ВОРОНЦОВА Т. В., ПОНОМАРЕНКО В. С.

ШКОЛА
ПРОТИ СНІДу

ПРОФІЛАКТИКА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ

Завдання для учнів 8 – 9 класів

Алатон
Київ 2004

ББК 68.4(4УКР)9я721
В 75

Схвалено науково-методичною комісією з основ безпеки життєдіяльності МОН України, як навчально-методичний комплект для практичного використання в загальноосвітніх навчальних закладах (Протокол №4 від 2.12.2004, лист від 13.12.04, №14/18.1–1054)

Відповідальні за випуск *В. Пономаренко, М. Мельников*

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Школа проти СНІДу. Профілактика ризикованої поведінки: завдання для учнів 8 — 9 класів. — К.: Алатон, 2004. — 72 с.

ISBN 966—7107—22—1

Видання містить роздаткові матеріали для проведення тренінгів за проектом «Школа проти СНІДу».

Покладена в основу проекту концепція розвитку життєвих навичок сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до невиправдано ризикованої поведінки взагалі і до ВІЛ–інфікування зокрема.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ISBN 966—7107—22—1

© «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2004

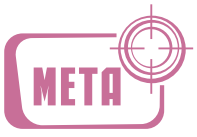
МОДУЛЬ 1

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВІЛ/СНІД/ІПСШ

- ВІЛ/ІПСШ: шляхи зараження
- ВІЛ/ІПСШ: способи захисту
- Поведінка і ризики

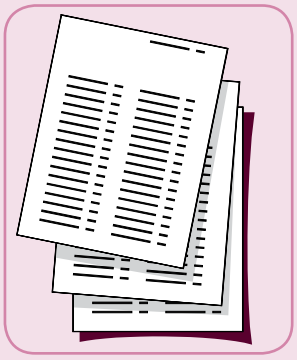
ТРЕНІНГ 1

ВІЛ/СНІД/ІПСШ. ШЛЯХИ ЗАРАЖЕННЯ



1. Розрізняти поняття ВІЛ, СНІД, ІПСШ.
2. Знати шляхи зараження ВІЛ.
3. Знати шляхи, якими ВІЛ не передається.
4. Розуміти, як ВІЛ впливає на роботу організму.
5. Знати основні стадії протікання ВІЛ–інфекції.

1.1. ВІЛ/СНІД/ІПСШ. Запитання і відповіді.
1.2. Як поширюються ВІЛ та ІПСШ. Гра «Квасоля».
1.3. Як люди інфікуються ВІЛ.
1.4. ВІЛ не передається через...
1.5. Як ВІЛ руйнує імунітет.
1.6. Стадії ВІЛ–інфекції.



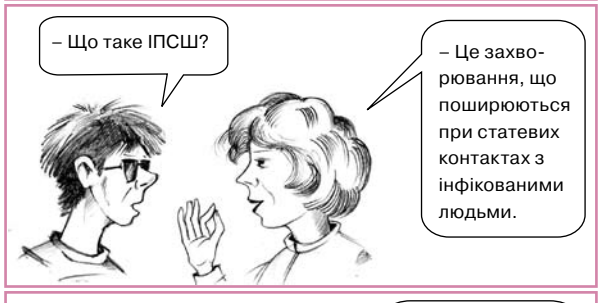
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

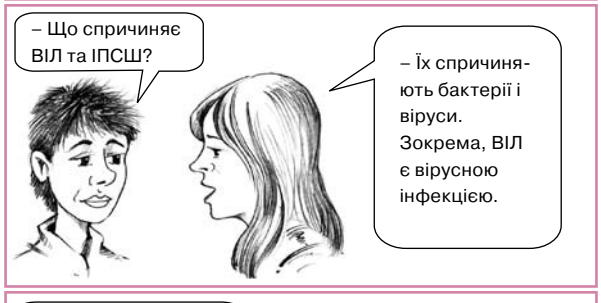
ВІЛ/СНІД/ІПСШ. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ

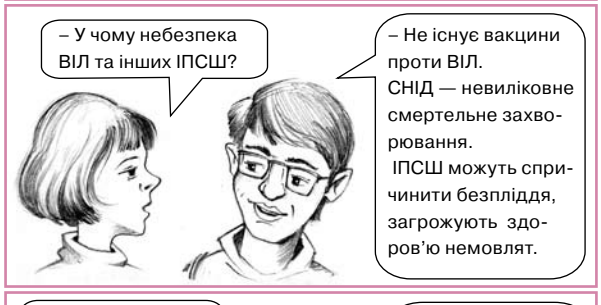
Сьогодні кожному важливо знати реальні факти про ВІЛ (Вірус Імунного Дефіциту Людини), СНІД (Синдром Набутого Імунного Дефіциту) та ІПСШ (Інфекції, що Передаються Статевим Шляхом).

ТРЕНІНГ 1

ЗАВДАННЯ 1.1







РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ЛЮДИ ІНФІКУЮТЬСЯ ВІЛ

На відміну від багатьох інфекцій, ВІЛ не передається через повітря, воду, харчі. Поза людським організмом вірус швидко гине. Інфікування можливе тільки при потраплянні деяких рідин у кров чи на слизові оболонки.
Рідини, в яких є небезпечна концентрація ВІЛ: кров, сперма, вагінальні виділення і грудне молоко.

ТРЕНІНГ 1

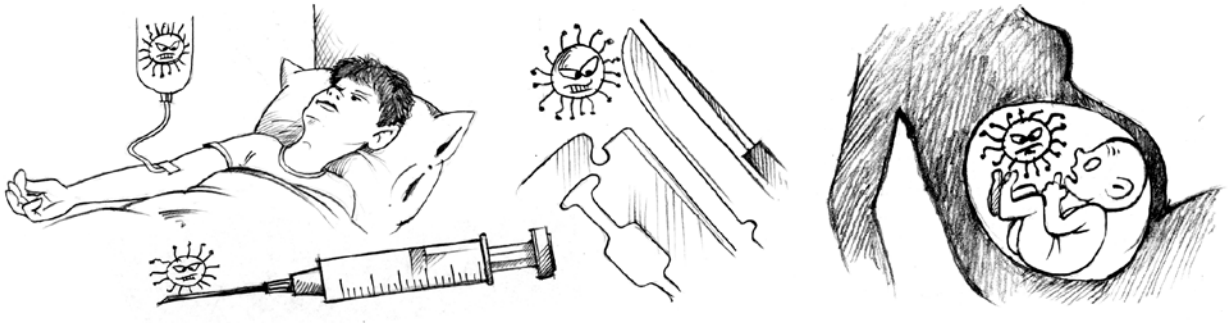
ЗАВДАННЯ 1.3

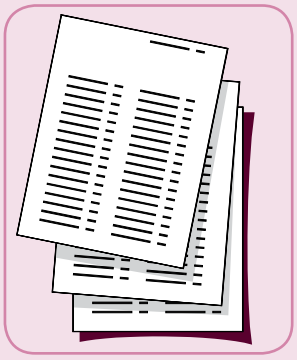
Шляхи зараження ВІЛ–інфекцією

1. ***ВІЛ передається через кров***
   - Людина може інфікуватися при переливанні крові або пересадці донорських органів. Щоб запобігти цьому, на державному рівні здійснюється тестування донорської крові і органів.
   - Можна інфікуватися при користуванні нестерильними інструментами для косметичних маніпуляцій (наприклад, при виконанні пірсингу чи татуажу).
   - Можна інфікуватися при використанні нестерильних інструментів для виконання ін'єкцій, щеплень, хірургічних операцій або стоматологічних маніпуляцій.
   - Існує небезпека інфікування при контакті з кров'ю інфікованого (при наданні невідкладної допомоги, потраплянні зараженої крові в очі, на слизові оболонки).

2. ***ВІЛ передається через незахищені статеві контакти***
   - Більшість людей у світі інфікувалися через статеві контакти.
   - Незахищені статеві контакти — це секс без презерватива.

3. ***ВІЛ передається від ВІЛ–інфікованої матері до дитини***
   - Діти, народжені ВІЛ–інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів. Вірогідність інфікування — 30%. ВІЛ–позитивним жінкам рекомендують пройти курс профілактичного лікування, яке суттєво зменшує ризик для дитини.
   - Іноді інфікування дитини відбувається при вигодовуванні грудним молоком.





РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ВІЛ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ…

ТРЕНІНГ 1

ЗАВДАННЯ 1.4

Знаючи, через які дії не передається ВІЛ, ви почуватиметеся упевненіше в повсякденному житті і позбудетеся безпідставного страху перед ВІЛ-інфікованими людьми.

- Розгляньте запропоновані малюнки і напишіть, що роблять зображені на них люди. Ви дізнаєтеся, що не можна заразитися ВІЛ через такі дії.
- Подумайте, які ще види життєдіяльності є безпечними щодо ВІЛ-інфікування.

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8._____

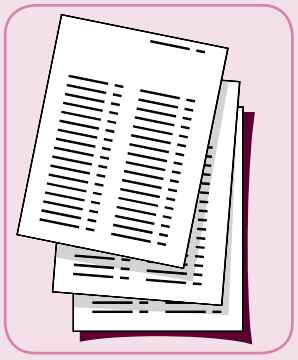
9._____

10._____

11._____

12._____

ВІЛ не передається через спілкування, дружбу і побутові контакти з інфікованими людьми



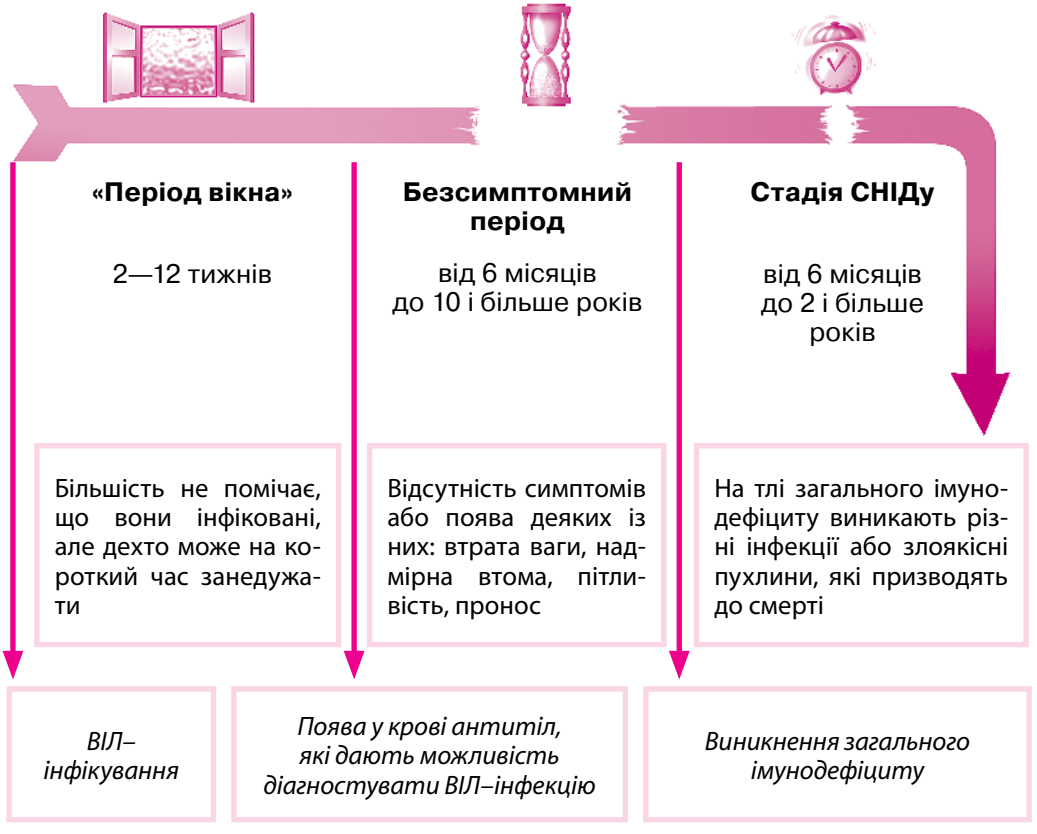
РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

СТАДІЇ ВІЛ–ІНФЕКЦІЇ

ТРЕНІНГ 1

ЗАВДАННЯ 1.6

На малюнку зображено стадії ВІЛ–інфекції.
- Детально з'ясуйте усі незрозумілі моменти.
- Запам'ятайте висновки, наведені на цій сторінці унизу.

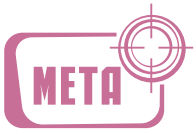


Важливо знати, що ВІЛ–інфіковані люди:

- Можуть не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років.
- Добре почуватися і мати здоровий вигляд.
- Мати нормальний апетит, активно рухатися і працювати.
- Можуть боротися з інфекціями.
- Можуть не знати, що вони інфіковані.
- Можуть у цей час інфікувати інших.

ТРЕНІНГ 2

ВІЛ: СПОСОБИ ЗАХИСТУ



1. Знати основні способи захисту від ВІЛ.
2. Уміти визначати поведінку, яка зменшує ризики ВІЛ–інфікування.
3. Знати, до кого, куди і як звертатися по допомогу.

2.1. Як захиститися від ВІЛ.

2.2. Уявіть себе лікарем.

2.3. До кого, куди і як звертатися по допомогу з питань репродуктивного здоров'я, ВІЛ/СНІД/ІПСШ.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВІЛ

ТРЕНІНГ 2

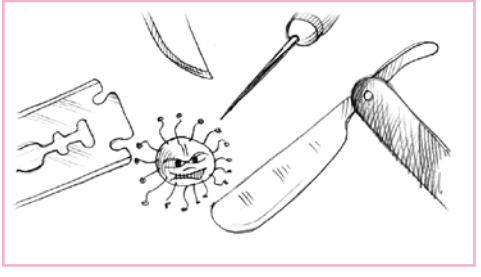
ЗАВДАННЯ 2.1

Ми маємо змогу захиститися від ВІЛ та інших ІПСШ. Це реально, якщо завжди робити вибір на користь безпеки.
Ви пам'ятаєте про три шляхи передання ВІЛ–інфекції (статевий, через кров і від матері до дитини).
Для кожного з них напишіть дії, які захистять вас.

1. **Сексуальні стосунки**

Як можна уникнути або зменшити ризик інфікування:

1. _____
2. _____
3. _____



2. **Контакт з інфікованою кров'ю**

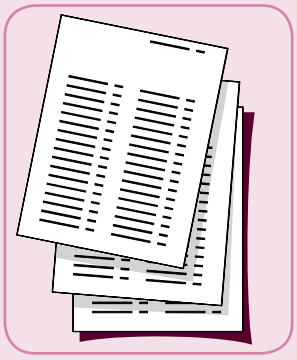
Як можна уникнути або зменшити ризик інфікування:

1. _____
2. _____
3. _____

3. **Від ВІЛ-інфікованої матері до дитини**

Як можна уникнути або зменшити ризик інфікування дитини:

1. _____
2. _____
3. _____



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

УЯВІТЬ СЕБЕ ЛІКАРЕМ

Лікарі та інші співробітники системи охорони здоров'я є надійним джерелом інформації про захист від ВІЛ/ІПСШ.

- Уявіть себе лікарем, який має відповісти на наведені нижче листи.
- Використовуйте поради з «Валізи лікаря».

ТРЕНІНГ 2

ЗАВДАННЯ 2.2

Валіза лікаря

• утримуйтеся від сексуальних стосунків;
• відстрочте сексуальні стосунки до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки;
• виявляйте свої почуття без сексу;
• зберігайте вірність сексуальному партнеру;
• у випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами;
• звертайтеся до лікарні, якщо вам необхідно зробити ін'єкцію
• не користуйтеся голками, шприцами, ножами, лезами, на яких може бути кров інших людей
• зверніться за порадою до фахівця
• страх може спричинити проблеми. Зверніться по допомогу якнайшвидше!
• пройдіть обстеження на ВІЛ та ІПСШ
• запитайте людину, чи хоче вона поговорити з вами. Уважно вислухайте її і постарайтеся заспокоїти. Запропонуйте свою підтримку і допомогу

Любий лікарю!

Мені 14 років, і я маю проблему, з якою не знаю, до кого ще звернутися. Я зустрічаюся зі своїм хлопцем протягом шести місяців. Тепер він говорить, що ми готові до сексу. Я сказала, що не готова, але він твердить, це тому, що я його не люблю. Він сказав, що покине мене і зустрічатиметься з іншою дівчинкою, якщо я не погоджуся. Ще він каже, що усі «це» роблять. Я справді люблю його і не хочу втратити.

Я збентежена, Іра

Любий лікарю!

Сподіваюся, ви допоможете. Мені 16 років, і цього літа в мене були статеві стосунки з трьома різними хлопцями. Я не користувалася жодними захисними засобами. Тепер я в школі дізналася про можливу вагітність, СНІД та ІПСШ.
Я думаю, що можу бути вагітна, також переживаю, чи не заразилась я ВІЛ. Що мені робити?

Я у відчаї, Алла

Шановний лікарю!

Я пишу вам тому, що тривожуся за свого брата. Віктор утік з дому і ночує на вулиці разом з іншими хлопцями. Він недосипає, погано харчується і палить, коли може дістати цигарки. Хлопці зробили надрізи на руках і доторкнулися кров'ю, щоб показати, що вони стали кровними братами. Віктор думає, що він заразився ІПСШ, і йому треба десь полікуватися.

Занепокоєний Сашко

Шановний лікарю!

Звертаюся до вас за порадою стосовно моєї подруги Оксани. Нещодавно вона познайомилася з одруженим чоловіком, удвічі старшим за неї. Він водить її до ресторанів і подарував мобільний телефон. Учора вона сказала, що він купив для них путівки на курорт. Я думаю, що вона не повинна приймати від нього подарунки і тим більше їхати з ним.

Я стурбована, Настя

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ДО КОГО, КУДИ І ЯК ЗВЕРТАТИСЯ З ПИТАНЬ ВІЛ/СНІД/ІПСШ

Кожен з нас іноді потребує поради щодо важливих для нього проблем. Попросити її можна у друга, родича, учителя, психолога або лікаря.
Джерелом інформації може бути телефон довіри або гаряча лінія з проблем ВІЛ/СНІДу.
Для кожної з наведених ситуацій напишіть, куди і до кого ви звернулися б за підтримкою і допомогою.

ТРЕНІНГ 2

ЗАВДАННЯ 2.3

У вас є близький друг, який переживає, що він може бути інфікованим ВІЛ.

Допомога від:_____

_____

_____

_____

Де і як? _____

_____

_____

Ви почуваєтеся нездоровим: дуже втомлюєтесь, у вас збільшені лімфовузли, ви пітнієте уночі.

Допомога від:_____

_____

_____

_____

Де і як? _____

_____

_____

Після того, як у школі ви дізналися про ВІЛ/СНІД, ви боїтеся, що інфіковані.

Допомога від:_____

_____

_____

_____

Де і як? _____

_____

_____

У вашої родички СНІД. Вона живе з вами і потребує допомоги.

Допомога від:_____

_____

_____

_____

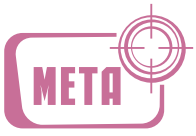
Де і як? _____

_____

_____

ТРЕНІНГ 3

ПОВЕДІНКА І РИЗИКИ



1. Оцінювати ризик у життєвих ситуаціях.
2. Оцінювати рівень відповідальності за своє життя і здоров'я.
3. Знати, де можна пройти тестування і для чого це робити.

3.1. Оцінюємо ризик.
3.2. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною.
3.3. Наслідки ризикованої поведінки. Гра "Автограф".
3.4. Тестування на ВІЛ–інфекцію.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ОЦІНЮЄМО РИЗИК

ТРЕНІНГ 3

ЗАВДАННЯ 3.1

Оцініть ризик ВІЛ–інфікування у наведених ситуаціях:
ДР *(дуже ризиковано)* — значний контакт з кров'ю чи іншими рідинами організму, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ;
РН *(ризик низький чи теоретичний)* — існує можливість незначного контакту з кров'ю, спермою, вагінальними виділеннями інфікованої людини;
РВ *(ризик відсутній)* — відсутність контакту з кров'ю, спермою або вагінальними виділеннями ВІЛ–інфікованого;
? — ви цього не знаєте (або ваша група не дійшла згоди).

1	1) користуватися туалетом у громадських місцях	3) обробляти рану іншої людини без гумових (латексних) рукавичок		
	2) доглядати хворого на СНІД	4) мати незахищені сексуальні контакти		
2	5) повторно використовувати презервативи	7) робити ін'єкції одним шприцом		
	6) дружній поцілунок	8) купатися з ВІЛ–позитивним		
3	9) користуватися спільною голкою для проколювання вух	11) ходити до школи з ВІЛ–позитивними дітьми		
	10) утримуватися від статевих стосунків	12) бути покусаним одним комаром		
4	13) робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші	15) при статевих контактах користуватися презервативами		
	14) здавати кров на станції переливання крові	16) вживати приготовлену ВІЛ–позитивним їжу		

Продовження схеми

5	17) плавати у басейні, водоймі	19) погоджуватися на секс без презерватива		
	18) дружити з ВІЛ–позитивним	20) цілуватися в губи		
6	21) обнімати ВІЛ–позитивного друга	23) робити штучне дихання «рот в рот»		
	22) часто змінювати сексуальних партнерів	24) робити ін'єкції одноразовим шприцом		
7	25) користуватися спільною голкою для нанесення татуювання	27) сидіти за однією партою з ВІЛ–позитивним учнем		
	26) користуватися бритвою іншої людини	28) користуватися спільними голками для ін'єкцій		
8	29) пити з однієї склянки з ВІЛ–позитивним	31) обробляти рану іншої людини в гумових (латексних) рукавичках		
	30) користуватися спільною зубною щіткою	32) їздити в переповненому транспорті		

Оцінюємо власний ризик

Щоб уникнути інфікування ВІЛ/ІПСШ, важливо визначитися з власною поведінкою. Передусім слід правильно оцінити, чи не є вона ризикованою. Звертніть увагу на наведені вище варіанти ризикованої поведінки і пригадайте, чи не було чогось подібного у вашому житті. Де б ви могли поставити позначку на цій шкалі? Чи не вважаєте ви, що ризик ВІЛ-інфікування зросте, коли ви подорослішаєте?

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЧИ МОЖУ Я ВВАЖАТИ СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНОЮ ЛЮДИНОЮ?

ТРЕНІНГ 3

ЗАВДАННЯ 3.2

Цей короткий тест допоможе вам зрозуміти, чи є ви насправді відповідальною людиною. Адже тільки ті, хто здатний взяти на себе відповідальність за своє життя і здоров'я, можуть зупинити епідемію ВІЛ/СНІДу.

- Поставте позначку в колонці «ТАК», якщо ви погоджуєтеся з наведеним твердженням, у колонці «НІ», якщо не погоджуєтесь, і в колонці «?», якщо маєте сумнів.
- Підрахуйте свій результат так, як пояснить учитель, і перевірте його за показниками відповідальності.

ТАК	НІ	?	Твердження
			1. Я дбаю про своє здоров'я (наприклад, не палю, не вживаю наркотиків)
			2. Я знаю, як передаються ВІЛ/ІПСШ і як захистити себе від інфікування
			3. Я не матиму сексуальних стосунків на цьому етапі свого життя
			4. Якщо я захворію і потребуватиму ін'єкцій, я користуватимусь тільки одноразовими шприцами
			5. Коли я вирішу зайнятися сексом, я користуватимусь презервативом
			6. Коли я вирішу зайнятися сексом, у мене буде тільки один сексуальний партнер
			7. Якби я був інфікований ВІЛ або ІПСШ, я б розповів про це своїм батькам
			8. Я не користуватимусь нестерильними інструментами для пірсингу, татуажу тощо
			9. Я добре подумаю, чи мати дитину, якщо я або мій друг (подруга) ВІЛ–інфікований(а)
			10. Якщо я потраплю у ризиковану ситуацію, я пройду тестування
			11. Якщо я дізнаюся, що мій шкільний друг чи сусід ВІЛ–інфікований, я збережу дружбу з ним
			12. Я одразу звернуся по допомогу в разі підозри на ВІЛ чи ІПСШ
+	+	=	Сумарний показник

Показники відповідальності:

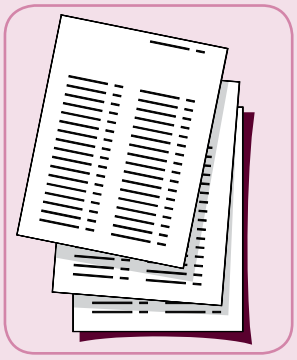
33 — 36 балів — дуже відповідальний

30 — 33 бали — досить відповідальний

27 — 29 балів — відповідальний певною мірою

24 — 26 балів — не зовсім відповідальний

0 — 24 бали — ВИ РИЗИКУЄТЕ!



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

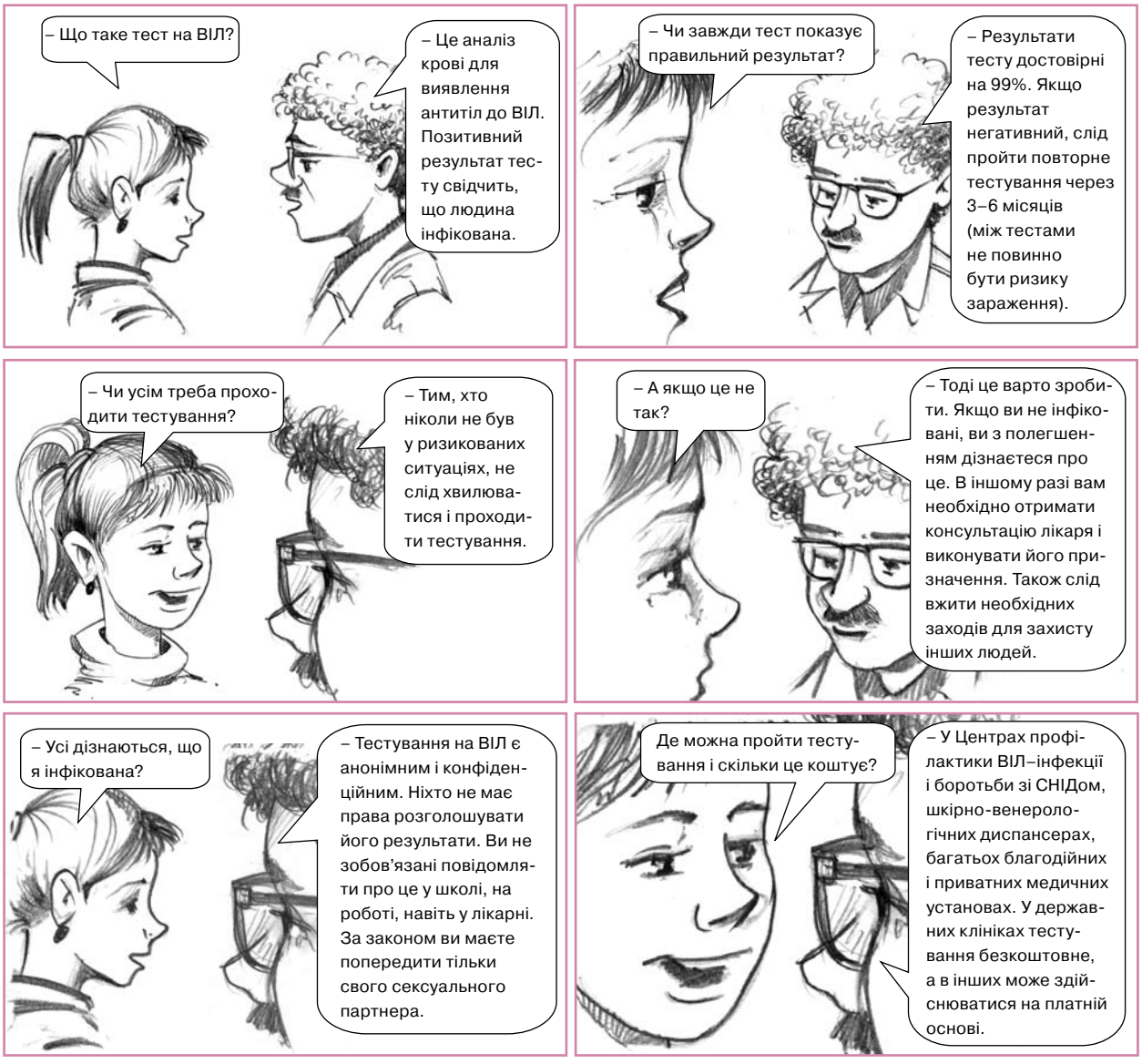
ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ–ІНФЕКЦІЮ

ТРЕНІНГ 3

ЗАВДАННЯ 3.4

Якщо людина усвідомлює, що була у ризикованій ситуації, їй слід пройти обстеження на ВІЛ–інфекцію. Це обстеження є конфіденційним і анонімним. До тесту і після нього людині запропонують консультацію.

- Уважно прочитайте діалог дівчини з консультантом.
- Можете поставити вчителю додаткові запитання з цього приводу.



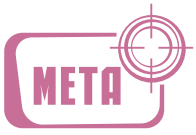
МОДУЛЬ 2

ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА: ВІДСТРОЧЕННЯ ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ

- Асертивність і упевнена поведінка
- Будуємо рівноправні стосунки
- Відстрочення початку статевого життя
- Протидія сексуальним домаганням і сексуальному насиллю

ТРЕНІНГ 4

АСЕРТИВНІСТЬ І УПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА



1. Розрізняти пасивну, агресивну і адекватну (упевнену, гідну, самоствердживальну) поведінку у модельних ситуаціях і в реальному житті.
2. Знати і застосовувати ефективні прийоми подолання сором'язливості.
3. Розрізняти ознаки статі і гендеру.
4. Розуміти й пояснювати небезпеку деяких гендерних стереотипів.

4.1. Що таке адекватна манера спілкування.
4.2. Життєві ситуації: розпізнаємо і описуємо моделі поведінки.
4.3. Як подолати сором'язливість.
4.4. Стать і гендер.
4.5. Гендерні стереотипи.
4.6. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЩО ТАКЕ АДЕКВАТНА МАНЕРА СПІЛКУВАННЯ

ТРЕНІНГ 4

ЗАВДАННЯ 4.1

Люди здатні постояти за себе, не ображаючи при цьому інших. Якщо ви навчитеся цього, то зможете:

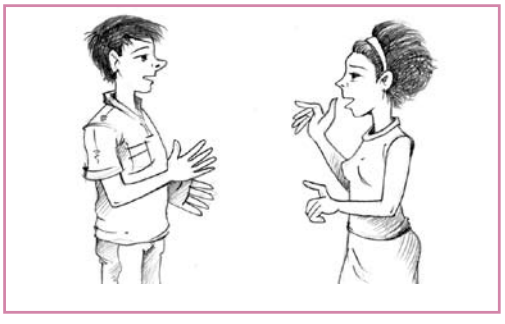
1) відмовлятися від того, що вам не підходить, без почуття провини;
2) висловлювати свої думки і почуття без звинувачень;
3) розуміти почуття і проблеми інших людей;
4) легше знаходити шляхи до порозуміння;
5) здобути повагу дорослих і однолітків.

Ви поводитеся пасивно (поступливо), якщо:

— нічого не робите, щоб захистити свої права;
— ставите інших людей вище за себе;
— поступаєтеся власними бажаннями;
— не висловлюєте того, що вас турбує;
— увесь час вибачаєтеся.

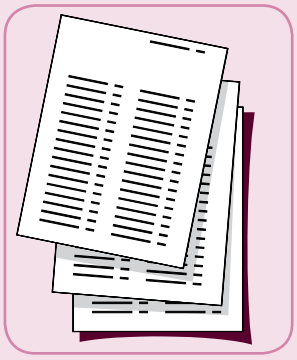
Ви поводитесь агресивно, якщо:

— захищаєте свої права, не зважаючи на інших людей;
— думаєте тільки про себе;
— поводитеся зверхньо;
— прагнете перемогти у будь-який спосіб.



Ви поводитесь адекватно (гідно, упевнено, самоствердживально, асертивно), якщо:

— захищаєте свої права, не порушуючи прав інших людей;
— поважаєте себе й інших;
— умієте слухати і говорити;
— відверто висловлюєте свої почуття;
— впевнені у собі, але не «тиснете» на оточуючих.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ: РОЗПІЗНАЄМО І ОПИСУЄМО МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ

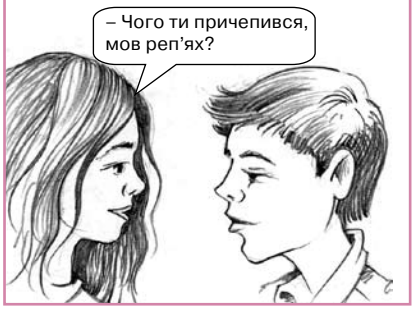
ТРЕНІНГ 4

ЗАВДАННЯ 4.2

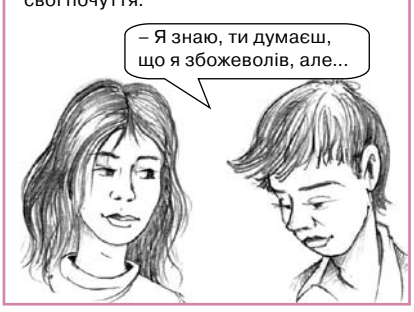
Ви вже знаєте різницю між пасивною, агресивною і упевненою поведінкою. Важливо також навчитися розпізнавати їх у ситуаціях, що трапляються в реальному житті.

- Прочитайте наведені діалоги.
- Визначте манеру поведінки Славка, Жені і Тані.
- Що допомогло вам визначитися: які слова, інтонації голосу, міміка, рухи, положення тіла?

Славко закоханий у Женю



Він намагається поговорити з нею про свої почуття:



Женя перебиває Славка, впритул підходить до нього і каже, узявши руки в боки:

Поведінка Славка:_____

Що саме сказано (слова)?_____

_____

Як це сказано (інтонація)?_____

Рухи, жести?_____

Поведінка Жені:_____

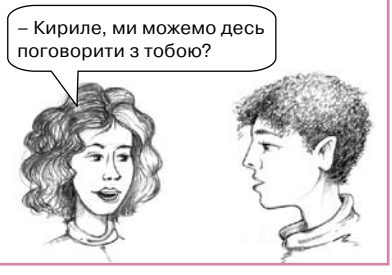
Що саме сказано (слова)?_____

_____

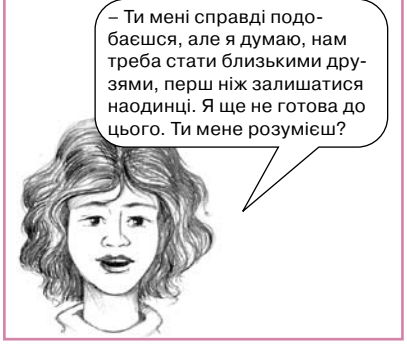
Як це сказано (інтонація)?_____

Рухи, жести?_____

Кирило запросив Таню до себе в гості, коли вдома не буде батьків. Це збентежило її, і, подумавши, вона вирішила поговорити з ним про це:



Перейшовши до іншої кімнати, Таня сіла прямо, поклавши руки перед собою. Вона дивиться Кирилові в очі й говорить спокійно, але твердо:



Поведінка Тані_____

Що саме сказано (слова)?_____

_____

_____

Як це сказано (інтонація)?_____

_____

Рухи, жести, положення тіла?_____

_____

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ПОДОЛАТИ СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ

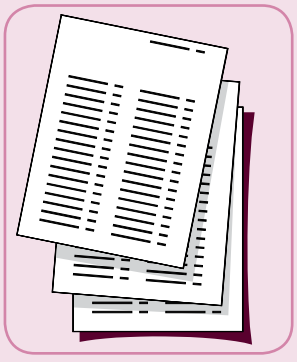
ТРЕНІНГ 4

ЗАВДАННЯ 4.3

Багато людей мають сором'язливу вдачу. Є серед них відомі актори й ведучі популярних телепередач. Проте на сцені, на телебаченні чи у кіно вони цілком упевнені й розкуті. Секрет простий: тут вони діють як актори, тобто «вживаються» в роль упевненої людини.

- Прочитайте наведені рекомендації.
- Напишіть свій варіант вступних слів і фраз до ситуацій: «Вітання», «Телефонна розмова», «Розмова з незнайомцем (у магазині, аптеці, бібліотеці)».

1. Дійте як актор	Перший крок — уявити себе актором, який грає роль упевненої, розкутої людини.
2. Відрепетируйте типові ситуації	Напишіть короткі сценки-діалоги для різних ситуацій (вітання, телефонна розмова, знайомство, купівля товару) і відрепетируйте їх удома. Спостерігайте за собою у дзеркалі, прислухайтеся до свого голосу. Потренуйтеся разом із другом.
3. Почніть з простого	Почніть практикуватися з простих ситуацій — у магазині, в кафе.
4. Будьте наполегливими	Якщо не все вийшло добре, не засмучуйтеся. Будьте наполегливим, і це дасть позитивні результати.
5. Удосконалюйте свої навички	Похваліть себе за успіх і не зупиняйтеся на досягнутому. Ускладнюйте ситуації, і з часом ви не матимете цих проблем.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

СТАТЬ І ГЕНДЕР

Щоб установити рівноправні стосунки, треба знати, що насправді відрізняє чоловіків від жінок, а що є надбанням суспільства і може змінюватися в процесі його розвитку (демократизації).

- Прочитайте визначення статі і гендеру.
- Потренуйтеся розрізняти їх ознаки.

ТРЕНІНГ 4

ЗАВДАННЯ 4.4

Стать визначає, чи є хтось чоловіком або жінкою згідно з біологічними ознаками. Стать визначається будовою генів, статевих органів, а також деякими особливостями рис обличчя, статури, тембру голосу. Ознаки статі є незмінними.

Гендер (статева роль) визначає, чи є хтось мужнім або жіночним у своїй поведінці, одязі, професії. Те, як слід поводитися чоловікам і жінкам, у що вдягатися і чим займатися, визначається суспільством, панівною релігією, звичаями і традиціями. Гендерні ролі можуть змінюватися. Так, у Стародавньому Єгипті жінки займалися сімейним бізнесом, а чоловіки — хатнім господарством. Під впливом мусульманської релігії гендерні ролі змінилися — жінки стали безправними домогосподарками. В сучасному Єгипті жінки ведуть боротьбу за свої права, і гендерні ролі знову поступово змінюються.

Стать чи гендер?		
	Стать	Гендер
1. Хлопчики переважно жвавіші за дівчаток.		
2. Дівчатка люблять бавитися ляльками, а хлопчики — машинками.		
3. Жінки можуть народжувати дітей, а чоловіки — ні.		
4. Жінки можуть годувати немовлят грудним молоком, а чоловіки — ні.		
5. У хлопців-підлітків «ламається» голос, а у дівчат — ні.		

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

ТРЕНІНГ 4

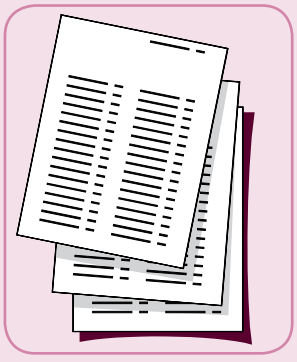
ЗАВДАННЯ 4.5

Гендерні стереотипи — це спрощені уявлення, які існують у суспільстві щодо поведінки людей різної статі, їх одягу, роду занять тощо.

Гендерні стереотипи не враховують індивідуальних особливостей людини. Вони можуть змусити когось робити те, що не відповідає його природним нахилам і не дає задоволення. Вони можуть спричинити дискримінацію — образи чи обмеження прав. Щоб збудувати рівноправні стосунки, важливо аналізувати і розрізняти гендерні стереотипи.

- Виконайте це завдання за інструкцією тренера.

Гендерні стереотипи	Погоджуєтеся	Ні
1. Хлопці мають бути енергійними і мужніми, а дівчата — чарівними і поступливими.		
2. Спорт для хлопців важливіший, ніж для дівчат.		
3. Дівчині треба знайти гарного чоловіка, а хлопцеві — добру роботу.		
4. Дівчата прагнуть шлюбу більше, ніж хлопці.		
5. Догляд за дітьми — суто жіноча робота.		
6. Хлопець, який любить куховарити, недостатньо мужній.		



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

АНАЛІЗУЄМО НЕБЕЗПЕЧНІ ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

- Ознайомтеся з наведеною інформацією.
- Прочитайте і визначте свою позицію щодо поширених висловлювань.
- Наведіть приклади інших подібних гендерних стереотипів.

ТРЕНІНГ 4

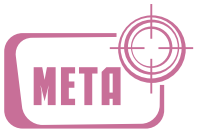
ЗАВДАННЯ 4.6

Прийняті у суспільстві гендерні стереотипи (як дівчата і хлопці, жінки і чоловіки мають поводитися) впливають не лише на те, чого вони навчаються і чим займаються, а й на їхні стосунки, у тому числі й сексуальні. Гендерні стереотипи визначають, як дівчата і хлопці повинні поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність). Деякі гендерні стереотипи особливо небезпечні, оскільки підвищують уразливість дівчат і жінок до ВІЛ/ІПСШ.

Гендерні стереотипи	Погоджуєтеся	Ні
1. Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль.		
2. Якщо дівчина любить хлопця, вона має в усьому покладатися на нього.		
3. Чоловік не відповідає за контрацепцію. Якщо дівчина завагітніла, вона сама винна.		
4. Дівчина, яка пропонує використання презерватива, — повія.		
5. Хлопець має набути якомога більше сексуального досвіду до одруження, а дівчина — зберегти незайманість.		
6. Хлопець не повинен одружуватися з дівчиною, поки не упевниться, що вона йому підходить у сексуальному плані.		
7. Дівчина не повинна дозволяти хлопцеві нічого до шлюбної ночі.		

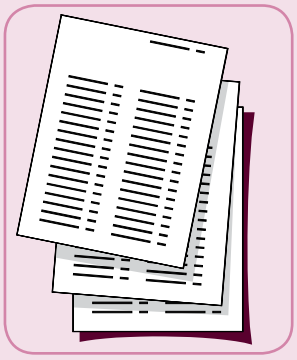
ТРЕНІНГ 5

БУДУЄМО РІВНОПРАВНІ СТОСУНКИ



1. Знати і застосовувати рекомендації для упевненого спілкування.
2. Розробити власну модель упевненої поведінки і демонструвати її на модельних ситуаціях.
3. Розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм.
4. Уміти впевнено реагувати на небажані пропозиції.

5.1. Правила рівноправного спілкування.
5.2. Вчимося відмовляти.
5.3. Життєві ситуації: розробляємо власну модель упевненої поведінки.
5.4. Як протидіяти маніпуляціям.
5.5. Життєві ситуації: як реагувати на небажані пропозиції.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ПРАВИЛА РІВНОПРАВНОГО СПІЛКУВАННЯ

ТРЕНІНГ 5

ЗАВДАННЯ 5.1

Збудувати рівноправні стосунки непросто. Цього треба вчитися. Практикуючись у цьому з друзями, ви почуватиметесь упевненіше в реальному житті.

- У пам'ятці наведено чотири етапи асертивного відстоювання власної позиції і пояснено їх переваги.
- За допомогою наступного завдання ви маєте змогу потренуватись у розв'язанні проблем з друзями.

ПРАВИЛА РІВНОПРАВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Правило 1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття без звинувачень

Скористайтеся формулою: «Дія, наслідки, почуття» і «Я-повідомленнями».

Наприклад: «Коли ти обіцяв прийти на вихідні, а в останню мить відмовився, це не лише зруйнувало мої плани, а й дуже образило мене».

Переваги: Якщо ви так повідомляєте про проблему і свої почуття, співрозмовник уявляє себе на вашому місці. А якщо ви почнете звинувачувати: «Ти поганий друг», «Ти мене дуже підвів», це, навпаки, викличе бажання захиститися. Наприклад, у відповідь ви можете почути: «А минулого разу ти вчинила так само».

Правило 2. Чітко сформулюйте свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі

Наприклад: «Мені б хотілося, щоб ти попереджав мене заздалегідь», «Мені б не хотілося, щоб таке трапилося й наступного разу», «Будь ласка, як станеться щось несподіване, одразу повідом про це».

Переваги: Висловлювання у такий спосіб допоможе людині краще зрозуміти, чого саме ви хочете, і сприйняти ваші слова як прохання допомогти, а не як категоричну вимогу.

Правило 3. Запитайте співрозмовника, що він про це думає

Наприклад: «Що ти думаєш про це?», «Тебе це влаштовує?», «Ми домовилися?».

Переваги: Давши людині цю можливість, ви продемонструєте повагу до неї. Це позитивно вплине на сприйняття ваших слів.

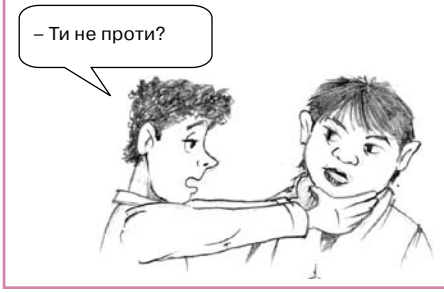
Правило 4. Уважно вислухайте сказане і, якщо відповідь вас влаштовує, подякуйте за розуміння

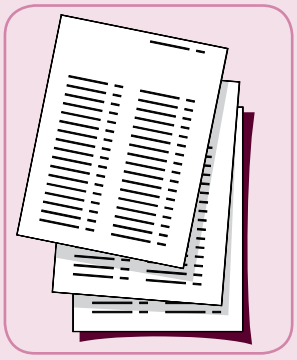
Наприклад: «От і добре», «Дякую за розуміння».

Переваги: Демонстрація поваги і доброзичливого ставлення сприятиме розвитку ваших стосунків.

Ситуація: Проблема з грошима

Ігор з Віталиком — добрі друзі. Ігор підробляє після школи й іноді позичає Віталику гроші на кілька днів. Спочатку той повертав їх вчасно, та останні кілька разів— невчасно. Ігор вирішив поговорити з другом.

Правило	Твої дії	Слова, які можна сказати	Фрази, які можна використати
1. Намагайтеся пояснити проблему і розказати, що ви відчуваєте	Висловте свої почуття й опишіть проблему, застосовуючи формулу: «Дія, наслідки, почуття» і «Я-висловлювання»	«Коли ти..., відбувається те..., і я відчуваю, що...»	
2. Чітко і ввічливо викладіть свою вимогу	Скажіть, що б вас влаштувало	«Мені б не хотілося...» «Мене б влаштувало...» «Не міг би ти...»	
3. Поцікавтеся думкою співрозмовника	Запитайте, що він про це думає	«Як ти ставишся до цього?» «Як тобі це?» «Що ти про це думаєш?» «Тебе це влаштовує?» «Тобі це підходить?» «Ти не проти?» «Гаразд?»	
4. Вислухайте відповідь. Відреагуйте на його слова	Уважно вислухайте думку опонента. Якщо відповідь вас влаштовує, на цьому можна закінчити	«Дякую за розуміння» «Чудово!» «От і добре» «Я знав, що ти класний хлопець»	



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ВЧИМОСЯ ВІДМОВЛЯТИ

ТРЕНІНГ 5

ЗАВДАННЯ 5.2

Для рівноправного спілкування слід навчитися ввічливо, але твердо і без відчуття провини відмовлятися від того, що вам не підходить (наприклад, від небажаних стосунків чи недоречних подарунків).

- Разом із своїм партнером заповніть порожні «віконця» спочатку на вашому аркуші, а потім, помінявшись ролями, на його.

Відмова

Це ваше друге побачення з Андрієм. Він приніс вам невеликий подарунок і запрошує в кіно. Але ви не хочете продовжувати ці стосунки, тому що Андрій вам не подобається. Ви вирішили відмовитися від подарунка і запрошення.

Правило	Ваші висловлювання
1. Поясніть проблему і що ви відчуваєте	
2. Викладіть вашу точку зору (вимогу чи пропозицію)	
3. Запитайте партнера, що він про це думає	
4. Вислухайте його відповідь	
5. Відреагуйте на його слова	

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

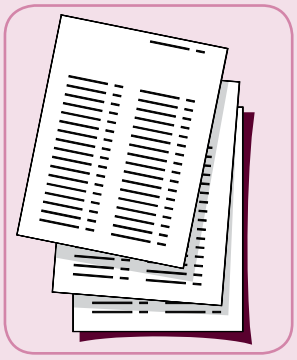
ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ: РОЗРОБЛЯЄМО ВЛАСНУ МОДЕЛЬ УПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ

- Оберіть одну із ситуацій.
- На вашому аркуші запишіть слова для пунктів 1 і 2 з колонки «Ваші дії» і покажіть їх партнерові.
- Ваш партнер заповнює пункт 3.
- Ви читаєте його і заповнюєте пункт 4.
- Те саме зробіть на аркуші вашого партнера, тільки тепер він заповнює пункти 1, 2 і 4, а ви — пункт 3.

ТРЕНІНГ 5

ЗАВДАННЯ 5.3

Ситуація	Ваші дії
Ситуація 1 Ви гуляєте з друзями, і вони розповідають про свої «досягнення» у стосунках з протилежною статтю. Вони глузують з вас і питають, коли вже ви матимете свою дівчину (хлопця). Ви вирішили припинити ці балачки.	1. Поясніть проблему і свої почуття:_____ 2. Викладіть свою позицію (вимогу)_____ 3. Поцікавтеся думкою опонента_____ 4. Вислухайте відповідь і подякуйте _____
Ситуація 2 Людина протилежної статі запропонувала вам піти разом на дискотеку. Але вона вам не подобається, ви почуваєтеся незручно поряд з нею. Ви вирішили відмовитися.	1. Поясніть проблему і свої почуття:_____ 2. Викладіть свою позицію (вимогу)_____ 3. Поцікавтеся думкою опонента_____ 4. Вислухайте відповідь і подякуйте _____
Ситуація 3 (для дівчини) Ви записалися на курси, щоб отримати права водія. Але ваш хлопець говорить, що це не жіноча справа — водити автомобіль. Мовляв, місце жінки на кухні, поряд з дітьми. Але ви — сучасна дівчина, і такі висловлювання вас ображають. Ви вирішили сказати йому про це.	1. Поясніть проблему і свої почуття:_____ 2. Викладіть свою позицію (вимогу)_____ 3. Поцікавтеся думкою опонента_____ 4. Вислухайте відповідь і подякуйте _____
Ситуація 3 (для хлопця) Ви зустрічаєтеся з дівчиною, яка дуже вам подобається і яка запевняє, що любить вас. Але вона постійно вимагає грошей і подарунків. Коли ви не можете чогось купити, вона говорить, що справжній чоловік повинен забезпечувати жінку. Ви вирішили сказати, що не згодні з цим.	1. Поясніть проблему і свої почуття:_____ 2. Викладіть свою позицію (вимогу)_____ 3. Поцікавтеся думкою опонента_____ 4. Вислухайте відповідь і подякуйте _____



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ПРОТИДІЯТИ МАНІПУЛЯЦІЯМ

Люди не завжди охоче погодяться з вами, навіть якщо ви висловили свою позицію з повагою до опонента. Дехто захоче переконати вас, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. На малюнку і в таблиці наведено, як можна протидіяти спробам маніпулювання, які слова доцільно вживати.

ТРЕНІНГ 5

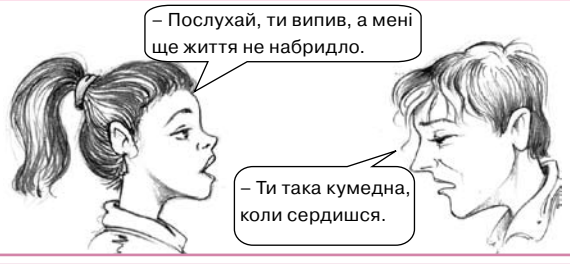
ЗАВДАННЯ 5.4

Ситуація

Ваш старший брат має забрати вас додому після школи. Коли він нарешті приїхав, ви побачили, що він ледве стоїть на ногах. Ви розумієте, що він забагато випив і їхати з ним надто небезпечно. Ви відмовляєтеся, намагаєтесь відтягнути час або запропонувати компроміс.

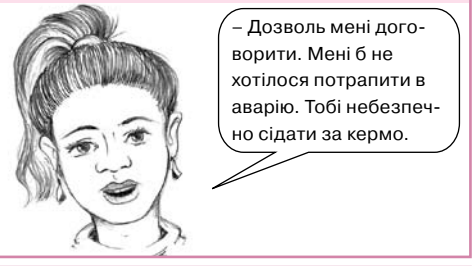
1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

2. Намагається відволікти від теми:



3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:



5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати

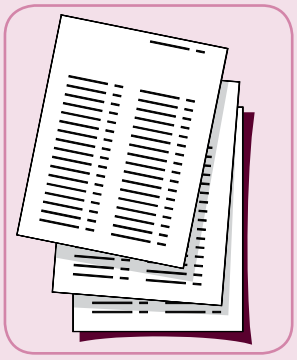
7а. Відмовтеся:

7б. Відтягніть час:

7в. Запропонуйте компроміс:

Ви вже маєте уявлення про те, що слід робити, коли вами намагаються маніпулювати (перебивати, відволікати від теми розмови, умовляти, переконувати). Щоб розвинути уміння відстоювати власну позицію, разом з друзями подумайте, як би ви вчинили у цій ситуації. Що б ви могли зробити і сказати? Запишіть це у таблицю. Якщо бажаєте, зіграйте сценку перед класом.

Дії	Слова, які можна сказати	Ваш варіант
Ваші дії: 1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:	«Я відчуваю, що..., коли» «Мене турбує те, що...» «Мене засмучує те, що...» «Мені боляче, якщо...» «Я боюсь, адже...» «Мені неприємно, коли...» «Мені не подобається, коли...»	
Дії партнера: 2. Намагається заговорити, відволікти від теми.	«Ти така гарна сьогодні» «Ти така кумедна, коли сердишся» «Ти вже доросла» «Ти що, встав не з тієї ноги?» «Слухай, кльова в тебе музика»	
Ваші дії: 3. повертайтеся до теми: 4. викладіть свої вимоги:	«Будь ласка, послухай» «Дозволь мені закінчити» «Мене б влаштувало...» «Мені б не хотілося...» «Будь ласка, не треба...»	
Ваші дії: 5. Запитайте опонента, що він думає про це:	«Як ти ставишся до цього?» «Як тобі це?» «Що ти про це думаєш?» «Тебе це влаштовує?» «Тобі це підходить?» «Ти не проти?» «Гаразд?»	
Дії партнера: 6. Тисне, намагається переконати:	«Чому ні? Усі так роблять» «Нічого поганого не станеться» «Довірся мені» «Ти мені винна»	
Ваші дії: 7 а) відмовтеся: 7 б) відтягніть час: 7 в) запропонуйте компроміс:	а) «Ні, я так вирішила» «Дякую, ні» «Ні» б) «Я ще не готова» «Обговоримо це пізніше» «Мені треба порадитися з...» в) «Давай подумаємо щось інше» «Я цього не робитиму, але, можливо, ми могли б...» «Давай краще...»	



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ: ЯК РЕАГУВАТИ НА НЕБАЖАНІ ПРОПОЗИЦІЇ

ТРЕНІНГ 5

ЗАВДАННЯ 5.5

У цьому завданні вам пропонують написати переконливі слова, які б ви могли використати, якби хтось змушував вас робити те, що вам не до вподоби.

- Разом з партнером заповніть порожні «віконця».
- Те саме зробіть на його аркуші, помінявшись з ним ролями.

Ситуація

Ви з другом прийшли на дискотеку. Він витягнув пачку сигарет (банку пива) і пропонує вам запалити (випити). Ви намагаєтеся пояснити, що не хочете цього, але він перебиває вас...

1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

2. Намагається відволікти від теми:

3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:

5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати:

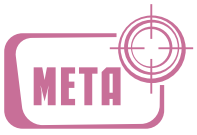
7а. Відмовтеся:

7б. Відтягніть час:

7в. Запропонуйте компроміс:

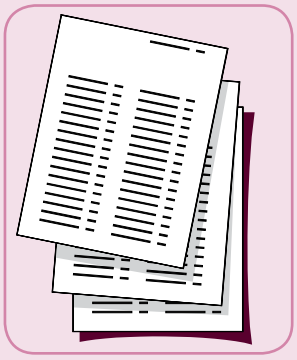
ТРЕНІНГ 6

ВІДСТРОЧЕННЯ ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ



1. Усвідомити: хто і що впливає на ваш вибір.
2. Усвідомити небезпеки раннього статевого життя.
3. Усвідомити вигоди від рішення відстрочити сексуальні стосунки до шлюбу чи старшого віку.
4. Усвідомити причини для відстрочення сексуальних стосунків.
5. Уміти пояснювати ці причини у відповідь на сексуальну пропозицію.
6. Ознайомитися з рекомендаціями, які полегшують відстрочення сексуальних стосунків.
7. Навчитися виявляти любов без сексу.

6.1. Гра: «Що ти обереш?»
6.2. Твої життєві цінності.
6.3. Наслідки ранніх сексуальних стосунків.
6.4. Твій свідомий вибір.
6.5. Аргументи на користь утримання.
6.6. Поради друга: що допомагає відстрочити секс?
6.7. Відстрочення сексу: обговорюємо життєві ситуації.
6.8. Як виявляти любов без сексу?



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ТВОЇ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ

Цінності — це те, що важливе для нас, за допомогою чого ми звіряємо й оцінюємо будь-що у своєму житті. Цінності, подібно до магніту, впливають на нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо не докладати зусиль, наші цінності складуться під впливом обставин і оточення. Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям вирішувати за нас?

До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина часто почувається розгубленою, сама не знає, чого хоче, і цим може скористатися будь-хто, наприклад, схиливши її до ризикованої поведінки. Щоб запобігти цьому й усвідомити, що справді є важливим для вас, виконайте наведені нижче завдання.

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.2

1. Доповніть перелік цінностей, які найчастіше називають підлітки:

Здоров'я своє і близьких, зовнішня краса, популярність серед однолітків, вірні друзі, дружна родина, успіхи у навчанні, розваги, пригоди, багато грошей, модний одяг,

_____

_____

_____

_____

2. Усе, що ми цінуємо, поділяється на те, що можна придбати за гроші, й на те, чого за гроші не купиш. Поясніть, як ви розумієте такі висловлювання:

а) «Можна купити ліки, та не купиш здоров'я».

б) «Можна купити дім, та не купиш затишку».

в) «Можна купити ліжко, та не купиш спокою».

3. З'ясуйте для себе п'ять найважливіших цінностей. Для цього з доповненого вами переліку цінностей оберіть те, що для вас є найважливішим. Запишіть його під номером 1. Потім оберіть ще одне — найважливіше з того, що залишилося, і так далі.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

НАСЛІДКИ РАННІХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ

Ранні сексуальні стосунки призводять до багатьох небажаних, навіть трагічних наслідків. Серед поширених проблем — не лише психологічні травми, осуд оточуючих, а й підліткова вагітність, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, у тому числі й ВІЛ.
Прочитайте і обговоріть можливі наслідки запропонованої історії, подібні до якої трапляються в реальному житті.

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.3

Олена, як і багато її подруг, давно задивлялася на десятикласника Максима: гарний, дотепний, має мотоцикл. Щоправда, репутація у нього не вельми — багатьох дівчат довів до сліз. Та це лише додавало йому популярності.
Одного разу Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися. Дівчина одразу погодилася: нарешті її мрія здійснилася! «Головне, — подумала вона, — не розчарувати його».
Коли вони залишилися наодинці, Максим запитав: «Я тобі подобаюсь? Ти мене любиш?»
Дівчина зашарілася і тихо відповіла: «Так».
«Тоді довірся мені», — сказав Максим, і вона не насмілилася відмовити...
Наступного дня Олена побачила Максима в школі. Він розмовляв із хлопцями. Підійшла, привіталася, але Максим навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з ним (він уникав її). Невдовзі Олена відчула, що вагітна...

Обговоріть варіанти розвитку подій

Варіант 1. Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб

- З якими психологічними і матеріальними проблемами вони зіткнуться?
- Чи готові вони самостійно розв'язувати ці проблеми?
- Чи вдасться їм продовжити навчання?
- Чи великі шанси на збереження цього шлюбу?

Варіант 2. Олена вирішує народити дитину

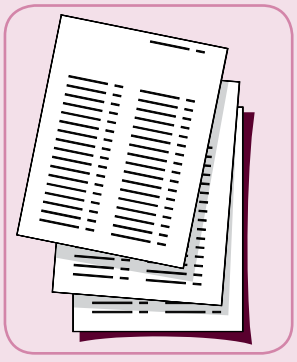
- Які можливі негативні наслідки для здоров'я матері-підлітка і дитини під час вагітності, пологів, після них?
- Які шанси має Олена продовжити навчання і здобути професію?
- Які наслідки цього рішення для Максима (Тест на ДНК крові є підставою для визнання батьківства і призначення аліментів на дитину)?

Варіант 3. Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення

- Як почуватиметься дівчина у подальшому житті?
- Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
- Як це може позначитися на долі її дитини?

Варіант 4. Олена зважується на аборт — штучне переривання вагітності

- Як це вплине на фізичне здоров'я дівчини?
- Як це вплине на психічний стан Олени і Максима?
- Як можуть поставитися до цього їхні батьки, родичі, знайомі?



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ТВІЙ СВІДОМИЙ ВИБІР

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.4

1. Причини, з яких молоді люди обирають «ТАК».

Нижче наведено типові причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість.

- Обговоріть з друзями, які з цих причин є, на вашу думку, відповідальними (правильними), а які — ні? Чому?
- Прочитайте інформацію внизу сторінки.

1. Щоб довести своє кохання.

2. Щоб утримати коханого, через побоювання, що в іншому разі він її або вона його покине.

3. З цікавості.

4. Через упевненість, що «всі так роблять» (або побоювання бути «білою вороною»).

5. Тому, що це здається правильним.

6. Щоб стати популярнішим серед однолітків.

7. Тому, що партнер пропонує довіритися йому (запевняє, що не буде жодних проблем).

8. За гроші чи подарунки.

9. Тому, що обом цього захотілося.

10. У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.

11. Щоб довести, що вони вже дорослі.

12. Якщо люди хочуть мати дитину.

13. Якщо люди створили сім'ю.

14. Коли люди кохають одне одного, готові до близьких стосунків і до відповідальності за можливі наслідки.

Хоч ранні і позашлюбні сексуальні стосунки часто породжують проблеми, молоді люди нерідко зважуються на них. Рішення про це зазвичай приймається необдумано, під впливом алкоголю чи наркотиків. При цьому зростає ризик зараження небезпечними інфекціями, у тому числі й ВІЛ.

Дуже важливо, щоб рішення про сексуальні стосунки приймалося завчасно у спокійній обстановці. Ваша позиція має бути зваженою і чітко визначеною. Лише в цьому випадку ви зможете пояснити її своєму другу або подрузі й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності і плани.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ТВІЙ СВІДОМИЙ ВИБІР

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.4

2. Причини, з яких молоді люди обирають «НІ».

Існують вагомі причини для відстрочення сексуальних стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Деякі з них наведено на цих малюнках.

- Оберіть 4 найважливіших для вас і позначте їх.
- Назвіть ще причини для відмови.
- Якими словами це можна сказати?

Відстрочення сексуальної активності до: шлюбу, відповідальних стосунків, старшого віку тощо.

Занадто молода(ий) або просто не готова(ий):

«Я ще надто молода».
«Я не впевнений».
«Я не готова».

Релігійні або власні моральні цінності і переконання:

«Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх».
«Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні».

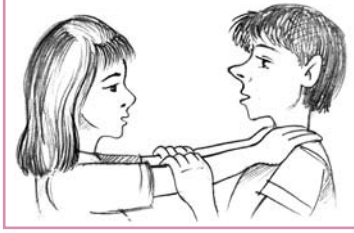
Прагнення емоційної близькості:

«Не треба поспішати».
«У нас попереду багато часу».

Можливий осуд батьків, родичів, громади:

«Цього не втримаєш у таємниці».
«Ти не знаєш моїх батьків».

Небажана вагітність, можливість інфекцій:



«Я ще не хочу стати мамою (татом)».
«Не існує абсолютно надійного захисту».
«ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом».

Стан сп'яніння:

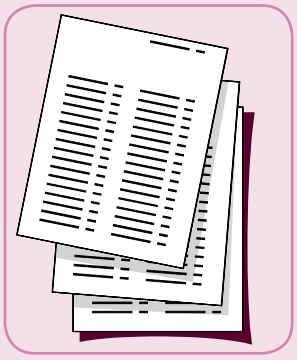
«Алкоголь — поганий радник».
«Тільки не тепер, коли ми випили».

Потреба в коханні:

«Вибач, але я тебе не кохаю».

Небажана пропозиція або тиск:

«Мені це не подобається».
«Не тисни на мене».
«Ні, я не хочу».



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

АРГУМЕНТИ НА КОРИСТЬ УТРИМАННЯ

ТРЕНІНГ 6

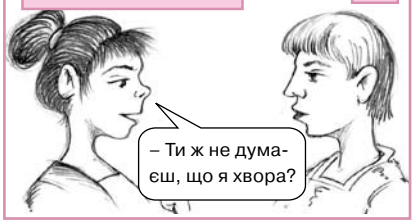
ЗАВДАННЯ 6.5

На кожен ваш аргумент на користь відстрочення статевого життя хтось уже вигадав контраргумент, щоб змусити вас погодитися на сексуальну пропозицію. Пропоноване завдання допоможе вам навчитися відповідати на ці умовляння.

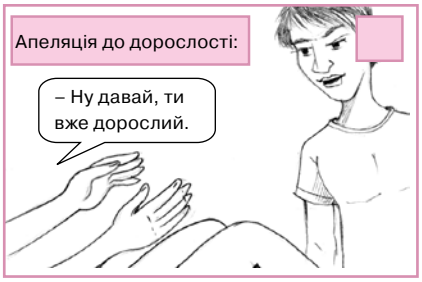
- Прочитайте кожен з варіантів.
- Використовуючи висловлювання, наведені на наступній сторінці, оберіть те, яке вам найбільше підходить, і запишіть відповідну букву у віконце для відповіді.
- У порожніх віконцях назвіть свої варіанти умовлянь.

Небажана вагітність:

Небезпека зараження:



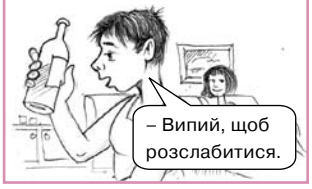
Апеляція до дорослості:



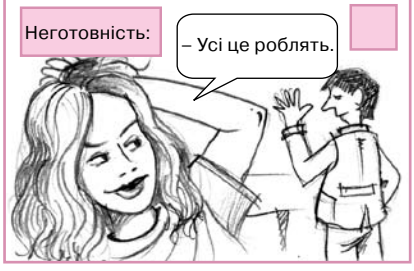
Страх перед насиллям:

Дружба:

Ви або партнер випили:

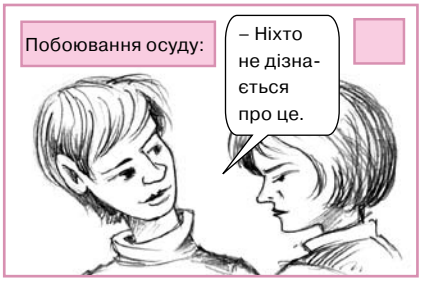


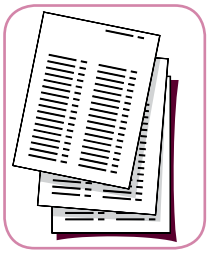
Неготовність:



Тільки не з тим, кого ти не кохаєш:

Побоювання осуду:





РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ТРЕНІНГ 6

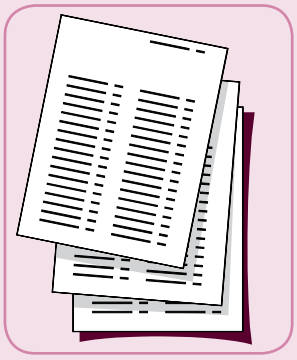
ЗАВДАННЯ 6.5

Можливі відповіді на умовляння

1. Досить і одного разу, щоб завагітніти
2. Я не жартую. Я справді не хочу завагітніти (заразитися)
3. Ми ще не готові
4. Я поки що не хочу сексу
5. Я не хочу сексуальних стосунків до шлюбу (повноліття, поки не подорослішаю, на цьому етапі свого життя)
6. Ми могли б обніматися і цілуватися
7. Я знаю, що не всі роблять це
8. Я не знаю, але не хочу ризикувати
9. Я не терплю, коли на мене тиснуть (йде геть)
10. Може, й так, але я знатиму про це
11. Мені добре і без сексу
12. Моя релігія забороняє це
13. Я теж, але я хочу зачекати
14. Я теж, але я ще не готова
15. Мені не потрібен алкоголь, я просто не хочу сексу

Ваші відповіді на умовляння

16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ПОРАДИ ДРУГА: ЩО ДОПОМАГАЄ ВІДСТРОЧИТИ СЕКС

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.6

Іноді важко відмовитися від сексу чи уникнути його. Наведені поради допоможуть вам у цьому.

Запишіть «С» поряд з діями, які видаються вам складними для виконання, і «Л» поряд з тими, які видаються легкими.

	1. Ходіть на вечірки й інші розважальні заходи з друзями.
	2. Визначте, як далеко ви можете зайти у сексуальних стосунках, ще до того, як можете опинитися в ситуації тиску.
	3. Визначте ваше ставлення до алкоголю ще до того, як опинитесь у ситуації тиску.
	4. Не захоплюйтеся романтичними словами і аргументами.
	5. Не створюйте хибного враження (не поводьтеся сексуально, якщо не прагнете сексу).
	6. Зверніть увагу на свої почуття (як тільки відчуєте незручність або що ситуація виходить з-під контролю — йдіть геть).
	7. Займіться чимось (спортом, мистецтвом, творчістю).
	8. Уникайте зустрічей з тими, хто може примусити вас до сексу.
	9. Будьте щирими, від самого початку повідомте, що ви не хочете сексу.
	10. Уникайте зустрічей із людьми, яким не довіряєте.
	11. Уникайте місць, де ви не можете отримати допомогу.
	12. Не приймайте запрошення покататися від тих, кого не знаєте, кому не довіряєте.
	13. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.
	14. Відмовляйтеся від запрошення зайти додому, якщо там нікого більше немає.
	15. Застосовуйте інші, крім сексу, можливості виявити свої почуття.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ВІДСТРОЧЕННЯ СЕКСУ: ОБГОВОРЮЄМО ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.7

Не завжди легко відстрочити сексуальні стосунки. Однак існують рекомендації, які допомагають молодим людям зробити це.

- Прочитайте наведені нижче ситуації.
- З переліку порад щодо відстрочення сексуальних стосунків (завдання 6.6) оберіть три, які допоможуть кожному з персонажів уникнути сексуальних стосунків.
- Запишіть ваші поради після цих ситуацій.

Ситуація 1

Андрій і Ніна зустрічаються протягом шести місяців. У них не було сексу, проте їм стає дедалі важче контролювати свої почуття.	Ніна вирішила не мати сексуальних стосунків на цьому етапі свого життя, і Андрій з повагою ставився до її рішення.	Один із друзів, батьки якого поїхали у відпустку, організував вечірку і запросив їх до себе. Андрій сказав, що принесе пива і, можливо, вони залишаться там на цілу ніч. Ніна пам'ятає про своє рішення, але думає і про те, як було б добре побути наодинці з Андрієм.

Допомога Ніні

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ситуація 2

У Романа з Юлею серйозні стосунки, і вони мають намір одружитися за кілька років.

Юля запросила Романа до себе на обід. Роман знає, що батьки Юлі не повернуться з роботи до вечора. Це може бути непоганий шанс для першого сексу.

Але Роман знає, що це може призвести до вагітності, і не впевнений у тому, що хоче сексу. Однак він передбачає, що Юля запропонує секс і може покинути його й розповісти подругам, якщо він відмовиться.

Допомога Романові

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ситуація 3

Надійка познайомилася з Сергієм на дискотеці. Він їй сподобався.

Сергій зустрів її після школи і зробив невеликий подарунок — на знак майбутньої дружби, як він сказав.

Сергій запросив її погуляти увечері, подивитися на схід місяця. Надійку приваблює Сергій, але вона збентежена цією пропозицією.

Допомога Надійці

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ВИЯВЛЯТИ ЛЮБОВ БЕЗ СЕКСУ

Існує багато можливостей висловити свої почуття без сексу, які допомагають молодим людям будувати стосунки з протилежною статтю і уникати при цьому ризику небажаної вагітності й інфікування ВІЛ/ІПСШ.

ТРЕНІНГ 6

ЗАВДАННЯ 6.8

Коли ми відчуваємо емоційну близькість з конкретною людиною, коли нам добре з нею, ми виявляємо свою любов теплими словами, усмішкою, обіймами.

Люди будь-якого віку — немовлята, маленькі діти, молоді люди й дорослі — потребують тілесних контактів. Нам подобається, коли до нас торкаються ті, кого ми любимо.

Учні з інших шкіл запропонували кілька способів висловлення симпатії, прихильності й кохання без сексу.

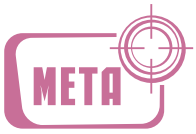
- Подаруйте квітку
- Напишіть записку, листа
- Пошліть SMS-повідомлення
- Приготуйте сюрприз
- Доторкніться
- Візьміть за руку
- Пригорніть
- Поцілуйте

Обговоріть свої пропозиції і запишіть їх у цьому серці.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ТРЕНІНГ 7

ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЛЮ



1. Знати й уміти розпізнавати основні прийоми схиляння до сексуальної близькості (спроби маніпулювання, тиск, погрози, застосування фізичної сили).
2. Уміти адекватно поводитися в ситуаціях схиляння до сексуальних стосунків, загрози насилля.
3. Уникати ситуацій, які загрожують сексуальним насиллям.
4. Знати, що треба робити жертві сексуального насилля, щоб полегшити страждання і щоб насильник не уник кари.

7.1. Як протидіяти сексуальним домаганням.
7.2. Як уникнути сексуального насилля.
7.3. Допомога жертві сексуального насилля.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ПРОТИДІЯТИ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ

ТРЕНІНГ 7

ЗАВДАННЯ 7.1

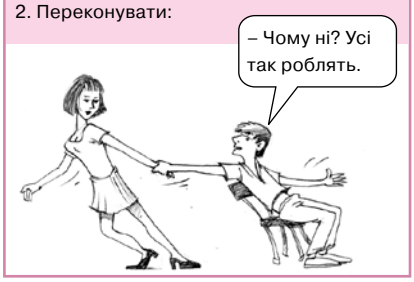
Мета цього завдання — навчитися давати відсіч людині, яка намагається схилити вас до сексуальної близькості.

- Ознайомтеся з тим, як протидіяти сексуальним домаганням.
- Разом з партнером заповніть порожні «віконця» у запропонованій ситуації.
- Те саме зробіть на його аркуші, помінявшись ролями.
- Зіграйте з партнером сценку і, якщо бажаєте, покажіть її класові.

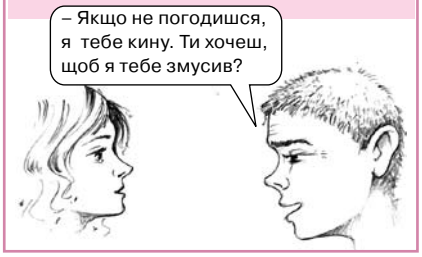
Схиляючи до сексуальних стосунків, вас можуть:

1. Провокувати:

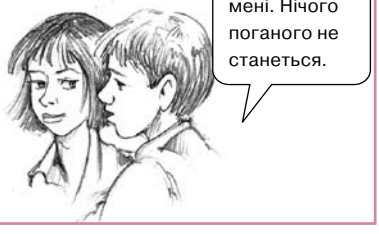
2. Переконувати:



3. Погрожувати:



4. Умовляти:



5. Тиснути на вас:

6. Заговорювати, відволікати від теми:

Вас намагаються перебивати, заговорювати, відволікати від теми?

Повертайтеся до теми:

«Будь ласка, послухай»
«Дозволь мені закінчити»
«Я знаю, ти думаєш..., але дозволь мені сказати»

Вас умовляють чи провокують?

Відмовтесь і за необхідності йдіть геть:

«Ні, я так вирішила»
«Дякую, ні»

Спробуйте відтягнути час, відкладіть своє рішення:

«Я ще не готова»
«Ми поговоримо про це пізніше»
«Мені треба порадитися з лікарем (подругою)»

Запропонуйте компроміс:

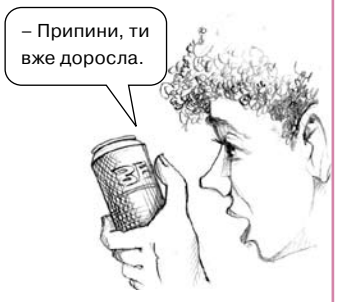
«Давай краще...»
«Я цього не робитиму, але ми могли б...»

Ситуація

Після вечірки ваші друзі розійшлися, залишивши вас із вашим другом наодинці в його квартирі. Ви усвідомлюєте, що вже пізно, транспорт не ходить, а до вашого дому дуже далеко. Зазвичай ваш друг шляхетно поводиться з вами. Але сьогодні він випив пива і поводиться агресивно. Він намагається схилити вас до сексуальних стосунків. Коли ви пояснюєте свою позицію, він перебиває і прагне за будь-яку ціну переконати вас. Ви рішуче відмовляєтесь, намагаєтеся відтягнути час або пропонуєте компроміс.

1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

2. Намагається відволікти від теми:



3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:

5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати:

7а. Відмовтеся:

7б. Відтягніть час:

7в. Запропонуйте компроміс:

- Чи не здається вам, що у цьому випадку найкраще відмовитися і йти геть?
- Але ж ви далеко від дому і надворі темно. Що ще ви можете зробити?
- Як можна було уникнути такої ситуації?

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ

Поширеною є думка, що зґвалтування вчиняють лише незнайомці у темному провулку. Але приблизно половина ґвалтівників — знайомі або родичі жертви. Дуже важливо знати про ситуації і способи поведінки, які загрожують сексуальним насиллям.

- Прочитайте історію в малюнках.
- Обміркуйте й обговоріть з друзями запропоновані запитання.

ТРЕНІНГ 7

ЗАВДАННЯ 7.2

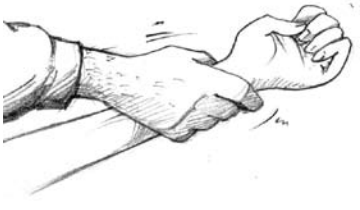
Марія дозволила Миколі провести її після дискотеки.

Коли вони відійшли досить далеко і залишилися на самоті, Микола почав загравати і говорити про секс.

Марія збентежено мовчала. Це надихнуло хлопця, він вирішив, що вона погоджується.

Коли вони підійшли до покинутого будинку, він завів дівчину туди і почав обнімати.

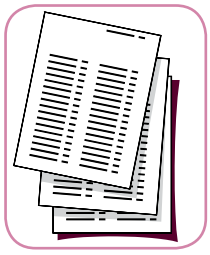
Вона намагалася відштовхнути його: «Ні! Не треба! Будь ласка, я не хочу». Але хлопець був набагато сильніший.



Він повалив її на землю і зґвалтував. Після цього вилаявся і пішов геть. Марія плакала і була страшенно пригнічена.

Запитання для роздумів:

1. Як ви думаєте, чи могла Марія здогадатися, що таке може трапитися? Що свідчило про це?
2. Марія збентежено мовчала, коли Микола почав розмову про секс. Що вона могла зробити замість того, щоб мовчати?
3. Що ви думаєте про Миколу? Чому він так учинив?
4. Використовуючи пам'ятку «Як уникнути сексуального насилля», перелічіть, що ви можете зробити, щоб уникнути можливого насилля у випадках:
   а) коли ви перебуваєте в компанії людини, яка пропонує вам секс, а ви цього не бажаєте;
   б) коли хтось намагається зґвалтувати вас.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ПАМ'ЯТКА «ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ»

ТРЕНІНГ 7

ЗАВДАННЯ 7.2

1. По можливості уникайте ситуацій, які загрожують сексуальним насиллям	1. Не ходіть вечорами самі, особливо у нарядному або надто відвертому вбранні. Уникайте місць, де немає до кого звернутися по допомогу. 2. Не відвідуйте дискотеки і вечірки без друзів. 3. Уникайте поїздок «автостопом». 4. Не вступайте в розмови з нетверезими чи малознайомими людьми в непідходящих місцях (на зупинці, у транспорті, в парку) 5. Не заходьте до когось у дім чи квартиру, якщо там більше нікого немає. 6. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.
2. Не поводьтеся сексуально, якщо ви не хочете сексу	Утримуйтесь, особливо з малознайомими людьми, від того, що може бути сприйняте як ваша легкодоступність і готовність до сексуальних стосунків (загравань, двозначних натяків, багатозначних поглядів, торкань тощо).
3. Упевнено і недвозначно реагуйте на спроби схилити вас до сексуальних стосунків	Якщо ви спілкуєтеся з людиною, яка намагається схилити вас до сексуальних стосунків без застосування фізичної сили (умовляннями, провокаціями, відволіканням від теми, тиском, погрозами), застосовуйте набуті навички упевненої поведінки. Наприклад, наполягайте на своєму і кажіть, що вам це нецікаво. Йдіть з подругою (другом). Якщо це можливо, негайно зателефонуйте родичам або друзям і повідомте, де ви і з ким. Якщо вони мають автомобіль, попросіть заїхати за вами.
4. Рішуче захищайтесь, якщо хтось намагається силою примусити вас до сексу	Якщо хтось намагається застосувати силу, рішуче захищайтеся: кричіть, дряпайте, кусайте, вдарте ґвалтівника в пах, вирвіться і тікайте. У разі загрози вашому життю торгуйтеся залежно від ситуації, тягніть час, скажіть, що ви хворі, що у вас, напевно, СНІД.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ДОПОМОГА ЖЕРТВІ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ

- Ознайомтеся з видами сексуальних злочинів.
- Прочитайте пам'ятку, в якій наведено, що слід робити жертві сексуального насилля і тим, хто її підтримує (родичам, друзям).

ТРЕНІНГ 7

ЗАВДАННЯ 7.3

Сексуальне насилля є особливо небезпечним злочином. Воно спричиняє глибоку психологічну травму, різко засуджується у будь-якому суспільстві й суворо карається законом. В Україні — від 3 до 12 років ув'язнення.

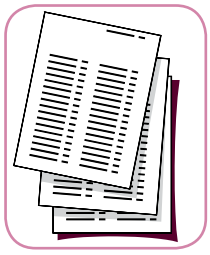
До сексуальних злочинів належать зґвалтування і розтління, що класифікуються таким чином:

1. *Зґвалтування:*

   а) статевий акт, що відбувається без згоди однієї зі сторін (жертви), яку ґвалтівник примушує під загрозою застосування сили або застосуванням до неї сили чи зброї;
   б) статевий акт, який здійснюється ґвалтівником, коли жертва перебуває у стані шоку, алкогольного, наркотичного або іншого виду сп'яніння (чи доведена ним до такого стану), тобто коли вона не здатна висловити своє бажання статевої близькості.

2. *Розтління:*

   статевий акт, що здійснюється дорослою людиною з неповнолітнім, навіть за згодою останнього.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ПАМ'ЯТКА «ДОПОМОГА ЖЕРТВІ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ»

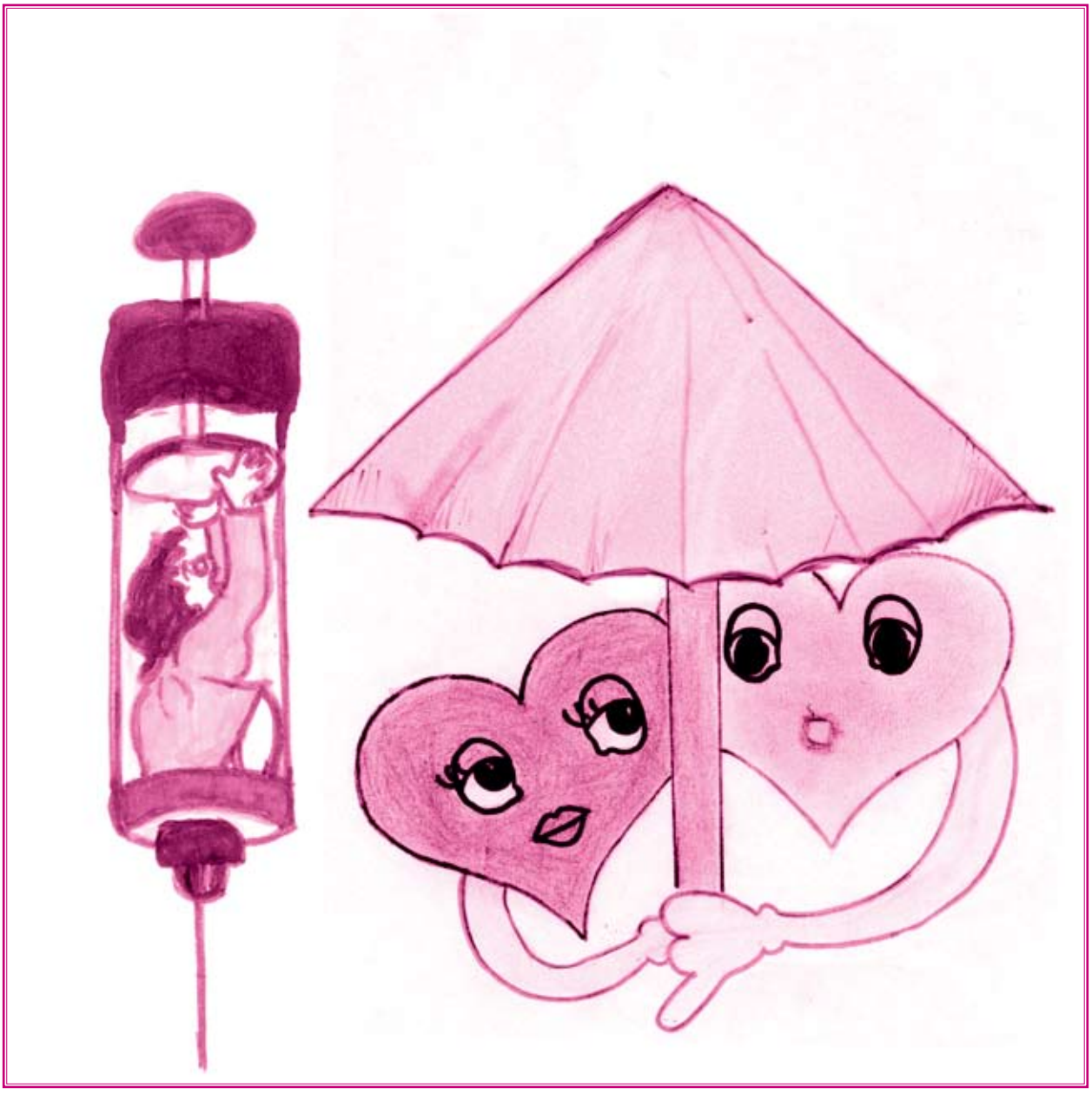
ТРЕНІНГ 7

ЗАВДАННЯ 7.3

1. У жодному разі не звинувачуйте себе	Стрес після зґвалтування характеризується комплексом сильних негативних переживань: почуття провини, сором, безвихідь, неможливість контролювати й оцінювати життєві події, страх через те, що «всі дізнаються», огида до свого тіла. Якщо ґвалтівником був незнайомець, то жертва більшою мірою схильна шукати причину у зовнішніх обставинах. Якщо винуватець — знайомий, то причину вона шукає в собі. Стрес при цьому менш гострий, проте триваліший. В обох випадках важливо пам'ятати і повторювати собі: «Це не моя провина. Винен ґвалтівник».
2. Зробіть усе, щоб ґвалтівник не уник покарання	Ґвалтівник, хоч би хто він був — родич, знайомий чи незнайомець, — небезпечний злочинець. Його треба зупинити, інакше будуть нові жертви. Тому слід звернутися до міліції. Найкраще йти туди з дорослим, якому можна довіряти.
3. До обстеження не можна знищувати доказів зґвалтування	До медичного обстеження не можна митися і перевдягатися, знищувати вагомі докази злочину. Інакше ґвалтівникові буде легше «виплутатися». Він може заявити, що взагалі нічого не було.
4. Не відмовляйтеся від медичної допомоги	Це заходи щодо запобігання вагітності, ВІЛ/ІПСШ.
5. Не замикайтесь у собі	Не сторониться людей. Це тільки поглибить стрес і негативні переживання. Зверніться зі своєю проблемою до дорослих, яким ви довіряєте (найкраще однієї з вами статі). Не слід уникати друзів і знайомих — це не ваша провина!
6. Не відмовляйтеся від допомоги і уваги	Якщо це сталося з вашим другом/подругою, не залишайте їх на самоті. Оточіть увагою і турботою, залучайте до участі у ваших справах, розвагах.

МОДУЛЬ 3

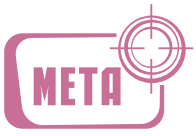
ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА: «НІ» НАРКОТИКАМ



● «Ні» алкоголю, наркотикам і спільному використанню предметів, що колють або ріжуть

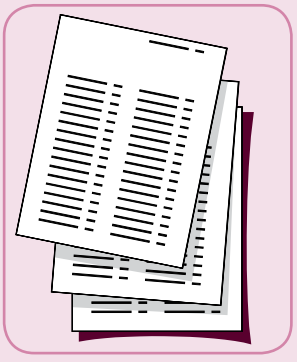
ТРЕНІНГ 8

«НІ» АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ, СПІЛЬНОМУ ВИКОРИСТАННЮ ПРЕДМЕТІВ, ЯКІ КОЛЮТЬ АБО РІЖУТЬ



1. Знати про ризики вживання алкоголю й наркотиків, особливо щодо інфікування ВІЛ/ІПСШ.
2. Мати уявлення про небезпеку спільного використання предметів, що колють або ріжуть (голок, шприців тощо), а також про способи їх стерилізації.
3. Мати уявлення про психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків.
4. Адекватно реагувати на умовляння, маніпуляції, тиск, погрози, шантаж. Рішуче відмовлятися від пропозиції вжити наркотик, відмовляти від цього інших.

8.1. Факти і міфи про наркотики.
8.2. Наслідки вживання наркотиків. Гра «Життя з хворобою».
8.3. Антиреклама сигарет і алкоголю.
8.4. Наркотики: навчіться казати «Ні».
8.5. Життєві ситуації. Уявіть себе лікарем.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

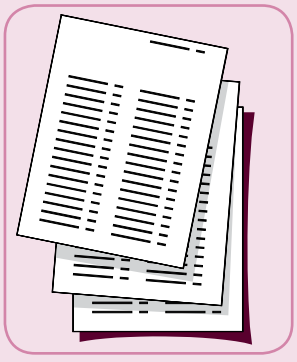
ФАКТИ І МІФИ ПРО НАРКОТИКИ

Визначте, що з цих тверджень є міфом, а що — фактом. Обґрунтуйте своє рішення.

ТРЕНІНГ 8

ЗАВДАННЯ 8.1

1.	Ф М	Наркотики — це модно
2.	Ф М	Алкоголь і наркотики допомагають розв'язати проблеми
3.	Ф М	Від алкоголю ще ніхто не вмер
4.	Ф М	Наркоманія — це хвороба дурнів і слабаків. А сильна людина може відмовитися від їх вживання будь-коли
5.	Ф М	Слабоалкогольні напої не шкідливі, інакше б їх не продавали у магазинах неповнолітнім
6.	Ф М	У компанії не можна відмовлятися від того, що роблять усі
7.	Ф М	Сигарети і алкоголь роблять з хлопчиків справжніх чоловіків
8.	Ф М	Вживання алкоголю і наркотиків робить людину більш уразливою до ВІЛ
9.	Ф М	Діти вперше пробують наркотики, які їм пропонують незнайомці на танцях і спортмайданчиках
10.	Ф М	Вживання алкоголю і наркотиків вагітною жінкою негативно впливає на її ще не народжену дитину



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

НАРКОТИКИ НАВЧІТЬСЯ КАЗАТИ «НІ»

Важко протистояти спокусі вжити наркотик, особливо, коли його пропонує друг. Треба мати волю і тверді переконання, а також навички упевненої і рішучої відмови. Допомагає і знання психологічних прийомів, якими наркоділки озброюють кожного, хто розповсюджує наркотики.

- Ознайомтеся з ситуацією протидії залученню до вживання наркотиків.
- Зіграйте цю сценку в класі.

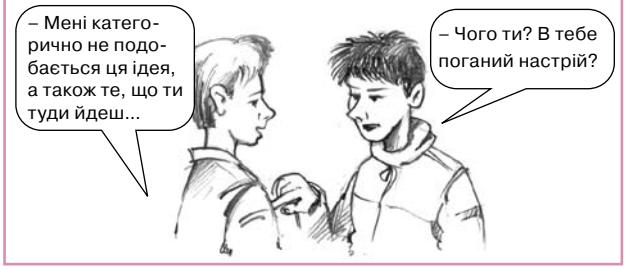
ТРЕНІНГ 8

ЗАВДАННЯ 8.4

Ситуація 1

Ваш друг розповідає, що вчора він гостював у свого приятеля. Там було дуже класно і весело, він навіть спробував «травичку». Йому дуже сподобалося, такий «кайф», незабутні враження. «Сьогодні знову збираються. Підеш зі мною? Ну хоч за компанію...» – пропонує він.

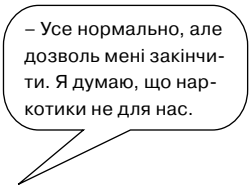
1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:



2. Намагається відволікти від теми:

3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:

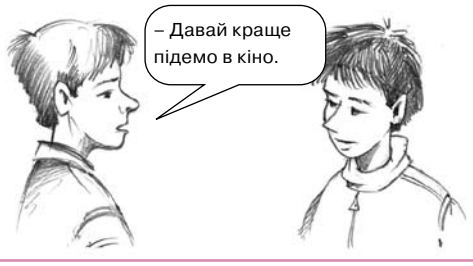


5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати:

7а. Відмовтеся:

7б. Запропонуйте компроміс:



На попередній сторінці ви розглянули ситуацію відмови від пропозиції вжити наркотик. Щоб розвинути це уміння, подумайте, як би ви вчинили у цій ситуації. Що б ви могли зробити і сказати? Запишіть ваш варіант у таблицю. По черзі прочитайте свої варіанти. Допишіть у свою таблицю те, що вам сподобалося.

Дії	Слова, які можна сказати	Ваш варіант
Ваші дії: 1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:	«Я не в захваті від таких компаній і від того, що ти туди ходиш...» «Мені категорично не подобається ця ідея, а також те, що ти туди йдеш...» «Мене це не цікавить, і я турбуюся за тебе...»	
Дії партнера: 2. Намагається заговорити, відволікти від теми:	«Чого ти? У тебе поганий настрій?» «Щось сталося чи встав не з тієї ноги?» «Слухай, кльовий у тебе плеєр»	
Ваші дії: 3. Повертайтеся до теми: 4. Викладіть свої вимоги:	«Все в порядку, але ти послухай, що я хочу сказати...» «Будь ласка, дай мені договорити...» «Прошу, не перебивай мене...» «Я думаю, що наркотики не для нас» «Я твердо знаю, що не варто витрачати життя на наркотики» «Я ніколи не піду і раджу й тобі про це забути»	
Ваші дії: 5. Запитайте опонента, що він думає про це:	«А ти що про це думаєш?» «Ти згоден?» «Як ти вважаєш?» «Як ти ставишся до цього?» «Як тобі це?» «Тебе це влаштовує?» «Тобі це підходить?» «Ти не проти?»	
6. Дії партнера: а) тисне, намагається переконати: б) шантажувати: в) погрожувати:	«Чому ні? Всі це роблять...» «Нічого поганого не станеться, я гарантую...» «У житті все треба спробувати» «Ти просто боїшся!» «Який же ти після цього друг?» «Бачу, що на тебе ні в чому не можна покластися» «Ти нікуди зі мною не ходиш» «Як хочеш, але шукай собі іншого друга» «Як не підеш, остерігайся сам ходити ввечері!»	
Ваші дії: 7 а) рішуче відмовтесь: 7 б) запропонуйте компроміс:	«Ні, я так вирішив» «Ні, це остаточно» «Мене це не цікавить» «Прощавай» «Краще послухаємо музику» «Я не піду, а може, підемо в кіно?» «Давай придумаємо щось краще»	

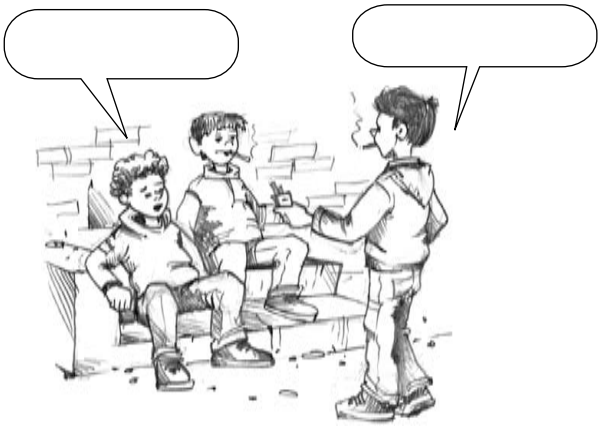
- Об'єднайтесь у групи і заповніть порожні віконця у запропонованих ситуаціях.
- Зіграйте одну сценку між собою і продемонструйте перед класом.

Ситуація 2

Компанія друзів зібралася в потаємному місці палити сигарети. Один пропонує нові, з особливим смаком і ефектом, каже, наприклад, що брат привіз. Усі пробують сигарети, діляться своїми враженнями. Секрет розкривають — це «травичка». Іншим разом вживати наркотик уже не так страшно. Якщо ваші друзі вживають наркотики, важко залишатися осторонь. А ви зможете відмовити друзям?

1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

2. Намагається відволікти від теми:



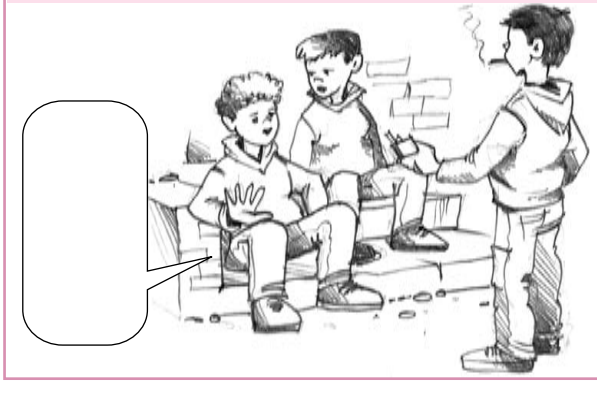
3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:

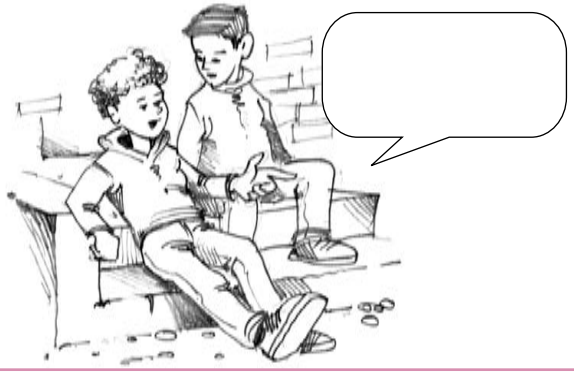
5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати:

7а. Відмовтеся:



7б. Запропонуйте компроміс:

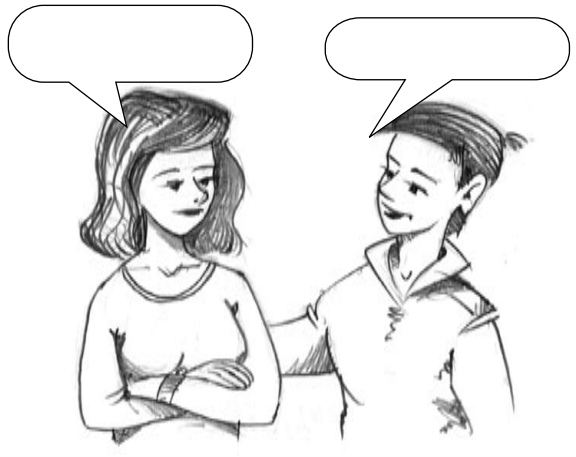


Ситуація 3

Цей психологічний прийом використовують переважно для залучення до вживання наркотиків дівчат. Легкий флірт, обіцянки, а потім: «Якщо ти мене любиш, доведи це».

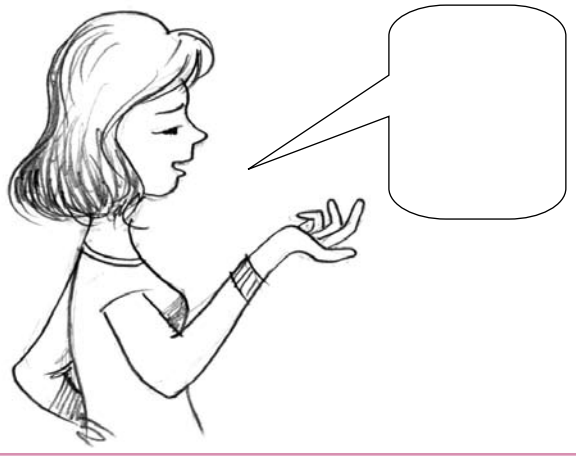
1. Поясніть, у чому проблема, і свої почуття:

2. Намагається відволікти від теми:



3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:

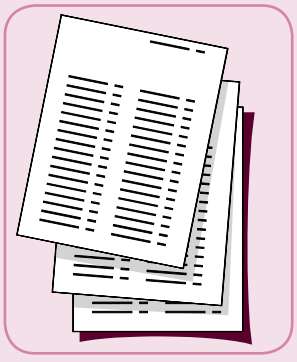


5. Поцікавтеся думкою вашого співрозмовника:

6. Намагається переконати:

7а. Відмовтеся:

7б. Запропонуйте компроміс:



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ: УЯВІТЬ СЕБЕ ЛІКАРЕМ

Нижче наведено ситуації, ризиковані щодо ВІЛ-інфікування. Ви вже багато знаєте про це і можете дати кваліфіковану рекомендацію. Допоможе вам у цьому «Валіза лікаря».

ТРЕНІНГ 8

ЗАВДАННЯ 8.5

Валіза лікаря:

- не вживайте алкоголю і наркотиків. Вони змінюють свідомість і негативно впливають на здатність приймати виважені рішення. Ви можете вчинити необачно і прийняти рішення, яке призведе до небажаної вагітності або інфікування небезпечними хворобами;
- ніколи не вживайте наркотиків, особливо ін'єкційних. Вони небезпечні для життя і можуть призвести до зараження ВІЛ/ІПСШ;
- якщо вам необхідно ввести ліки, намагайтеся знайти нові або стерильні шприци і голки;
- лише у разі крайньої необхідності прокип'ятіть їх протягом 30 хвилин;
- не користуйтеся чужими бритвами і лезами для гоління;
- не погоджуйтеся робити пірсинг і татуаж інструментами, у стерильності яких ви не впевнені.

1. Ганну (15 років) запросили на весілля, де було багато алкоголю. Раніше вона ніколи не пила, але тут вона познайомилася з приємним юнаком і випила з ним чотири чи п'ять келихів шампанського. Потім він звабив її. Наступного дня Ганна почувалася винною і соромилася, що її використали.

Ваша рекомендація:_____

_____

Чому?_____

2. Тарас надумав зробити татуювання. Друг порекомендував йому недорогого майстра. Коли вони приїхали до нього, Тарас побачив, що приміщення не прибране й інструменти не стерилізовані. Він вирішив відмовитися робити татуювання, але його почали вмовляти.

Ваша рекомендація:_____

_____

Чому?_____

3. Максим хворий на цукровий діабет і регулярно робить ін'єкції інсуліну. Одного разу він поїхав за місто до свого друга і забув удома шприц. Максим запитав, чи можна його десь дістати. Друг пошукав і знайшов у братовій кімнаті шприц, яким уже хтось користувався.

Ваша рекомендація:_____

_____

Чому?_____

4. Валерій приєднався до друзів, які випивали на задвірках і «злітали» від ін'єкційних наркотиків. Пляшку і шприц передавали по колу, і коли черга дійшла до Валерія, усі почали наполягати, щоб він зробив те, що й усі. Валерій ніколи не вживав наркотиків і знає, як це небезпечно.

Ваша рекомендація:_____

_____

Чому?_____

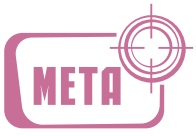
МОДУЛЬ 4

ПРОТИДІЯ ДИСКРИМІНАЦІЇ. ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ

- «Ні» дискримінації
- Підтримка людей, які живуть з ВІЛ

ТРЕНІНГ 10

«НІ» ДИСКРИМІНАЦІЇ



1. Знати суть і форми дискримінації.
2. Враховувати небезпеку стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.
3. Розуміти почуття людини, до якої ставляться упереджено.

10.1. Стигма і дискримінація.
10.2. ВІЛ і права людини.
10.3. Що відчуває жертва дискримінації. Гра «Защіпка».
10.4. Життєві ситуації: дискримінація людей, які живуть з ВІЛ.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

СТИГМА І ДИСКРИМІНАЦІЯ

ТРЕНІНГ 10

ЗАВДАННЯ 10.1

1. Прочитайте інформацію про стигму і дискримінацію.
2. Обговоріть існуючі стереотипи стосовно ВІЛ-позитивних людей за планом:
   - Чи відповідає дійсності це висловлювання?
   - Чи є воно справедливим?
   - Чи допоможе воно подолати епідемію?
3. Дайте відповіді на запитання, наведені нижче.

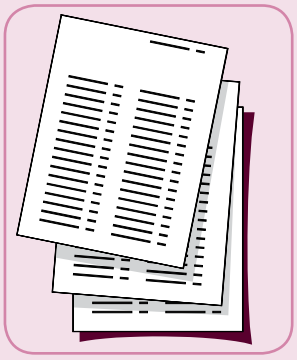
Коли ми ставимося до людини несправедливо і порушуємо її права через її національність, релігію, колір шкіри або стан здоров'я, це — дискримінація. Вона не виникає на порожньому місці, а базується на стереотипах й упередженому ставленні. Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ, спирається на ставлення до них як до «брудних» або приречених. Таке ставлення називають стигмою.

Стереотипи

1. Усі ВІЛ–інфіковані — наркомани чи проститутки.
2. ВІЛ–інфіковані приречені на смерть.
3. Їм нічого втрачати, і тому вони навмисно заражають інших людей.
4. СНІД поширюють іноземці — біженці і іммігранти.

Запитання

1. Чому одні люди дискримінують інших?
2. Чому важливо цього не робити?
3. Що б ви могли зробити, якби почули дискримінаційні висловлювання на адресу людей які живуть з ВІЛ?



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ВІЛ І ПРАВА ЛЮДИНИ

Шляхи зараження ВІЛ обмежені. Людина може надійно захистити себе за допомогою найпростіших заходів. Не існує жодних вагомих підстав обмежувати права ВІЛ-позитивних людей. Навпаки, дотримання прав людини, особливо права на інформацію і захист від дискримінації, надзвичайно важливе для боротьби з епідемією.

- Розгляньте запропоновані ситуації і визначте, чи були в них порушення прав людини. Які саме?
- Як можна було вчинити інакше?

ТРЕНІНГ 10

ЗАВДАННЯ 10.2

Ситуація 1

В одному з медичних закладів протягом кількох років проживали діти з діагнозом ВІЛ–інфекція. Їх добре доглядали й оберігали. У приміщенні постійно прибирали, і через це там стояв запах дезінфекції. Малюків не виводили надвір. У них було багато іграшок, але їх складали так високо, що діти не могли дістати. Цілісінький день вони нічого не робили. З ними ніхто не грався, їх нічого не вчили. За все своє життя (а деяким малюкам було по п'ять-шість років) вони бачили тільки стіни і людей в масках і білих халатах.

Ситуація 2

«Моїй онучці 9 місяців. Вона стоїть на обліку в СНІД–центрі. Коли ми прийшли на плановий огляд до дитячої поліклініки, лікар не оглянула дитину і навіть попросила не роздягати її. Вона пояснила це тим, що потім сюди прийдуть інші, здорові діти, і це може бути небезпечно для них».

Ситуація 3

«Мені викликали «швидку», але коли я сказав, що в мене ВІЛ-інфекція, лікарі поїхали, не надавши допомоги».

Ситуація 4

У 2000 році Олена дізналася свій діагноз — ВІЛ–інфекція. Через два роки вона влаштувалася на поліграфічне підприємство. Але світ не без «добрих» людей, і про діагноз дівчини стало відомо на роботі. Негайно звільнили. Наступного дня Олена прийшла до обласного центру з профілактики і боротьби зі СНІДом і побачила в коридорі своїх колег, яких адміністрація направила на примусове обстеження.

Ситуація 5

Одна з країн, що належить до найбільш уражених епідемією, вперто проводить політику «Нічого не бачу, нічого не чую, нічого нікому не скажу». Там досі не запроваджено безкоштовне й анонімне обстеження на ВІЛ–інфекцію, ВІЛ–позитивні не мають доступу до антиретровірусної терапії, а профілактичну освіту молоді вважають навчанням розпусти.

Право на інформацію

Право на безпеку

Право на отримання медичної допомоги

Право на досягнення максимально можливого рівня фізичного і психічного здоров'я

Право на роботу

Право дітей на навчання і всебічний розвиток своїх здібностей

Право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ–інфекцію

Право на збереження лікарської таємниці

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ: ДИСКРИМІНАЦІЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ

- Прочитайте реальну історію, що сталася з семирічним українським хлопчиком. Її розповіла директорка сиротинця, куди звернулася його мати.
- Дайте відповіді на запитання внизу сторінки.

ТРЕНІНГ 10

ЗАВДАННЯ 10.4

Ситуація 1

- Чи мали право не приймати цього хлопчика до школи там, де він живе?
- Що відчуває дитина, яка хоче вчитися, але її не приймають до школи?
- Що відчуватиме хлопчик, якщо від нього відмовиться мати?
- Що відчуватиме жінка, яка змушена буде відмовитися від своєї дитини?

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

(Продовження завдання 10.4)

ТРЕНІНГ 10

ЗАВДАННЯ 10.4

Ситуація 2

Прочитайте реальну ситуацію, в якій опинився ВІЛ–позитивний підліток — мешканець невеликого містечка.

Коли я кашляю, люди зупиняються, щоб подивитися, на якій відстані я знаходжуся.

Одного разу я прийшов до своєї дівчини. Вона була знервована. «Що сталося?» — запитав я — «Мої батьки вважають, що нам не можна більше зустрічатися», — відповіла вона.

Власник кафе упізнав мене, коли я попросив склянку води. Замість неї він запропонував мені банку коли.

Мої батьки дізналися, що один з учителів не хотів, щоб я повертався до школи. «Я не можу в це повірити, — сказав я. — Він був моїм улюбленим вчителем».

З моєю мамою було ще гірше. Її подруги на роботі не захотіли з нею розмовляти. У магазині їй не дозволили торкатися продуктів. У деяких магазинах в неї не захотіли приймати грошей.

Моїм однокласникам батьки наказали триматися якнайдалі від мене. Вони сказали, що я повинен користуватися тільки одноразовим посудом, щоб його можна було викинути після використання.

Мені не дозволяють ходити на фізкультуру і грати у футбол.

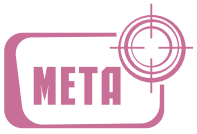
Коли я запросив двох дівчат на день народження, вони сказали: «Ні».

А одного разу в мене украли книжку і написали у ній погані слова. Вони кинули її мені під ноги і сміялися.

- Що відчуває хлопець?
- Що він думає про людей свого містечка?
- Як ви думаєте, що найбільше його образило і чому?

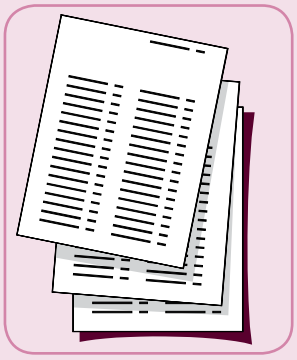
ТРЕНІНГ 11

ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ



1. Знати, чому важливо виявляти співчуття до ВІЛ–позитивних людей.
2. Уміти протидіяти дискримінації і підтримувати людей, які живуть з ВІЛ.

11.1. Чому важливо виявляти людяність і співчуття.
11.2. Як висловити підтримку і надати допомогу.
11.3. Підтримка і допомога: «Лист другові».



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЧОМУ ВАЖЛИВО ВИЯВЛЯТИ ЛЮДЯНІСТЬ І СПІВЧУТТЯ

Люди, які живуть з ВІЛ, мають гостру потребу у спілкуванні і підтримці оточуючих — рідних, друзів, знайомих. Співчуття (співпереживання) — це те, що робить людину людиною. Це уміння відчути і зрозуміти біль іншого, бажання допомогти йому, здатність виразити це бажання конкретними словами і діями.

ТРЕНІНГ 11

ЗАВДАННЯ 11.1

1. Прочитайте в таблиці три причини для висловлення підтримки і співчуття людям, які живуть з ВІЛ. Разом з друзями запропонуйте ще кілька причин і запишіть їх у таблицю.
2. Вирішіть, які дві причини мають особливе значення для вас, і позначте їх галочкою (V) у колонці «Мої дві».
3. Як ви думаєте, чому деякі люди легко висловлюють співчуття, а іншим це робити значно важче?

Мої дві	Причини для висловлення підтримки і співчуття людям, які живуть з ВІЛ
	1. До всіх треба ставитися так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе
	2. Вони хворі на невиліковну хворобу
	3. Для людини важливо піклуватися не лише про себе, а й про інших
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ВИСЛОВИТИ ПІДТРИМКУ І НАДАТИ ДОПОМОГУ

ТРЕНІНГ 11

ЗАВДАННЯ 11.2

Іноді буває важко висловити підтримку і надати допомогу ВІЛ–позитивним людям, якщо ми не знаємо, як це зробити.

- Прочитайте історії двох ВІЛ–позитивних підлітків.
- Придумайте свій варіант закінчення цих історій.

Історія Оксани

Оксана (14 років) нещодавно дізналася, що у неї ВІЛ–інфекція, і відчула гостру потребу сказати комусь про це.

Вона розповіла своїй подрузі. Але у відповідь почула: «Мені шкода, але я нічим не можу тобі допомогти».

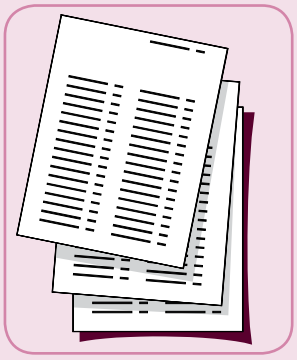
Коли наступного дня Оксана прийшла до школи, усі вже знали про це і перешіптувалися за її спиною.

Історія Олексія

Олексію 15 років, і він щойно повернувся зі школи. Почувається добре, але всі знають, що в нього ВІЛ.

Більшість його однокласників уникають хлопця. У нього немає друзів. Кожного дня він йде зі школи з опущеною головою.

У нього депресія. Всі його бояться, і він почувається страшенно самотнім. Олексій хотів би мати друга, з яким можна було б поговорити.



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ЯК ВИСЛОВИТИ ПІДТРИМКУ І НАДАТИ ДОПОМОГУ

ТРЕНІНГ 11

ЗАВДАННЯ 11.2

Прочитайте у завданні «Серце друга» способи, якими ви могли б надати допомогу. Подумайте і напишіть, що ще ви могли б зробити. Оберіть чотири види допомоги, яку ви надали б Олексію, і чотири — Оксані. Обговоріть з друзями:

- Як ви думаєте, що є найважчим для ВІЛ–позитивної людини?
- Що було б найважчим для вас, якби ваш друг або родич захворів на ВІЛ–інфекцію?

Серце друга:

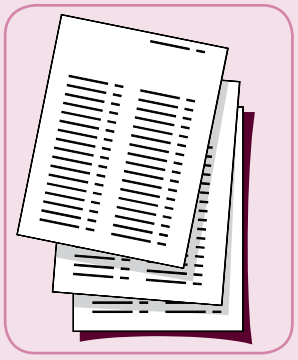
- Привітайтеся
- Сядьте поруч
- Захистіть
- Вислухайте
- Зателефонуйте
- Візьміть за руку
- Поспілкуйтеся
- Запевніть у своїй дружбі
- Запитайте, чим ви можете допомогти
- Запросіть на свято
- Прийдіть в гості
- Відсвяткуйте якусь подію
- Познайомте зі своїми друзями
- Пограйте разом
- Поговоріть про майбутнє
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Серце Олексія

- _____
- _____
- _____
- _____

Серце Оксани

- _____
- _____
- _____
- _____



РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

ПІДТРИМКА І ДОПОМОГА: «ЛИСТ ДРУГОВІ»

ТРЕНІНГ 11

ЗАВДАННЯ 11.3

Людина, яка дізнається про свій діагноз, спочатку переживає шок, потім впадає у депресію. Вона соромиться самої себе, почувається нікому не потрібною, у багатьох з'являються думки про самогубство. Те, як людині вдається подолати кризу і розпочати боротьбу за своє життя, значною мірою залежить від її оточення — рідних і друзів.

Прочитайте листа, написаного молодим хлопцем. Уявіть, що це ваш друг. Напишіть відповідь на цього листа.

Привіт! Довго збирався тобі написати...

Досі не знаю, чи правильне моє рішення, але я його вже прийняв. Ти мій найкращий друг, кому ж, як не тобі, це знати? Все одно я більше не можу тримати це у собі...
Так от, місяць тому я пройшов тест на ВІЛ і дізнався, що інфікований. В одну-єдину мить світ наче набув іншого кольору: з різнокольорового став сірим і безбарвним. Я зрозумів, що все скінчилося. Принаймні для мене... Дивлюся в обличчя людей і нічого не бачу. Й одночасно страшенно їм заздрю, тим людям, що не носять в собі цей тягар. А ще розумію, що більше ніколи не стану одним із них, бо я Вигнанець.
І я вирішив... Так-так, я вже точно вирішив, що не повернуся до колишнього життя. Як і не зможу повернутися до свого міста, до тебе і до наших спільних друзів. Я просто відчуваю, що ми один одному не потрібні, бо з різних світів. Ви — зі світу радості і надії, а я — зі світу безвиході... Я вирішив не повертатися, щоб нікому не ускладнювати життя. Але тобі не написати про це не міг — ти ж був моїм найкращим другом...

Прощавай.

ЗМІСТ

Модуль 1. Базова інформація про ВІЛ/СНІД/ІПСШ 3

Тренінг 1. ВІЛ/СНІД/ІПСШ. Шляхи зараження 4

1.1. ВІЛ/СНІД/ІПСШ. Запитання і відповіді .. 5
1.3. Як люди інфікуються ВІЛ 6
1.4. ВІЛ не передається через... 7
1.6. Стадії ВІЛ-інфекції 8

Тренінг 2. ВІЛ: способи захисту 9

2.1. Як захиститися від ВІЛ 10
2.2. Уявіть себе лікарем 11
2.3. До кого, куди і як звертатися з питань ВІЛ/СНІД/ІПСШ 12

Тренінг 3. Поведінка і ризики 13

3.1. Оцінюємо ризик 14
3.2. Чи можу я вважати себе відповідальною людиною? 16
3.4. Тестування на ВІЛ-інфекцію 17

Модуль 2. Відповідальна поведінка: відстрочення початку статевого життя 18

Тренінг 4. Асертивність і упевнена поведінка 19

4.1. Що таке адекватна манера спілкування 20
4.2. Життєві ситуації: розпізнаємо і описуємо моделі поведінки 21
4.3. Як подолати сором'язливість 22
4.4. Стать і гендер 23
4.5. Гендерні стереотипи 24
4.6. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи 25

Тренінг 5. Будуємо рівноправні стосунки .. 26

5.1. Правила рівноправного спілкування .. 27
5.2. Вчимося відмовляти 29
5.3. Життєві ситуації: розробляємо власну модель упевненої поведінки 30
5.4. Як протидіяти маніпуляціям 31
5.5. Життєві ситуації: як реагувати на небажані пропозиції 33

Тренінг 6. Відстрочення початку статевого життя 34

6.2. Твої життєві цінності 35
6.3. Наслідки ранніх сексуальних стосунків 36
6.4. Твій свідомий вибір 37
6.5. Аргументи на користь утримання 39
6.6. Поради друга: що допомагає відстрочити секс 41
6.7. Відстрочення сексу: обговорюємо життєві ситуації 42
6.8. Як виявляти любов без сексу 44

Тренінг 7. Протидія сексуальним домаганням і сексуальному насиллю 45

7.1. Як протидіяти сексуальним домаганням 46
7.2. Як уникнути сексуального насилля ... 48
7.3. Допомога жертві сексуального насилля 50

Модуль 3. Відповідальна поведінка: «Ні» наркотикам 52

Тренінг 8. «Ні» алкоголю, наркотикам, спільному використанню предметів, які колють або ріжуть 53

8.1. Факти і міфи про наркотики 54
8.4. Наркотики: навчіться казати «Ні» 55
8.5. Життєві ситуації: уявіть себе лікарем 59

Модуль 4. Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ 60

Тренінг 10. «Ні» дискримінації 61

10.1. Стигма і дискримінація 62
10.2. ВІЛ і права людини 63
10.4. Життєві ситуації: дискримінація людей, які живуть з ВІЛ 64

Тренінг 11. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ 66

11.1. Чому важливо виявляти людяність і співчуття 67
11.2. Як висловити підтримку і надати допомогу 68
11.3. Підтримка і допомога: «Лист другові» 70

Навчальне видання

ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович

ШКОЛА
ПРОТИ СНІДу

ПРОФІЛАКТИКА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ

Завдання для учнів 8 — 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Літературний редактор *Л. Воронович*
Художнє оформлення *С. Шпака*
Технічний редактор *Т. Піхота*
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку 16.12.04. Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Pragmatica. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 8,37. Ум. фарбовідб. 26,4.
Обл. –вид. арк. 9,19.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
в Державний реєстр видавців № 374 від 22.03.2001

ЗАТ «Алатон», 01034, Київ-34, а/с 269,
тел/факс 244-28-80, 244-28-81