению к другому лицу, причинившие жертве материальный или моральный ущерб. К насилию НЕ должно быть терпимости.
- **Шаг 2:** Раздели молодых людей на группы по 2-3 человека. Предложи группам нарисовать предупреждающие карточки (карточки представлены ниже, ты можешь найти их в Листе ресурсов).
- **Шаг 3:** Попроси молодых людей попытаться представить, что они слышат эти утверждения от друга, с которыми их связывают отношения. Напомни им, что насилие может происходить во всех типах отношений между людьми любого пола, с которыми они встречаются. Объясни участникам, что все утверждения будут сформулированы в мужском роде, но такая формулировка не исключает, что такая же ситуация может рассматриваться и в случае «моя партнерша». Попроси молодых людей решить, является ли поведение «насильственным», «признаком, вызывающим обеспокоенность» или «все зависит от ситуации». Если выбран ответ «все зависит от ситуации», попроси молодых людей объяснить, почему они так думают.



## ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

### Предупреждающие карточки:

#### **Словесное или эмоциональное насилие:**

*Мой партнер ревнует, когда я разговариваю (или переписываюсь) с определенными людьми. (Признак, вызывающий беспокойство/Зависит от ситуации)*

Ревность – это естественное чувство, которое время от времени возникает у большинства людей. Если ваш партнер/ваша партнерша ревнует, это может быть признаком неуверенности в себе. Это не ваша вина, и вам не нужно «исправлять» чувства или заставлять их исчезнуть (например, вам не нужно прекращать общаться с людьми/слать текстовые сообщения, прекращать общение в социальных сетях или прекращать ходить на вечеринки, чтобы партнер стал чувствовать себя лучше). Это нормально, когда партнер говорит о своей неуверенности, но в здоровых отношениях вам не будут указывать, с кем вы можете или не можете разговаривать/проводить время.

*Мой партнер унижает меня перед моими друзьями, а затем извиняется или говорит, что это была просто шутка. (Насилие)*

Оскорбления или унижения являются проявлениями эмоционального/словесного насилия. Если люди оскорбляют или унижают тебя наедине или в присутствии твоих друзей, а затем говорят: «Это была просто шутка», и эти фразы и комментарии причиняют тебе боль, то это тоже проявления насилия и тебе не стоит это терпеть. Если ты решил (решила) быть с кем-то, ты имеешь право на уважение, и об этом ты должен (должна) сказать своему партнеру.

*Мой партнер недоволен (недовольна) тем, как я выгляжу или одеваюсь. (Признак, вызывающий беспокойство)*

Единственный человек, которого ты должен благодарить за то, как выглядишь, – это ты сам. Если ты и твой партнер постоянно спорите о твоей внешности или твой партнер пытается контролировать то, что ты носишь, это уже может быть злоупотреблением. Никто не вправе

контролировать твой внешний вид. Указывать кому-то, как одеваться (или что делать), значит контролировать поведение. Будь уверен в ваших чувствах и обсуди со своим партнером, что его/ее комментарии означают для тебя.

### **Физическое насилие:**

*Мой партнер очень крепко схватил меня за руку, когда я попытался/попыталась уйти. (Насилие)*

Ограничение – это физическое насилие. СМИ могут быть носителями нездоровых идей о том, что, крепко держать за руку и запрещать кому-то уйти – это способ «страстно» решать проблемы и что в этом есть что-то «романтическое». Важно помнить, что никто не имеет права держать тебя где-то против твоей воли. Ты имеешь право безопасно покинуть любое место. Партнер, который преграждает вам путь, запирает двери автомобиля или каким-либо образом не позволяет тебе уйти, прибегает тем самым к насилию. Это не романтично, это доминирование.

*Мой партнер бьет кулаком в стену и/или швыряет вещи, когда злится. (Насилие)*

Недопустимо, чтобы партнер пугал или использовал запугивание, даже если он/она испытывает злость или раздражение. Это – насильственное поведение, независимо от пола вашего партнера. Доверяйте своим инстинктам, когда дело доходит до чувства страха или дискомфорта.

### **Духовное/эмоциональное насилие:**

*Мой партнер высмеивает мои духовные убеждения. (Насилие)*

Иметь разные духовные убеждения – нормальное явление. Однако, если кто-то подвергается насмешкам из-за своих духовных убеждений, чувствует, что не может практиковать свои духовные убеждения, или вынужден изменить свои убеждения – то это насилие.

## **Сексуальное насилие:**

*Мой партнер отказывается использовать презерватив. (Насилие)*

Любой человек имеет право на безопасный секс. Если ваш партнер постоянно извиняется за то, что не пользуется презервативом, или лжет об использовании презерватива, это означает, что он/она не уважает своего партнера. Если кто-то хочет использовать презерватив, неиспользование или принуждение к неиспользованию является сексуальным насилием.

*Мой партнер попросил (попросила) меня прислать ему/ей фотографии меня обнаженного (обнаженной). (Зависит от ситуации)*

Рекомендуется спросить своего партнера/партнершу, согласен ли он получать и отправлять фотографии с обнаженной натурой, и его/ее ответ необходимо уважать. Если партнеры дают свое согласие (это означает, что оба человека согласны с этим и это дает им чувство комфорта), то делиться фотографиями можно, но с оговоркой, что ими нельзя делиться с кем-либо еще. Если ответ отрицательный и твой партнер давит на тебя, то это неуважительное, авторитарное и предполагающее насилие поведение. Нехорошо принуждать к отправке или обмену фотографиями без согласия. Согласие может быть отозвано в любое время. Это не твоя вина, если кто-то делится фотографиями без разрешения. Если кто-то распространил фотографии, поговори со взрослым, которому доверяешь, попроси его помощи и совета, как действовать дальше.

*Мой партнер прислал мне обнаженное фото. (Зависит от ситуации)*

Отправка друг другу фото обнаженного (раздетого) тела допускается, если оба человека дали свое согласие и чувствуют себя комфортно в этом отношении. Отправка фото в обнаженном виде без их согласия является неправомерным поведением.

## **Финансовое насилие:**

*Мой партнер постоянно просит меня занять денег и не возвращает их. (Признак, вызывающий беспокойство)*

Это пример финансового насилия. Добровольно дать денег партнеру – не проблема. Насильственный аспект этого сценария заключается в том, что партнер просит занять денег, а затем не возвращает их. У тебя нет никакой обязанности одалживать/давать денег кому-либо, если ты этого не хочешь. Ситуации, когда ты чувствуешь, что хочешь дать денег своему партнеру, но он/она не просит их, отличаются от тех, когда ваш партнер не возвращает деньги после их получения в займы. Тебе следует поговорить с партнером о своих чувствах. Чувство вины/ответственности может указывать или не указывать на ситуацию, когда кто-то пользуется своим партнером.

*Мой партнер покупает красивые вещи для друзей и семьи. (Зависит от ситуации)*

Если человек просто пытается быть милым и покупает подарки для твоей семьи и друзей, это можно считать нормальным проявлением. Однако, если кто-то очень хорошо относится к родителям, семье, друзьям своего партнера, но плохо относится к своему партнеру наедине, это пример жестокого обращения. Данная ситуация усложняет уход из отношений, потому что все говорят вам оставаться с вашим жестоким партнером, потому что он/она такой милый (милая).



## **ДЕБРИФИНГ**

Что вы чувствовали во время мероприятия? Что нового вы узнали в ходе мероприятия? С какими мыслями вы уходите с мероприятия? Как вы можете заметить признаки, указывающие на беспокойство? Куда вы можете обратиться в случае насилия?

### Основные тезисы:

- ✓ Применение насилия – это выбор. Зачастую можно услышать причины или оправдания, когда люди действуют насильственно: *Не могут сдержаться, были в состоянии алкогольного опьянения, «потеряли контроль», таковы отношения, «шутили», сделали это, потому что любят друг друга, только пытаются «защитить» тебя и т. д.* Эти отговорки или оправдания осуждают человека, подвергшегося насилию, а человек, применяющий насилие, не берет на себя ответственность за свое поведение.
- ✓ Если кто-то подвергается насилию, это не его вина.
- ✓ Иногда насилие в отношениях трудно распознать. Доверяйте своим чувствам и интуиции. Если вы чувствуете растерянность/неуверенность в своих отношениях или чувствуете себя униженными/напуганными/запуганными/подавленными из-за того, что с вами происходит, вам нужно обратиться за помощью.
- ✓ Сообщите доверенному лицу, обратитесь в Центры здоровья, дружественные молодежи ([www.uk.md](http://www.uk.md)) в вашем населенном пункте, обратитесь полицию, к психологу и т. д.
- ✓ Вы можете анонимно сообщить о насилии по Телефону ребенка **116 111**.
- ✓ Также доступен телефон доверия для женщин и девушек **0 8008 8008**



## ЛИСТ РЕСУРСОВ

### Предупреждающие карточки

(можно распечатать, затем вырезать и раздать участникам):

Мой партнер ревнует, когда я разговариваю (или переписываюсь) с определенными людьми.

Мой партнер отказывается использовать презерватив.

Мой партнер унижает меня перед моими друзьями, а потом извиняется или говорит, что просто пошутил.

Мой партнер попросил меня прислать ему обнаженные фотографии.

Мой партнер недоволен тем, как я выгляжу или одеваюсь.

Мой партнер прислал мне фото в обнаженном виде.

Мой партнер очень сильно сжал мою руку, когда я попыталась (попытался) уйти.

Мой партнер постоянно просит меня занять ему (ей) деньги и не возвращает их.

Мой партнер бьет кулаком в стену и/или швыряет вещи, когда злится.

Мой партнер покупает красивые вещи для друзей и семьи.

Мой партнер высмеивает мои духовные убеждения.

## ■ **Негативные последствия злоупотребления вредными веществами (алкоголь, табак, наркотики и т. д.).**



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры, клейкая лента, 4 листа с напечатанными утверждениями, контакты центров здоровья, дружественных молодежи, и общинных центров психического здоровья.



**ЦЕЛЬ:** Выявить причины, по которым подростки употребляют или не употребляют вредные вещества. Узнать, где они могут получить поддержку для отказа от употребления вредных веществ.



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

Данное упражнение можно выполнять в малых группах и/или в большой группе в форме мозгового штурма, записывая ответы на флипчарте.



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1:** Скажи молодым людям, что это занятие не о том, «правильно или неправильно употреблять те или иные вещества», это не занятие, на котором мы рассказываем истории об употреблении наркотиков, и мы здесь не для того, чтобы предполагать, что кто-то употребляет или не употребляет вещества и мы никого не осуждаем за сделанный выбор. Мы поговорим о причинах употребления веществ, о тревожных признаках, на которые следует обратить внимание, а также о том, куда и к кому молодежь может обратиться за помощью.
- **Шаг 2:** Спроси участников группы, что они сами понимают под «веществом/веществами». Можешь записывать их ответы на флипчарте. После исчерпания всех идей, можешь дать следующий ответ: «Вещество – это все, что мы потребляем, при этом оно не является пищей, однако меняет наше чувственное восприятие, мышление и то, как действует наше тело».

- **Шаг 3:** Спроси участников, какие законные и запрещенные вещества им известны. Можно привести примеры – **законные:** кофе, табак, алкоголь и лекарства, отпускаемые по рецепту (выдаваемые на основании рекомендации врача); **запрещенные:** опиаты (снимают боль, оказывают эйфорическое и седативное действие), стимуляторы (повышают уровень психической активности и двигательных функций), депрессанты (тормозят деятельность центральной нервной системы), галлюциногены (искажают восприятие действительности).
- **Шаг 4:** Раздели участников на 2 группы и раздай каждой группе по одному листу бумаги для флипчарта и маркеры. Попроси одну группу определить причины, по которым молодежь употребляет вещества, а другую группу – причины, по которым молодежь не употребляет веществ. Предоставь группам примерно 10 минут на работу со списками причин (см. представленные ниже примеры таких списков).

Примеры списков:

| Почему подростки употребляют вредные вещества?   | Почему подростки не употребляют вредные вещества?   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Расслабление</li> <li>● Для преодоления стресса</li> <li>● Зависимость</li> <li>● Влияние средств массовой информации</li> <li>● Из любопытства</li> <li>● Проблемы психического здоровья</li> <li>● Травма</li> <li>● Развлечение/удовольствие</li> <li>● Чтобы наладить общение</li> <li>● Из-за давления со стороны сверстников</li> <li>● Семья употребляла</li> <li>● Помогает ему/ей преодолевать/забывать о проблемах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Опыт из прошлого</li> <li>● Ценности</li> <li>● Опыт употребления веществ друзьями или семьей</li> <li>● Страх передозировки</li> <li>● Опасения стать зависимым (зависимой)</li> <li>● Не нравится состояние похмелья</li> <li>● Водит машину</li> <li>● Беременна</li> <li>● Сосредоточен (сосредоточена) на спорте/учебе/внеклассных мероприятиях</li> <li>● Цели/планы на будущее</li> <li>● Боится попасть в неприятности</li> <li>● Не хочет принимать безответственные решения</li> <li>● Боится стать уязвимым (уязвимой)</li> </ul> |

- **Шаг 5:** Предложи группам изложить свои причины. Остальные участники могут дополнить сказанное после того, как группа представит сделанные записи.
- **Шаг 6:** Спроси участников, каковы тревожные признаки, свидетельствующие об употреблении веществ. Запиши ответы на флип-чарте и сделай следующие дополнения, если они не были высказаны:

- Отводит все больше и больше времени, денег и энергии на дела, связанные с употреблением веществ (даже просто думая об этом)
- У него (нее) много конфликтов в отношениях
- Отсутствует в школе/на работе
- Окружен (окружена) людьми, озабоченными употреблением веществ
- Общается только с людьми, употребляющими вещества

- Похищает деньги/имущество с целью приобретения веществ
- Употребляет вещества, даже предпочитая не делать этого
- Скрывает употребление веществ от других людей
- Стыдится их употребления
- Неоднократно, но безуспешно пытается сократить употребление
- Отказывается от привычных, предпочитаемых ранее занятий

Задай участникам вопрос: *Что происходит в жизни человека, который становится зависимым? (упражнение, в котором молодые люди создают портрет зависимого человека) Как мы можем сказать «Нет» употреблению веществ? (молодым людям необходимо найти как можно больше способов сказать «Нет» употреблению веществ, или может быть предложена ролевая игра)*

#### **А. Упражнение «Углы».**

4 утверждения прикрепляются в 4 углах классной комнаты. Молодые люди занимают определенную позицию/подойдут к тому углу, который соответствует утверждению. Наставник может обсудить и предложить молодым людям обосновать свою позицию относительно утверждений:

1. Согласен (согласна)
2. Несогласен (несогласна)
3. Не уверен (не уверена)
4. Другой ответ

- У молодежи слишком мало информации о наркотиках
- Волевой человек в состоянии легко справиться с зависимостью
- Каждый человек хотя бы раз в жизни пробовал наркотики
- Зависимость формируется после нескольких употреблений наркотика
- Все лица с зависимостью – «потерянные люди»
- Нельзя быть в дружеских отношениях с человеком, зависимым от наркотиков
- Зависимость неизлечима
- Наркозависимый человек может умереть от СПИДа
- Наркотики необходимо легализовать

## **В. Работа в группах**

Вы специалисты из будущего и прекрасно знаете, как можно помочь человеку, перед которым стоит соблазн начать употреблять вредные вещества, указав ему путь к успешной жизни.

- Разработайте путь к успешной жизни для молодого человека, решившего употреблять наркотики ради острых ощущений, из желания рискнуть, чтобы доказать свою смелость и самостоятельность.
- Разработайте путь к успешной жизни для девушки, которая решила употреблять алкоголь, так как считает себя некрасивой и думает, что никто ее не полюбит. Она также думает, что у нее ничего не получится в жизни, так как у нее недостаточно возможностей.
- Разработайте путь к успешной жизни для девушки, которая решила курить, потому что ее друзья курят и она рискует потерять их и остаться в одиночестве, если тоже не будет курить.
- Разработайте путь к успешной жизни для молодого человека, который решил употреблять алкоголь, потому что ему скучно, он не знает, чем заняться, устал от ссор родителей, а если он останется дома, то его будут ругать и критиковать.

- **Шаг 7:** Некоторые молодые люди употребляют вещества для развлечения или экспериментирования. Некоторые молодые люди также употребляют вещества, чтобы противостоять или преодолеть те или иные проблемы или травмы. Сообщите молодым людям, что есть специалисты, которые могут оказать поддержку и помощь в таких случаях. Этим специалистов можно найти в ЦЗДМ и ОЦПЗ (см. информационный лист).



## ДЕБРИФИНГ

Что вы чувствовали во время мероприятия? Что бы вы сказали молодому человеку/девушке, которые хотят отказаться от употребления веществ? Что бы вы добавили, помимо обращения в специализированные центры?

### Основные тезисы:

1. Выбираю способы самоутверждения и проведения досуга без употребления алкоголя, табака и наркотиков: занимаюсь разными видами спорта, занимаюсь волонтерством, веду блог, открываю бизнес, путешествую, создаю что-то новое.
2. Использую позитивные методы контроля/снижения стресса без употребления алкоголя, табака и наркотиков.
3. Сопроотивляюсь давлению употреблять алкоголь, табак и наркотики. Говорю твердое «Нет» употреблению веществ.
4. Избегаю употребляющих людей – я отказываюсь садиться в машину, управляемую людьми, находящимся под влиянием веществ.
5. Если я начал (начала) употреблять:
  - избегаю вождения автомобиля, мотоцикла, велосипеда под воздействием алкоголя или иных веществ.
  - обращаюсь за помощью к друзьям, родителям/другим надежным лицам или специалисту.

## ■ **Жизненные навыки, необходимые молодому человеку/девушке для лучшего трудоустройства (умение общаться, критическое мышление, работа в команде и т. д.).**



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 45 минут



**МАТЕРИАЛЫ:** флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры, клейкая лента, Лист ресурсов 1



**ЦЕЛЬ:** Определить качества, необходимые для трудоустройства. Определить способы, при помощи которых можно развить у себя эти качества.



**ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:**

До начала упражнения подготовь на флипчарте Лист ресурсов 1.



**МЕРОПРИЯТИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ:**

- **Шаг 1:** Проведи краткое вступление по затронутой теме.
- **Шаг 2:** Раздели участников на группы (3-4 группы, в зависимости от количества участников). Предоставь каждой группе по листу бумаги для флипчарта и маркеры.
- **Шаг 3:** Сообщи участникам, что у каждой группы есть 1 000 долларов – деньги, на которые они должны подготовить молодого человека или девушку к трудоустройству. Это не обычная подготовка, а особенная, а деньги дают им возможность купить на эту сумму разные качества. Поскольку это не такая большая сумма, а необходимых качеств очень много, предлагается «меню», из которого они могут выбирать.
- **Шаг 4:** У участников есть 10-15 минут, чтобы обсудить в группе и выбрать те качества, которые вся группа считает необходимыми для трудоустройства, и обосновать свое решение. Задача состоит в том, чтобы потратить всю сумму, при этом нельзя занимать денег, чтобы набрать больше качеств.

- **Шаг 5:** Предложи каждой группе представить портрет молодого человека, который, по мнению ее участников, обладает необходимыми качествами для трудоустройства.
- **Шаг 6:** После того, как каждая группа представила портрет, расскажи участникам о необходимых личных качествах (см. примечание для равного наставника/наставницы).
- **Шаг 7:** На данном этапе выполняется индивидуальное упражнение. В течение 5-7 минут предложи участникам из этих 10 определить 3 качества, которые у них хорошо развиты, и 3 качества, которые необходимо усовершенствовать. По каждому из качеств, которые необходимо усовершенствовать, определи как минимум 2 шага для возможного совершенствования этих качеств. (Например: «Я хотел (хотела) бы улучшить свою «организованность», первым шагом может стать составление плана, вторым – наличие календаря для планирования, третьим шагом – стараться быть пунктуальным (пунктуальной) при участии во встречах».)



#### ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РАВНОГО НАСТАВНИКА/НАСТАВНИЦЫ:

Качества человека играют важную роль в трудоустройстве. Менеджеры кадровых ресурсов обращают внимание на то, что любому потенциальному работнику, помимо опыта и профессиональной квалификации, необходимы еще и личные качества, которые могут быть важным критерием в процессе отбора, а также профессионального роста. Таким образом, в 2020 году менеджеры кадровых ресурсов составили топ-10 качеств, необходимых кандидату для успешного прохождения отбора<sup>2</sup>. Таковыми являются:

|                   |                  |                     |                         |
|-------------------|------------------|---------------------|-------------------------|
| Работа в команде  | Коммуникация     | Управление временем | Решение проблем         |
| Творческий подход | Организованность | Лидерство           | Эмоциональный интеллект |
|                   | Принятие решение | Управление стрессом |                         |

<sup>2</sup> <https://zety.com/blog/skills-employers-look-for>



Что вы чувствовали во время мероприятия? Какие качества присутствуют у каждой из групп? Что нового вы узнали в ходе мероприятия? Как можно развить эти качества?

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА 1

| Качество                     | Цена  |
|------------------------------|-------|
| Творческое мышление          | 200\$ |
| Решение проблем              | 200\$ |
| Критическое мышление         | 200\$ |
| Принятие решений             | 200\$ |
| Эффективное общение          | 150\$ |
| Эмоциональный интеллект      | 150\$ |
| Управление стрессом          | 150\$ |
| Решение конфликтных ситуаций | 150\$ |
| Сопереживание (эмпатия)      | 150\$ |
| Работа в команде             | 150\$ |
| Лидерство                    | 100\$ |
| Внимание к деталям           | 100\$ |
| Гибкость                     | 100\$ |
| Положительный настрой        | 100\$ |
| Терпение                     | 100\$ |
| Пунктуальность               | 50\$  |
| Терпимость                   | 50\$  |
| Уверенность в себе           | 50\$  |
| Чувство юмора                | 50\$  |
| Щедрость                     | 50\$  |

### Кто, где и чем может мне помочь?

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Кто?</b></p>                         | <p>«Youth Clinic» представляет собой <b>Национальную сеть центров здоровья, дружественных молодежи</b>, объединенных одной целью: предоставлять специализированную поддержку, предотвращать определенные проблемные ситуации, а также находить конкретные решения проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются подростки и молодежь в Республике Молдова. Двери центров УК открыты для каждого молодого человека/девушки, независимо от его происхождения, проблем, с которыми он (она) сталкивается, независимо от этнической принадлежности, языка, на котором он (она) говорит и т. д. В клиниках предлагаются бесплатные и конфиденциальные услуги для молодых людей/девушек в возрасте до 24 лет.</p>  |
| <p><b>Где?</b></p>                         | <p>Youth Clinics работают во всех районах и муниципиях страны. Найди ближайшую к тебе Youth Clinic, зайдя на сайты <b>www.yk.md</b> и <b>www.neovita.md</b> На Neovita.md выбери в строке разделов «Сеть УК» («Rețeaua UK»), затем «Сеть центров здоровья дружественных молодежи» («Rețeaua Centrelor de Sănătate Prietenoase Tinerilor»). С помощью карты найди ближайшую к тебе клинику.</p>   |
| <p><b>Какую помощь можно получить?</b></p> | <p>В каждом из 41 центра, входящего в большую семью УК, над проблемами здоровья, с которыми сталкивается молодежь, работают более 250 опытных специалистов (психологи, социальные работники, гинекологи, урологи-андрологи, дерматовенерологи, консультанты по ВИЧ/СПИД). Проблемы, которые предотвращают и решают специалисты ЦЗДМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инфекции, передающиеся половым путем (включая ВИЧ/СПИД);</li> <li>2. Незапланированная беременность и другие вопросы, связанные с сексуальностью;</li> <li>3. Проблемы, связанные со взрослением в подростковом возрасте (акне, развитие тела и т. д.);</li> <li>4. Употребление психоактивных веществ (табак, алкоголь и наркотики);</li> <li>5. Эмоциональные проблемы (стресс, грусть, разочарование в любви и др.);</li> <li>6. Проблемы со здоровьем, связанные с насилием (конфликты с родителями и взрослыми);</li> <li>7. Нарушения питания (ожирение, диеты и др.);</li> <li>8. Бесплатные современные средства контрацепции.</li> </ol> |

## СПИСОК ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ, ДРУЖЕСТВЕННЫХ МОЛОДЕЖИ

| № | Населенный пункт | Руководитель  | Контактный номер             | Номер телефона ЦЗДМ          | Электронная почта                        | Адрес Центра   |
|---|------------------|---|------------------------------|------------------------------|--|--|
| 1 | УК «НЕОВИТА»     | Лешко Галина  | 079-55-34-68                 | 022 46-37-28                 | info@neovita.md<br>ineovita@gmail.com    | Мун. Кишинэу, ул. Соколены, 19   |
| 2 | УК «SINDBIODAN»  | Петрова Марина  | 069-35-29-18                 | 022 90-22-47<br>022 90-22-46 | sindbiodan1@mail.ru                      | Мун. Кишинэу, ул. Костюжене, 16, 1 этаж, 1, 2, 3 каб.                  |
| 3 | УК «CIOCANА»     | Завтони Оксана  | 079-48-00-29                 | 022 02-31-26                 | tineret.ciocana@ms.md                    | Мун. Кишинэу, ул. Вадуллуй Водэ, 80, КДЦ Чокана, 2 этаж                |
| 4 | УК «АССЕРТ»      | Виктория Келтене  | 069-59-12-06                 | 022-274-357                  | укасепт_2017@list.ru                     | Мун. Кишинэу, ул. 31 Августа, 63, 6 этаж                               |
| 5 | УК «BOTANICA»    | Вероника Кумпэне  | 060-041-112                  | 022 66-06-76                 | cspt28@gmail.com                         | Мун. Кишинэу, ул. Индепенденцей, 28 ЦСВ № 2, 1 этаж, каб. 111-114, 116 |
| 6 | УК «AMIGOS»      | Елена Кайсын-Попа   | 061146533                    | 022 71-93-03<br>022 71-93-02 | csptamigos@gmail.com<br>ambuiucani@ms.md | Мун. Кишинэу, ул. Ион Крянгэ, 24, ЦСВ 4, 1 этаж                        |
| 7 | УК «ATIS»        | Врабие Лина   | 069-94-33-15<br>079-87-95-34 | 0231 46-4-62<br>0231 44-7-30 | cspt.atis@mail.ru                        | Г. Бэлць, ул. Киев, 30, ЦЗ № 6, подвал                                 |
| 8 | УК «CALIPSO»     | Кожокару Валериу  | 069-294-091                  | 0265 22-8-31                 | valeriuamccsmfan@ms.md                   | Г. Анений Ной, ул. Узинелор, 30/1, ЦЗ 1 этаж                           |
| 9 | УК « FORTUNA»    | 1. Арнаут Наталья –<br>руководитель ЦЗ<br>2. Арнаут Тудор –<br>руководитель<br>ЦЗДМ | 069-59-95-33<br>079-56-33-78 | 0297 21-1-96                 | cspt.fortuna@gmail.com                   | Г. Басарабьяска, ул. Трудовая, 55, ЦЗ 1 этаж                           |

|    |                              |                             |  |                                |   |  |
|----|------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|---|--|
| 10 | УК «IUVENTUS»                | Чокля Родика                | 079-83-67-40                                 | 067225176<br>0247 25-6-83      | csptbricen@mail.ru  | Г. Бричень<br>ул. М. Эминеску, 48<br>ЦЗ 1 этаж, левое крыло                              |
| 11 | УК «AGAPE»                   | Доменко Зинаида             | 069-33-54-29                                 | 0299 23-9-35                   | cspt.agape@bk.ru  | Г. Кахул, ул. Штефан чел<br>Маре, 27, ЦЗ 5 этаж, каб.<br>513, 514, 515, 516, 517.        |
| 12 | УК «VITA LONGA»              | Татару Лина                 | 069-29-46-33                                 | 0244 2-64-92<br>Факс 024420801 | cspt.vitalonga@gmail.com                                  | Г. Кэлрашъ,<br>ул. Божоле, 1<br>ЦЗ 2 этаж, каб. 1-7                                      |
| 13 | УК «CANTEMIR»                | Вольнски<br>Анастасия       | 078-10-87-28<br>060-67-00-27<br>067 14 04 55 | 0273 2-27-01                   | csptcantemir@mail.ru<br>kirika.86@mail.ru                 | Г. Кантемир, ул. Н.<br>Тестемичану, 22<br>ЦЗ 2 этаж, каб.<br>201,203,204,206             |
| 14 | УК «CLEPSIDRA»               | Людмила Бандык              | 0797-80-609                                  | 0243 26-6-33                   | clepsidra@list.ru   | Г. Кэушень,<br>ул. Ана Александру, 14,<br>ЦЗ 2 этаж, каб. 27-30                          |
| 15 | УК «Юность»                  | Майя Канцевич<br>Марина Гук | 069-41-20-40<br>069-025-064                  | 029122910<br>078442719         | csptceadir@gmail.com<br>maguk84@mail.ru                   | Г. Чадыр-Лунга<br>ул. Мичурина, 2, ЦЗ 1<br>этаж  |
| 16 | УК «Tineri Pentru<br>Tineri» | Светлана Мороз              | 069-28-91-58<br>078-30-74-16                 | 0241 21-1-15                   | tineritineri2018@gmail.com<br>rotari.victoria25@gmail.com | Г. Чимишлия, ул.<br>Александру чел Бун, 135,<br>ЦЗ 1 этаж, каб. 21-25,<br>отдельный вход |
| 17 | УК «DVIJENIE»                | Иванова Татьяна             | 079-260-212                                  | 0298 2-36-70<br>060302584      | dvjjenie_plus@mail.ru                                     | Г. Комрат, ул. Победы,<br>46, ЦЗ 3 этаж, каб. 48-51,<br>65, центральный вход             |
| 18 | УК «VITAMIN»                 | Якуб Александра             | 079-59-83-66                                 | 0248 21-0-00                   | alexculava@yandex.com                                     | Г. Криулень, ул. Штефан<br>чел Маре 1, помещение<br>поликлиники, отдельный<br>вход       |

|    |                             |  |  |                                   |   |   |
|----|-----------------------------|--|--|-----------------------------------|---|---|
| 19 | УК «SPERANȚA TINERILOR»     | Кожоару Виктория   | 079-38-33-88<br>069688853                                | 0251 22-3-94                      | sojocarus.vi@gmail.com                          | Г. Дондушень ул. Михая Эминеску, 26/1 2 этаж, каб. 28, 29   |
| 20 | УК «ANA»                    | Ников Светлана   | 069-96-90-67   | 0252 24-3-88                      | centru_ana@mail.ru                              | Г. Дрокия ул. Н. Тестемичану, 4, 1 этаж, центральный вход поликлиники   |
| 21 | УК «SALVE»                  | Сорокан Екатерина  | 069-22-52-48   | 0246 23-1-94<br>067110084         | cspt.salve@gmail.com                            | Г. Единец, ул. Индепенденцей, 81, поликлиника, левое крыло Отдельный вход   |
| 22 | УК «SATI»                   | Осояну Евгения   | 068-40-94-84   | 0259 25-2-65<br>025925410         | cspt.sati@mail.ru                               | Г. Фэлешть, ул. Штефан чел Маре, 38   |
| 23 | УК «ÎNCREDERE»              | Платон Адела   | 069-10-54-21<br>06721717                                 | 0250 25-4-16                      | csptplaton@cmff.md                              | Г. Флорешть ул. Штефан чел Маре, 37 ЦСВ, 3 этаж, каб. 56, 57  |
| 24 | УК «SPERANȚA»               | Лулеческу Валентина  | 068-01-56-42   | 0249 22-9-13<br>Факс<br>024923743 | cpf_glodeni@mail.ru<br>uk.speranta@bk.ru        | Г. Глодень ул. Триколорулуй, 2, ЦЗ, 4 этаж, каб. 46, 44D, 44E, 2 этаж, каб. 11  |
| 25 | УК «TINERETUL ȘI SĂNĂTATEA» | Томчишин Алина<br>Сахаров Наталья – глава ЦСВ                        | 078-044-994<br>076-73-12-11                              | 0269- 2 -19-02                    | tomcisia@mail.ru<br>cspt06@mail.ru              | Г. Хынчешть, ул. Михалча Хынку, 153   |
| 26 | УК «AVANTE»                 | Куку Стелиан<br>Виртосу Галина, заместитель директора<br>Дунай Лилия | 0691-09-438,<br>268-212-52,<br>069-29-82-92<br>068923842 | 0268- 92-4-75                     | cs.ialoveni@ms.md<br>csptavantecostesti@mail.ru | Г. Яловень, ул. Александру чел Бун, 19 * Учреждение расположено в помещении родильного дома, на первом этаже, левая часть здания, задняя дверь. |

|    |                 |  |                            |               |   |   |
|----|-----------------|--|----------------------------|---------------|---|---|
| 27 | УК «ORHIDEEA»   | Бедэрэу Галина                                       | 079-59-05-70               | 0263- 24-0-10 | orhidealeova@gmail.com<br>galianbadarau@gmail.com | Г. Леова<br>ул. Штефан чел Маре,<br>63 –<br>ЦЗДМ расположен в<br>ЦСВ – центральный<br>вход      |
| 28 | УК «NISPROTECT» | Дашкевич Мария<br>Табакару Вера<br>(руководитель ЦЗ) | 060-433-406<br>0788-77-300 | 0264 26-0-70  | nis.protect@mail.ru                               | Г. Ниспорень,<br>ул. Тома Чорбэ, 5, ЦЗ, 1<br>этаж, 113, 112, 114, 110 каб.,<br>центральный вход |
| 29 | УК «OSNIȚA»     | Бештанко Инна  | 069-36-91-75               | 0271 26-0-29  | inabestanco@mail.ru                               | Г. Окница,<br>ул. Индепенденцей 64,<br>ЦЗ, 4 этаж   |
| 30 | УК «ORHEI»      | Портареску<br>Светлана                               | 069-95-77-00               | 0235 21-4-57  | csptorhei@mail.ru                                 | Г. Орхей, ул. Негруци,<br>85, ЦЗ № 1, двухэтажное<br>здание, каб. 1-6                           |
| 31 | УК «ARMONIA»    | Атаманенко<br>Станислав                              | 069081453                  | 0254 23-3-89  | уkcsptarmonia91@mail.ru                           | Г. Резина, ул. Шусева, 5<br>ЦЗ 2 этаж, каб. 210, 211 и<br>каб. 407, 408, 4 этаж                 |
| 32 | УК «PROVITA»    | Лулаческу Инна                                       | 69-09-99-74                | 0256 24-0-88  | cspt.riscani@mail.ru                              | Г. Рышкань,<br>ул. Индепенденцей, 59<br>ЦСВ 3 этаж, каб. 44, 50                                 |
| 33 | УК «VIȚORUL»    | Рошка Юлия   | 069-93-90-74               | 0262 21-7-85  | ukviitorul@gmail.com                              | Г. Сынжереј<br>ул. Николае<br>Тестемичану 11, 2 этаж  |
| 34 | УК «NEW LIFE»   | Клипа Мария  | 069-02-60-86               | 0272 25-0-09  | clipa.marla@mail.ru                               | Г. Шолдэнешть, ул. Ни-<br>колае Тестемичану 11,<br>ЦЗ, этаж 2,<br>каб. 223-226                  |
| 35 | УК «PRO-VIATȚA» | Челак Алена  | 068-14-31-56               | 0230 92-1-00  | csptsoroca@gambler.ru                             | Г. Сорока<br>ул. Михая Эминеску, 19<br>ЦЗ 2 этаж, каб. 47, 48, 49                               |

|    |                |                                   |  |              |   |  |
|----|----------------|-----------------------------------|--|--------------|---|--|
| 36 | УК «IUNONA»    | Харет Мариана                     | 067-10-71-22                           | 0242 22-2-62 | cmfstefanvoda@ms.md<br>csptlungureanu@gmail.com     | Г. Штефан Водэ,<br>ул. Николае<br>Тестемицану 2,<br>ПМСУ 2 этаж, каб. 20,<br>23, 24                    |
| 37 | УК «PRO-SALVA» | Власов Наталья                    | 069-69-71-64                           | 0237 2-76-63 | cspt.prosalva@gmail.com<br>natasha_pirlog@yahoo.com | Г. Страшенъ, ул. Штефан<br>чел Маре, 105, ЦЗ 1 этаж,<br>каб. 106, 107, 108, 110,<br>110а               |
| 38 | УК «SIDA»      | Деличбан<br>Алексей               | 079-11-6225                            | 0294 21-5-60 | mailto:centrul.isida@mail.ru<br>doc_alex08@mail.ru  | Г. Тараклия,<br>ул. Котовского, 2<br>эт. 1, каб. 214, 215, 217,<br>218                                 |
| 39 | УК «TELENEȘTI» | Анна Хубенко                      | 068-52-54-30<br>067272327<br>067272308 | 0258 2-47-12 | hubencuana@gmail.com                                | Г. Теленешть,<br>ул. Штефан чел Маре,<br>5, ЦЗ каб. 315, 317, 322,<br>320, центральный вход,<br>3 этаж |
| 40 | УК «IMPULS»    | Лилия Скурту                      | 079-48-03-31                           | 0236 22-3-34 | impulscentru@gmail.com                              | Г. Унгень, ул. Романэ 27,<br>ЦСВ, 2 этаж   |
| 41 | УК «VULCAN»    | Капсамун Наталья<br>Гузун Думитру | 068-15-54-44<br>069-88-99-02           | 0293 2-18-38 | cs.vulcanesti@ms.md<br>csptvul@mail.ru              | Г. Вулкэнешть,<br>ул. Плотнозков 59, ЦЗ  |

### Кто, где и чем может мне помочь?

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Кто?</b>                         | Целью Общинных центров психического здоровья является улучшение состояния психического здоровья путем оказания услуг, направленных на профилактику, раннее выявление, лечение, реабилитацию, популяризацию здорового образа жизни и защиту психического здоровья в обществе.   |
| <b>Где?</b>                         | Ниже представлен список контактных данных Общинных центров психического здоровья.  |
| <b>Какую помощь можно получить?</b> | <p>В 40 центрах работают психологи, психотерапевты и психиатры с опытом работы в области психического здоровья.</p> <p>Проблемы, которые предотвращают и решают специалисты ОЦПЗ:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Тревожные расстройства;</li><li>2. Депрессивные состояния;</li><li>3. Шизофрения;</li><li>4. Слабоумие;</li><li>5. Расстройства питания;</li><li>6. Зависимости;</li><li>7. Попытка самоубийства.</li></ol> |



## СПИСОК ОБЩИННЫХ ЦЕНТРОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

| № п/п | Наименование     | Адрес                                    | Телефон    | Электронная почта/Facebook  |
|-------|------------------|--|------------|---|
| 1.    | ОЦПЗ АНЕНИЙ НОЙ  | г. Анений Ной, ул. Узинелор, 30/1        | 0265 21274 | электронная почта: ccssm.aneniinoi@ms.md,<br>Facebook: ccssm.aneniinoi  |
| 2.    | ОЦПЗ БАСАРАБЯСКА | г. Басарабьяска, ул. Мунчий 55           | 0297 20525 | электронная почта: ccssm.basarabeasca@ms.md;<br>Facebook: <a href="https://www.facebook.com/ccsm.basarabeasca.9">https://www.facebook.com/ccsm.basarabeasca.9</a> |
| 3.    | ОЦПЗ БРИЧЕНЬ     | г. Бричень, ул. Михая Эминеску 48        | 0247 23685 | электронная почта: ccssm.briceni@ms.md,<br>Facebook: Ccssm Briceni  |
| 4.    | ОЦПЗ БЭЛЦЬ       | мун. Бэлць, ул. Дечебал 101V;            | 0231 71011 | электронная почта: ccssm.balti@ms.md;<br>Facebook: CMF Centrul Comunitar de Sănătate Mintală Bălți  |
| 5.    | ОЦПЗ КАХУЛ       | мун. Кахул, ул. Штефан чел Маре 27       | 0299 32709 | электронная почта: ccssm.cahul@ms.md;<br>Facebook: Centrul comunitar de sănătate mintală Cahul  |
|       | ОЦПЗ КАНТЕМИР    | г. Кантемир, ул. Н. Тестемичану 22       | 0273 22462 | электронная почта: ccssm.cantemir@ms.md;<br>Facebook: CCSM Cantemir   |
|       | ОЦПЗ КЭЛЭРАШЬ    | г. Кэлэрашь, ул. Божоле 1                | 0244 27015 | электронная почта: ccssm.calarasi@ms.md;<br>Facebook: CCSM Călărași   |
|       | ОЦПЗ КЭУШЕНЬ     | г. Кэушень, ул. Ана ши Александру 14     | 0243 26847 | электронная почта: ccssm.causeni@ms.md;<br>Facebook: CCSM Căușeni   |
|       | ОЦПЗ ЧИМИШЛИЯ    | г. Чимишлия, ул. Александру чел Бун 135А | 0241 26783 | электронная почта: ccssm.cimislia@ms.md;<br>Facebook: CCSM Cimișlia   |
|       | ОЦПЗ КРИУЛЕНЬ    | г. Криулень, ул.Штефан чел Маре, 1       | 0248 25027 | электронная почта: ccssm.criuleni@ms.md;<br>Facebook: CCSM Criuleni   |
|       | ОЦПЗ КОМРАТ      | г. Комрат, ул. Викторией, 46             | 0298 22855 | электронная почта: ccssm.comrat@ms.md;<br>Facebook: CCSM Comrat   |

|                  |   |                            |   |
|------------------|---|----------------------------|---|
| ОЦПЗ ЧАДЫР-ЛУНГА | г. Чадыр-Лунга, ул. Мичурина 2            | 0291 24031                 | электронная почта: cscm.ceadirlunga@ms.md                           |
| ОЦПЗ ДОНДУШЕНЬ   | г. Дондушень, ул. Михая Эминеску 26/1     | 0251 21344                 | электронная почта: cscm.donduseni@ms.md                             |
| ОЦПЗ ДРОКИЯ      | г. Дрокия, ул. Н. Тестемицану 4/1         | 0252 24927;<br>0676 52999; | электронная почта: cscm.drochia@ms.md;<br>Facebook: CCSM Drochia    |
| ОЦПЗ ЕДИНЕЦ      | г. Единец, ул. Индепенденцей 81           | 0246 24967                 | электронная почта: cscm.edinet@ms.md;<br>Facebook: CCSM Edinet      |
| ОЦПЗ ФЭЛЕШТЬ     | г. Фэлешть, ул. Штефан чел Маре 36        | 0259 92717                 | электронная почта: cscm.falesti@ms.md;<br>Facebook: CCSM Făleşti    |
| ОЦПЗ ФЛОРЕШТЬ    | г. Флорешть, ул. Штефан чел Маре 37       | 0250 25447                 | электронная почта: cscm.floresti@ms.md;<br>Facebook: CCSM Florești  |
| ОЦПЗ ГЛОДЕНЬ     | г. Глодень, ул. Триколорулуй 2            | 0249 22881                 | электронная почта: cscm.glojeni@ms.md                               |
| ОЦПЗ ХЫНЧЕШТЬ    | г. Хынчешть, ул. Михалча Хынку 153        | 0269 23447                 | электронная почта: cscm.hincesti@ms.md;<br>Facebook: CCSM Hîncești; |
| ОЦПЗ ЯЛОВЕНЬ     | г. Яловень, ул. Александру чел Бун 7      | 0268 27550                 | электронная почта: cscm.ialoveni@ms.md;<br>Facebook: CCSM Ialoveni; |
| ОЦПЗ ЛЕОВА       | г. Леова, ул. Штефан чел Маре ши Сфынт 63 | 0263 23248,<br>0263 24563  | электронная почта: cscm.leova@ms.md                                 |
| ОЦПЗ НИСПОРЕНЬ   | г. Ниспорень, ул. Тома Чорбэ 40           | 0264 23472                 | электронная почта: cscm.nisporeni@ms.md                             |
| ОЦПЗ ОКНИЦА      | г. Окница, ул. Индепенденцей 64           | 0271 23425                 | электронная почта: cscm.ocnita@ms.md;                               |
| ОЦПЗ ОРХЕЙ       | г. Орхей, ул. Негруцци 85                 | 0235 21457                 | электронная почта: cscm.orhei@ms.md;<br>Facebook: CCSM Orhei        |
| ОЦПЗ РЕЗИНА      | г. Резина, ул. А. Шусева 5                | 0254 21778                 | электронная почта: cscm.rezina@ms.md                                |

|  |                         |                                      |                         |   |
|--|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---|
|  | ОЦПЗ РЫШКАНЬ            | г. Рышкань, ул. Инделенденцей 59     | 0256 21360              | электронная почта: ccsm.riscani@ms.md   |
|  | ОЦПЗ СЫНЖЕРЕЙ           | г. Сынжерей, ул. Н. Тестемицану 11   | 0262 84450              | электронная почта: ccsm.singerei@ms.md;<br>Facebook: CCSM Singerei                |
|  | ОЦПЗ СОРОКА             | г. Сорока, ул. М. Эминеску 16        | 0230 21135              | электронная почта: ccsm.soroca@ms.md;<br>Facebook: CCSM Soroca                    |
|  | ОЦПЗ СТРЕШЕНЬ           | г. Стрэшень, ул. Штефан чел Маре 105 | 0237 22353              | электронная почта: ccsm.straseni@ms.md;<br>Facebook: CCSM Strășeni                |
|  | ОЦПЗ ШОЛДЭНЭШТЬ         | г. Шолдэнешть, ул. Н. Тестемицану 11 | 027225055,<br>027222334 | электронная почта: ccsm.soldanesti@ms.md;   |
|  | ОЦПЗ ШТЕФАН ВОДЭ        | г. Штефан Водэ, ул. Н. Тестемицану 2 | 0242 22476              | электронная почта: ccsm.stefanvoda@ms.md;<br>Facebook: CCSM Ștefan Vodă           |
|  | ОЦПЗ ТАРАКЛИЯ           | г. Тараклия, ул. Котовского 2        | 0294 23252              | электронная почта: ccsm.taraclia@ms.md  |
|  | ОЦПЗ ТЕЛЕНЕШТЬ          | г. Теленешть, ул. Штефан чел Маре 5  | 0258 22164              | электронная почта: ccsm.telenesti@ms.md;<br>Facebook: CCSM Telenești              |
|  | ОЦПЗ УНГЕНЬ             | г. Унгень, ул. Романэ 27             | 0236 23309              | электронная почта: ccsm.ungheni@ms.md;<br>Facebook: CCSM Ungheni                  |
|  | ОЦПЗ ВУЛКЭНЭШТЬ         | г. Вулкэнешть, ул. Плотникова 59     | 0293 21946              | электронная почта: ccsm.vulcanesti@ms.md  |
|  | ОЦПЗ БОТАНИКА (КИШИНЭУ) | Мун. Кишинэу, ул. Инделенденцей 28/1 | 022 929788              | электронная почта: ccsm.botanica@ms.md; сайт: www.psi.md; Facebook: CCSM Botanica |
|  | ОЦПЗ БУЮКАНЬ (КИШИНЭУ)  | мун. Кишинэу, ул. Ион Крянгэ 24      | 022 741738              | электронная почта: ccsm.buiuicani@ms.md;<br>Facebook: CCSM Buiuicani;             |
|  | ОЦПЗ ЧЕНТРУ (КИШИ-НЭУ)  | мун. Кишинэу, ул. В. Докучаева 11а   | 022 731440              | электронная почта: ccsm.centru@ms.md;   |
|  | ОЦПЗ ЧОКАНА (КИШИНЭУ)   | мун. Кишинэу, ул. Узинелор 23        | 022 477253              | электронная почта: ccsm.ciocana@ms.md;  |
|  | ОЦПЗ РЫШКАНЬ (КИШИНЕВ)  | мун. Кишинэу, ул. Соколень 19        | 022 464965              | электронная почта: ccsm.amtriscani@ms.md;   |

## СПИСОК МОЛОДЕЖНЫХ ЦЕНТРОВ

| № п/п | Наименование Молодежный центр   | Адрес                                      | Директор               | Номер мобильного телефона | Электронная почта                 |
|-------|---|--|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Кишиневский муниципальный молодежный центр  | мун. Кишинэу, ул. Петру Заднипру 3/2       | Петру Греку            | 60235235                  | centru.chisinau@gmail.com         |
| 2     | Молодежный центр Чореску  | коммуна Чореску, ул. Александру чел Бун 17 | Николета Пригваатый    | 60513413                  | centru.ciorescu@gmail.com         |
| 3     | Молодежный центр Крикова  | г. Крикова, ул. Дачия 13                   | Кристина Мура          | 60742898                  | centruldetineretcricova@gmail.com |
| 4     | Молодежный центр Грэтиешть  | с. Грэтиешть, ул. Штефан чел Маре 70/1     | Мария Бойко            | 69449015                  | ctgratiesti@gmail.com             |
| 5     | Публичное учреждение «Многофункциональный центр интегрированного местного развития Анений Ной». | г. Анений Ной, ул. Площадь 31 Августа 2    |                        |                           | ct.aneniinoi@gmail.com            |
| 6     | филиал Мерень   | с. Мерень, ул. Штефан чел Маре 93          |                        |                           | madeinmereni@gmail.com            |
| 7     | филиал Спя  | с. Спя                                     | Котец Виталие (примар) | 69710777                  | centru.tineret.speia@gmail.com    |
| 8     | филиал Варница  | с. Варница, ул. Тигина 62                  | Светлана Будиштян      | 69958428                  | centrutineretvarnita@gmail.com    |
| 9     | Ресурсный центр для молодежи CRAT   | Бэлць, ул. Конева 7, 1 этаж                | Нонна Михалчан         | 68008755                  | crat.balti@gmail.com              |
| 10    | Муниципальный центр для подростков и молодежи «Contemporanul»                                   | Бэлць, ул. Булгарэ 92                      | Ирина Уреке            | 78366121                  | ctcontemporanu@gmail.com          |
| 11    | Муниципальный центр для подростков и молодежи «Eclisa»  | Бэлць, ул. Штефан чел Маре 37              | Серджиу Врание         | 69917699                  | youthcenterfakei@gmail.com        |

|    |   |                                       |                             |          |                                   |
|----|---|---------------------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------------|
| 12 | Публичное учреждение «Молодежный центр Кахул»             | мун. Кахул, проспект Республики 35    | Валерия Гырнец              | 60160059 | tineret.cahul@gmail.com           |
| 13 | Районный молодежный центр Чимишлия                        | г. Чимишлия, ул. Сфынта Мария 2       | Нина Трофименко             | 62185353 | crt.cimislia@gmail.com            |
| 14 | Ресурсный центр для молодежи «Universul Tinerilor»        | г. Криулень, ул. 31 Августа 1989 №102 | Эдуард Солтанич             | 67261935 | crtunit@gmail.com                 |
| 15 | филиал с. Дубэсарий Векь                                  | с. Дубэсарий Векь                     |                             |          | crtunit@gmail.com                 |
| 16 | филиал коммуна Хыртопул Маре                              | коммуна Хыртопул Маре                 | Мариана Ореско              | 68043020 | crtunit@gmail.com                 |
| 17 | Районный молодежный центр Дубэсарь, с. Кошница            | с. Кошница                            | Екатерина Русу              | 60484568 | centruitineretdubasari1@gmail.com |
| 18 | Молодежный центр Единец                                   | г. Единец, ул. Индепенденцей 1        | Александру Патапий          | 79419150 | centruitineret@inbox.ru           |
| 19 | Региональный ресурсный центр для молодежи Фэлезть         | г. Фэлезть, ул. Штефан чел Маре 2     | Юлия Ковалева               | 60075537 | falesti.ct@gmail.com              |
| 20 | филиал Сэрата Веке  | с. Сэрата Веке, ул. Сф. Николае       | Алина Лугашко               | 69349796 | saratavechet@gmail.com            |
| 21 | филиал с. Рисипень  | с. Рисипень                           | Кристина Слуецки            | 78901234 | crttrispeni@gmail.com             |
| 22 | Молодежный центр Флорешть                                 | г. Флорешть, ул. Штефан чел Маре 63   | Инна Литра                  | 69027199 | forestcentruitineret@mail.ru      |
| 23 | филиал с. Штефэнешть                                      | с. Штефэнешть                         | Рудинчук Андриана           | 61066860 | forestcentruitineret@mail.ru      |
| 24 | Районный молодежный центр Глодень                         | г. Глодень, ул. Штефан чел Маре 16    | Алекс Конок (специалист МЦ) | 61168053 | centruitineretgl@gmail.com        |
| 25 | Публичное учреждение «Районный молодежный центр Хынчешть» | мун. Хынчешть, ул. Михалча Хынку 126  | Ион Кроитору                | 69385783 | crtthancesti@gmail.com            |
| 26 | Молодежный центр Леова                                    | г. Леова, ул. Штефан чел Маре 61      | Ион Калалб                  | 79194759 | cidtleova@gmail.com               |

|    |  |                                       |  |          |                                       |
|----|--|---------------------------------------|--|----------|---------------------------------------|
| 27 | Публичное учреждение «Районный молодежный центр Ниспорень» | г. Ниспорень, ул. Суверанитэций 4     | Мариана Болун  | 79488951 | centrudetineretnisporeni@gmail.com    |
| 28 | Районный молодежный центр Окница                           | Г. Окница, ул. Михай Витязул 2        | Мартынюк Вадим   | 67687033 | centrul.de.tineret.ocnita@gmail.com   |
| 29 | Молодежный центр Орхей                                     | Г. Орхей, ул. Василе Маху 120         | Родика Кикун   | 67645581 | centrul.de.tineret@gmail.com          |
| 30 | филиал Брэнешть  | с. Брэнешть, р. Орхей                 | Лина Русу  | 60217474 | centrul.de.tineret@gmail.com          |
| 31 | филиал с. Суслень  | с. Суслень, р. Орхей                  | Марчиан Коку   | 78778778 | centrul.de.tineret@gmail.com          |
| 32 | Районный молодежный совет Резина                           | г. Резина, ул. 27 Августа 1А          | Негру Мария  | 68925059 | centrul.de.tineret@gmail.com          |
| 33 | Молодежный центр Рышкань                                   | г. Рышкань, ул. Индепенденцей 67      | Бондарь Владимир (директор Районного молодежного центра) | 60366203 | crt.riscani@gmail.com                 |
| 34 | Молодежный центр Сынжерей                                  | г. Сынжерей, ул. Барбу Лэутару 29     | Олеся Лукиан, менеджер                                   | 69331140 | centrudetineretsingereiei@gmail.com   |
| 35 | Районный ресурсный центр для молодежи DACI                 | мун. Сорока, ул. Михал Садовяну 21    | Бабич Стела (менеджер МЦ)                                | 68338284 | crt.dacia@gmail.com                   |
| 36 | филиал с. Кэинарий Векь                                    | коммуна Кэинарий Векь                 | Коадэ Татьяна  | 78616415 | crt.daciafiilacainariivechi@gmail.com |
| 37 | филиал с. Рубленица  | коммуна Рубленица                     | Волницкий Дойна  | 60524767 | citrublenita@gmail.com                |
| 38 | филиал с. Вэрэнкэу   | коммуна Вэрэнкэу                      | Казак Константин   | 60117146 | cit.varancau@gmail.com                |
| 39 | Районный молодежный центр Стрэшень                         | мун. Стрэшень, ул. Штефан чел Маре 70 | Алина Даранжун   | 69926465 | centrudetineretstraseni@gmail.com     |
| 40 | Публичное учреждение «Молодежный районный центр Унгень»    | г. Унгень, ул. Романэ 39              | Бутнару Алина  | 79649215 | ungheni.crt@gmail.com                 |
| 41 | филиал Мэкэрешть   | коммуна Мэкэрешть, с. Фрэсынешть      |  |          | ct.macaresti@gmail.com                |

## Ресурс 1. Кодекс поведения Равного наставника/наставницы

### Кодекс поведения равного наставника

- 1. Уважаю, продвигаю и защищаю права человека.** Моя деятельность в качестве наставника по принципу «равный-равному» обеспечивает соблюдение прав человека. Отдаю приоритет темам и проблемам, связанным с правами на сексуальное и репродуктивное здоровье. Проводимые мероприятия адаптированы к конкретным условиям сообщества, контексту и участникам.
- 2. Проявляю открытость и терпимость к разнообразию.** Стараюсь в рамках мероприятий отводить место для проявления осведомленности и принятия культурного разнообразия участников мероприятий. Придерживаюсь недискриминационной позиции, основанной на равенстве. Я там ради всех и я принимаю всех. Толерантность к культурному контексту целевой группы и мероприятий с точки зрения недискриминации и равенства должны проявляться на всех этапах: планирование, реализация и оценка. Предоставляю достаточно времени для обсуждений о культуре в рамках мероприятий, а также в качестве непрерывного диалога, особенно при решении вопросов, по которым существуют разногласия. Равнодушное, оскорбительное или задевающее поведение и речь недопустимы.
- 3. Предоставляю актуальную, точную и непредвзятую информацию.** В ходе осуществляемых мероприятий представляется информация и используются материалы, в которых приоритет отводится достоверной, актуальной и объективной информации. Создаю атмосферу, в которой присутствует непрерывное обучение и где материалы проходят проверку с точки зрения научного подхода и достоверности. Стараюсь не использовать материалы, отражающие гендерные стереотипы и пропагандирующие ложную информацию.
- 4. Продвигаю гендерное равенство и недискриминацию.** В рамках, а также вне проводимых мероприятий мое поведение и речь способствуют гендерному равенству и недискриминации. Я уважительно веду себя и говорю с каждым человеком. В своей речи и поведении/отношении я избегаю отдавать предпочтение определенным лицам или группам людей. Я придерживаюсь позиции равенства по отношению к любому человеку независимо от возраста, пола, расы, религии, этнической принадлежности, сексуальных предпочтений, взглядов и т. д.

- 5. Обеспечиваю и защищаю конфиденциальность.** Знаю, понимаю и поддерживаю конфиденциальность по отношению к сверстникам, участвующим в мероприятиях по принципу «равный-равному». По мере необходимости, особенно когда затрагиваются деликатные темы, объясняю важность конфиденциальности, в чем она состоит и что ее соблюдение является условием выполнения следующих мероприятий. Если мне стало известно, что жизни и/или безопасности ребенка/молодого человека (девушки) угрожает опасность, я обязан (обязана) сообщить об этом уполномоченным специалистам (полицейскому, социальному работнику, службе скорой медицинской помощи – 112).
- 6. Продвигаю понимание собственных ценностей; я не навязываю ценности.** В качестве равного наставника я исследую свои собственные ценности. Избегаю и вмешиваюсь в ситуации, когда один человек навязывает ценности другому. Задаю вопросы и применяю упражнения к своим сверстникам, которые я практиковал (практиковала) ранее, чтобы помочь им понять и исследовать свои собственные ценности. В моей деятельности присутствует чуткость к ценностям моих сверстников. Избегаю/отказываюсь участвовать в деятельности сверстников, которая игнорирует или нарушает права и достоинство другого человека.
- 7. Стараюсь исключить раскрытия личной информации, искажения присущие личным взглядам, соблюдая при этом личные границы.** Я честен(честна), говоря о своей ситуации, но я признаю, что не обязан делиться личным опытом или проблемами. Я могу практиковаться в том, чтобы честно отвечать на вопросы о личном поведении, но я не раскрываю больше, чем мне удобно. Целью проводимых мной мероприятий является предоставление информации и поддержки, а не раскрытие личного опыта. Лучший ответ, который я могу дать своим сверстникам на вопросы обо мне или моем собственном поведении, – это самый честный ответ: «Я здесь не для того, чтобы говорить о себе. Я здесь для того, чтобы помочь вам высказать вашу собственную точку зрения».
- 8. Я уважаю окружающую среду.** Поощряю уважение к окружающей среде среди своих сверстников и стараюсь проявлять уважение через действия и высказывания. Уделяю время и развиваю свои навыки и знания о том, как я могу внести свой вклад в защиту окружающей среды. Включаю в свои привычки конкретные действия по защите окружающей среды (например, волонтерство по охране окружающей среды, посадка деревьев, сортировка мусора, сокращение использования бумаги и т. д.).



Руководство равного преподавателя, проводящего обучение по принципу «равный-равному» разработано и опубликовано в рамках проекта *«Развитие жизненных навыков и здорового поведения среди учащихся профессионально-технических учебных заведений для лучшей подготовки к трудоустройству»*, реализуемого ЮНФПА и финансируемого Австрийским агентством развития из средств Австрийской программы сотрудничества в целях развития в партнерстве с Министерством образования и исследований.