



Одобрено научно-методической комиссией по основам безопасности жизнедеятельности МОН Украины в качестве научно-методического комплекта для практического использования в общеобразовательных учебных заведениях (Протокол № 4 от 2.12.2004, письмо от 13.12.04, № 14/18.1–1054)

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Школа против СПИДа. Профилактика рискованного поведения: задания для учащихся 10 — 11-х классов. — К.: Алатон, 2004. — 80 с. ISBN 966–7107–29–9

В издании даны раздаточные материалы для проведения тренингов в рамках проекта «Школа против СПИДа».

В основе проекта лежит концепция развития жизненных навыков, способствующих формированию своеобразного «поведенческого иммунитета» к неоправданно рискованному поведению вообще и к ВИЛ-инфицированию в частности.

ББК 68.4(4УКР)9я721

Проект разработан и апробирован при участии:



Детского Фонда Объединенных Наций (ЮНИСЕФ)



Международного Альянса по вопросам ВИЧ/СПИД в Украине



Научно-методического центра «Алатон»

Днепропетровского областного института последипломного педагогического образования



Общественной организации «Детский фонд «Здоровье через образование»



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Продукція видана за підтримки МБФ "Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні" в рамках реалізації програми "Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні", підтриманої Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Школа против СПИДа



ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



10–11

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИД/ИППП	3
Тренинг 1. ВИЧ/СПИД/ИППП. Пути заражения	4
1.1. ВИЧ/СПИД/ИППП. Вопросы и ответы	5
1.3. Как люди инфицируются ВИЧ.....	6
1.4. ВИЧ не передается через... ..	7
1.6. Стадии ВИЧ-инфекции.....	8
Тренинг 2. ВИЧ: способы защиты	9
2.1. Как защититься от ВИЧ.....	10
2.2. Представьте себя врачом	11
2.3. К кому, куда и как обращаться за помощью по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП ..	12
Тренинг 3. Поведение и риски	13
3.1. Оцениваем риск	14
3.2. Могу ли я считать себя ответственным человеком?.....	16
3.4. Тестирование на ВИЧ-инфекцию	17
Модуль 2. Ответственное поведение: отсрочка начала половой жизни	18
Тренинг 4. Ассертивность и уверенное поведение	19
4.1. Что такое адекватная манера общения	20
4.2. Жизненные ситуации: распознаем и описываем модели поведения	21
4.3. Как преодолеть застенчивость	22
4.4. Пол и гендер	23
4.5. Гендерные стереотипы	24
4.6. Анализируем опасные гендерные стереотипы	25
Тренинг 5. Строим равноправные отношения	26
5.1. Правила равноправного общения.....	27
5.2. Учимся отказывать.....	29
5.3. Жизненные ситуации: разрабатываем собственную модель уверенного поведения ..	30
5.4. Как противостоять манипуляциям	31
5.5. Жизненные ситуации: как реагировать на нежелательные предложения	33
Тренинг 6. Отсрочка начала половой жизни	34
6.2. Твои жизненные ценности	35
6.3. Последствия ранних сексуальных отношений	36
6.4. Твой осознанный выбор.....	37
6.5. Аргументы в пользу воздержания.....	39
6.6. Советы друга: что помогает отсрочить секс	41
6.7. Отсрочка секса: обсуждаем жизненные ситуации	42
6.8. Как выразить любовь без секса	44
Тренинг 7. Противодействие сексуальным домогательствам и сексуальному насилию	45
7.1. Как противостоять сексуальным домогательствам	46

7.2. Как избежать сексуального насилия.....	48
7.3. Помощь жертвам сексуального насилия.....	50

Модуль 3. Ответственное поведение: «Нет» наркотикам и незащищенному сексу ... 52

Тренинг 8. «Нет» алкоголю, наркотикам, общему использованию режущих или колющих предметов 53

8.1. Факты и мифы о наркотиках.....	54
8.4. Наркотики: научитесь говорить «Нет» ...	55
8.5. Жизненные ситуации: представьте себя врачом	59

Тренинг 9. «Нет» незащищенному сексу..... 60

9.1. Общая информация об ИППП.....	61
9.2. Мифы и факты об ИППП.....	64

9.3. Отвечаем на аргументы против использования презервативов	65
9.4. Жизненные ситуации: «Нет» незащищенному сексу.....	66

Модуль 4. Противодействие дискриминации, поддержка людей, живущих с ВИЧ 69

Тренинг 10. «Нет» дискриминации..... 70

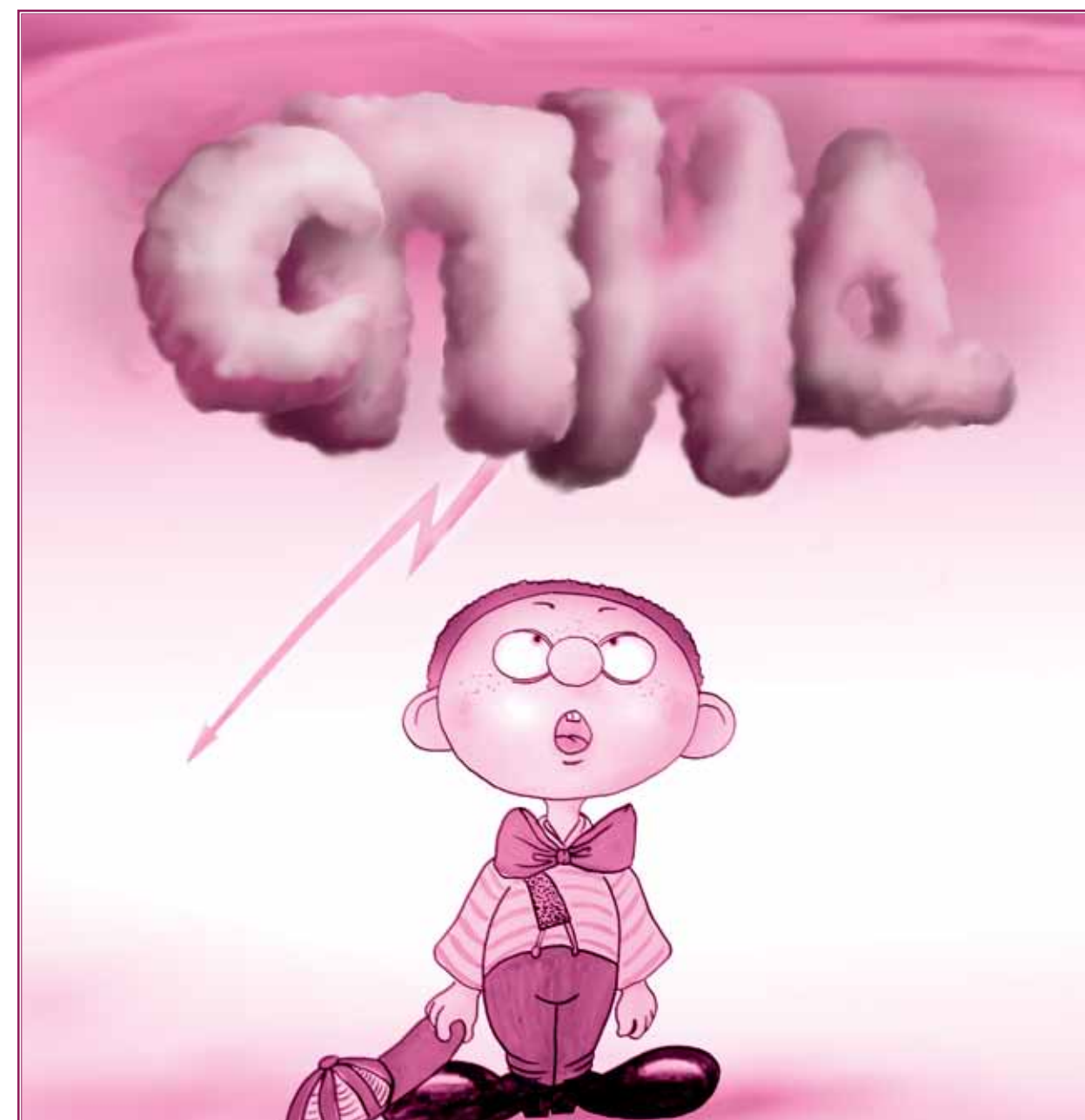
10.1. Стигма и дискриминация	71
10.2. ВИЧ и права человека	72
10.4. Жизненные ситуации: дискриминация людей, живущих с ВИЧ.....	73

Тренинг 11. Поддержка людей, живущих с ВИЧ..... 75

11.1. Почему важно проявлять человечность и сочувствие	76
11.2. Как выразить поддержку и оказать помощь	77
11.3. Поддержка и помощь: «Письмо другу»	79

МОДУЛЬ 1

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ/СПИД/ИППП



- ВИЧ/ИППП: пути заражения
- ВИЧ/ИППП: способы защиты
- Поведение и риски

ТРЕНИНГ 1

ВИЧ/СПИД/ИППП. ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ



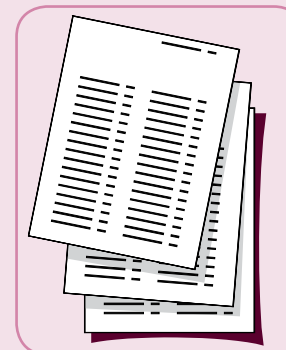
1. Различать понятия ВИЧ, СПИД, ИППП.
2. Знать о путях заражения ВИЧ.
3. Знать о путях, которыми ВИЧ не передается.
4. Понимать, как ВИЧ влияет на работу организма.
5. Знать об основных стадиях протекания ВИЧ-инфекции.



- 1.1. ВИЧ/СПИД/ИППП. Вопросы и ответы.
- 1.2. Как распространяются ВИЧ и ИППП. Игра «Фасоль».
- 1.3. Как люди инфицируются ВИЧ.
- 1.4. ВИЧ не передается через...
- 1.5. Как ВИЧ разрушает иммунитет.
- 1.6. Стадии ВИЧ-инфекции.

ВИЧ/СПИД/ИППП. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Сегодня каждому важно знать реальные факты о ВИЧ (вирусе иммунного дефицита человека), СПИДе (синдроме приобретенного иммунного дефицита) и ИППП (инфекциях, передающихся половым путем).



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТРЕНИНГ

1

ЗАДАНИЕ

1.1

– Что такое ВИЧ-инфекция?

– Это инфекционное заболевание вследствие воздействия вируса, разрушающего иммунную систему человека.

– Что такое СПИД?

– Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, возникающая вследствие иммунного дефицита.

– Что такое ИППП?

– Это заболевания, распространяющиеся при половых контактах с инфицированными людьми.

– Что вызывает ВИЧ и ИППП?

– Их вызывают бактерии и вирусы. В частности, ВИЧ является вирусной инфекцией.

– Почему опасны ВИЧ и другие ИППП?

– Не существует вакцины против ВИЧ. СПИД – неизлечимое заболевание. ИППП могут привести к бесплодию, угрожают здоровью младенцев.

– Почему это должно меня волновать?

– Вы рискуете быть инфицированным ВИЧ или ИППП. Если это произойдет, вы можете инфицировать других людей.

– Кто может инфицироваться ВИЧ?

– ВИЧ угрожает каждому человеку – любого возраста, пола, социального или материального положения.

– Что я могу сделать?

– Вы можете научиться защищать себя от ВИЧ и других ИППП. Вы можете помочь людям, живущим с ВИЧ.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ЛЮДИ ИНФИЦИРУЮТСЯ ВИЧ

В отличие от многих инфекций, ВИЧ не передается по воздуху, через воду, еду. Вне человеческого организма вирус быстро погибает. Инфицирование возможно только при попадании некоторых жидкостей в кровь или на слизистые оболочки. Жидкости, в которых содержится опасная концентрация ВИЧ: кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко.

ТРЕНИНГ

1

ЗАДАНИЕ

1.3



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ...

Зная, через какие действия не передается ВИЧ, вы будете чувствовать себя увереннее в повседневной жизни и избавитесь от беспричинного страха перед ВИЧ-положительными людьми.

- Рассмотрите предлагаемые рисунки и напишите, что делают изображенные на них люди. Вы узнаете, что нельзя заразиться ВИЧ через такие действия.
- Подумайте, какие еще виды жизнедеятельности являются безопасными в отношении ВИЧ-инфицирования.

ТРЕНИНГ

1

ЗАДАНИЕ

1.4

Пути заражения ВИЧ-инфекцией

1. ВИЧ передается через кровь

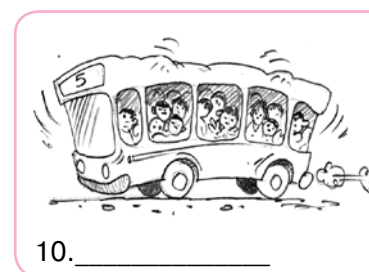
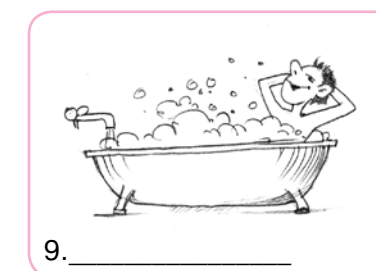
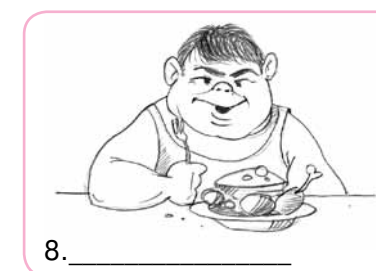
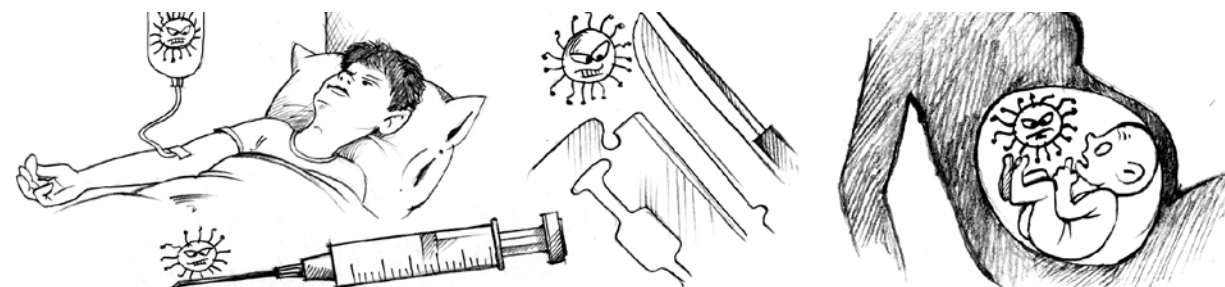
- Человек может инфицироваться при переливании крови или пересадке донорских органов. Во избежание этого на государственном уровне производится тестирование донорских органов и крови.
- Можно инфицироваться при использовании нестерильных инструментов для косметических манипуляций (например, при выполнении пирсинга или татуажа).
- Можно инфицироваться при использовании нестерильных инструментов для инъекций, прививок, хирургических операций или стоматологических манипуляций.
- Существует опасность инфицирования при контакте с кровью ВИЧ-инфицированного (при оказании неотложной помощи, попадании зараженной крови в глаза, на слизистые оболочки).

2. ВИЧ передается через незащищенные половые контакты

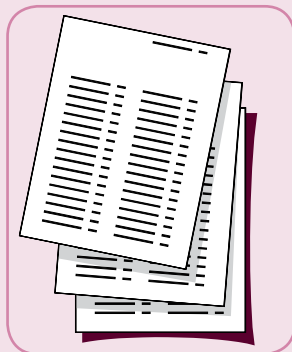
- Большинство людей в мире инфицировались через половые контакты.
- Незащищенные половые контакты – это секс без презерватива.

3. ВИЧ передается от инфицированной матери к ребенку

- Дети, рожденные ВИЧ-инфицированными женщинами, могут заразиться во время беременности или родов. Вероятность инфицирования – 30%. ВИЧ-положительным женщинам рекомендуют пройти курс профилактического лечения, существенно снижающего риск для ребенка.
- Иногда инфицирование ребенка происходит при вскармливании грудным молоком.



ВИЧ не передается через общение, дружбу и бытовые контакты с инфицированными людьми



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

СТАДИИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

На рисунке изображены стадии ВИЧ-инфекции.

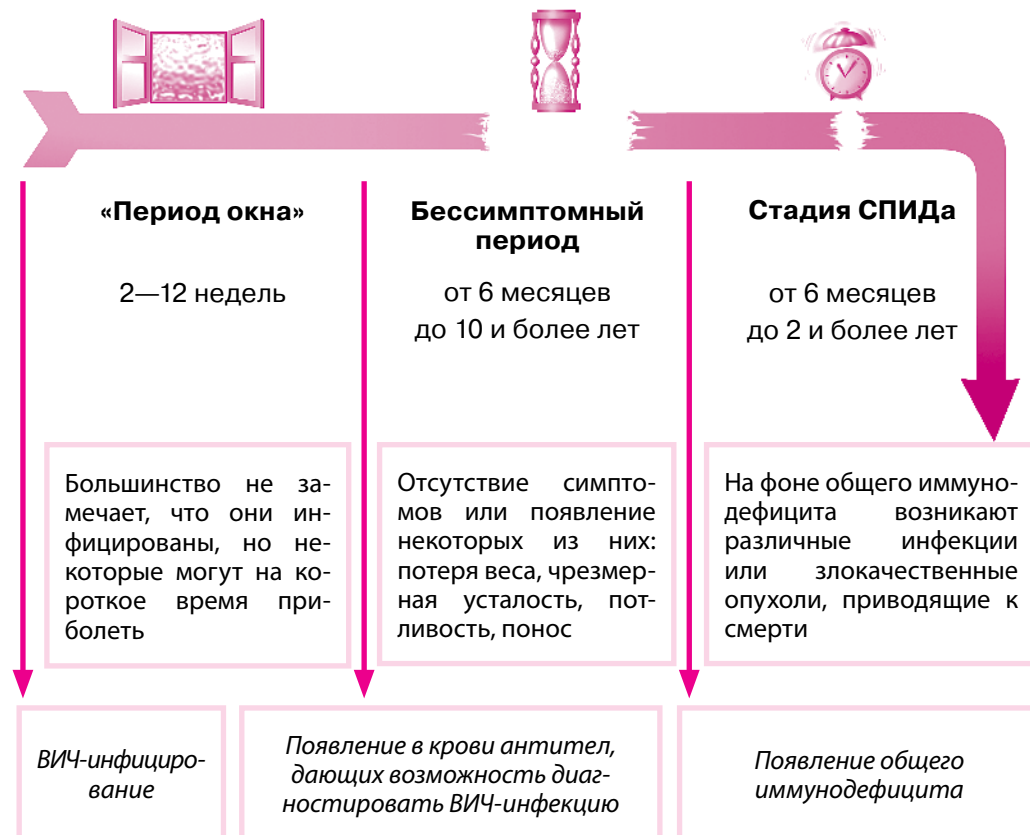
- Тщательно уточните все непонятные моменты.
- Запомните выводы, приведенные внизу на этой странице.

ТРЕНИНГ

1

ЗАДАНИЕ

1.6



Важно знать, что ВИЧ-инфицированные люди могут:

- Не иметь никаких симптомов заболевания на протяжении многих лет.
- Хорошо себя чувствовать и выглядеть здоровыми.
- Иметь хороший аппетит, активно двигаться и работать.
- Бороться с инфекциями.
- Не знать, что они инфицированы.
- В это время инфицировать других.

ТРЕНИНГ 2

ВИЧ: СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



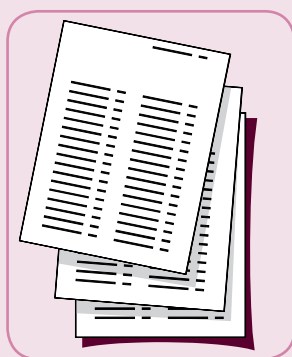
ЦЕЛЬ

1. Знать основные способы защиты от ВИЧ.
2. Уметь определять поведение, снижающее риски ВИЧ-инфицирования.
3. Знать, к кому, куда и как обращаться за помощью.



НАБОР УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ

- 2.1. Как защититься от ВИЧ.
- 2.2. Представьте себя врачом.
- 2.3. К кому, куда и как обращаться за помощью по вопросам репродуктивного здоровья, ВИЧ/СПИД/ИППП.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИЧ

У нас есть возможность защититься от ВИЧ и других ИППП. Это реально, если всегда делать выбор в пользу безопасности. Вы помните о трех путях передачи ВИЧ-инфекции (половой, через кровь и от матери к ребенку). Для каждого из них напишите действия, которые защитят вас.

ТРЕНИНГ

2

ЗАДАНИЕ

2.1

1. Сексуальные отношения

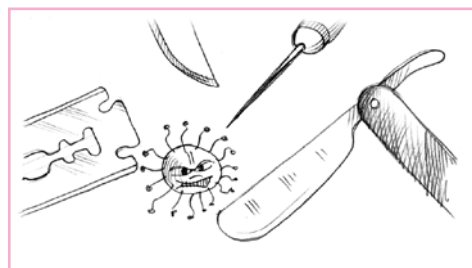
Как можно избежать риска инфицирования или уменьшить его:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Контакт с инфицированной кровью

Как можно избежать риска инфицирования или уменьшить его:

1. _____
2. _____
3. _____



3. От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку

Как можно избежать риска инфицирования ребенка или свести его к минимуму:

1. _____
2. _____
3. _____



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ ВРАЧОМ

Врачи и другие сотрудники системы здравоохранения являются надежным источником информации о защите от ВИЧ/ИППП.

- Представьте себя врачом, который должен ответить на приведенные ниже письма.
- Используйте советы из «Врачебной сумки».

ТРЕНИНГ

2

ЗАДАНИЕ

2.2

Врачебная сумка

- воздерживайтесь от сексуальных отношений;
- отложите сексуальные отношения до тех пор, когда сможете отвечать за возможные последствия;
- проявляйте свои чувства без секса;
- будьте верны сексуальному партнеру;
- в случае сексуальной активности пользуйтесь презервативами;
- обращайтесь в больницу, если вам необходимо сделать инъекцию;
- не пользуйтесь иглами, шприцами, ножами, лезвиями, на которых может быть кровь других людей;
- обратитесь за помощью к специалисту;
- страх может привести к проблемам. Обратитесь за помощью как можно скорее!
- пройдите обследование на ВИЧ и ИППП;
- спросите у человека, хочет ли он поговорить с вами. Внимательно выслушайте его и постарайтесь успокоить. Предложите свою поддержку и помощь.

Дорогой доктор!

Мне 14 лет, и у меня проблема, с которой я не знаю, к кому кроме вас обратиться. Я встречаюсь со своим парнем 6 месяцев. Теперь он говорит, что мы готовы к сексу. Я сказала, что не готова, но он утверждает, что это потому, что я его не люблю. Он сказал, что бросит меня и будет встречаться с другой девочкой, если я не соглашусь. Еще он говорит, что все «это» делают. Я действительно его люблю и не хочу потерять.

Я обеспокоена, Ира

Дорогой доктор!

Надеюсь, вы поможете. Мне 16 лет, и этим летом у меня были половые отношения с тремя парнями. Я не пользовалась никакими защитными средствами. Теперь в школе я узнала о возможной беременности, СПИДе и ИППП. Я думаю, что могу быть беременна, также переживаю, не заразилась ли я ВИЧ. Что мне делать?

Я в отчаянии, Алла

Уважаемый доктор!

Я пишу вам потому, что волнуюсь о своем брате. Витя убежал из дома и ночует на улице вместе с другими ребятами. Он недосыпает, плохо питается и курит, когда может раздобыть сигареты. Мальчишки сделали надрезы на руках и соприкоснулись ими, чтобы показать, что они стали кровными братьями. Витя думает, что он заразился ИППП, и ему нужно где-то полечиться.

Встревоженный Саша

Уважаемый доктор!

Обращаюсь к вам за советом по поводу моей подруги Оксаны. Недавно она познакомилась с женатым человеком, который вдвое старше ее. Он водит ее в рестораны и подарил мобильный телефон. Вчера она сказала, что он купил для них путевки на курорт. Я считаю, что она не должна принимать от него подарки и тем более – ехать с ним.

Я озабочена, Настя



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

К КОМУ, КУДА И КАК ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД/ИППП

Каждому из нас иногда нужен совет насчет важных для него проблем. Попросить его можно у друга, родственника, учителя, психолога или врача. Источником информации может быть телефон доверия или горячая линия по проблемам ВИЧ/СПИДа. Для каждой из приведенных ситуаций напишите, куда и к кому вы обратились бы за поддержкой и помощью.

ТРЕНИНГ

2

ЗАДАНИЕ

2.3



У вас есть близкий друг, который переживает, что он может быть инфицирован ВИЧ.

Помощь от: _____

Где и как? _____



Вы чувствуете себя нездоровым: сильно устаете, у вас увеличены лимфоузлы, вы потеете по ночам.

Помощь от: _____

Где и как? _____



После того как в школе вы узнали о ВИЧ/СПИД, вы боитесь, что инфицированы.

Помощь от: _____

Где и как? _____



У вашей родственницы СПИД. Она проживает с вами и нуждается в помощи.

Помощь от: _____

Где и как? _____

ТРЕНИНГ 3

ПОВЕДЕНИЕ И РИСКИ



ЦЕЛЬ

1. Оценивать риск в жизненных ситуациях.
2. Оценивать уровень ответственности за свою жизнь и здоровье.
3. Знать, где можно пройти тестирование и для чего это делать.



НАБОР УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ

- 3.1. Оцениваем риск.
- 3.2. Могу ли я считать себя ответственным человеком.
- 3.3. Последствия рискованного поведения. Игра «Автограф».
- 3.4. Тестирование на ВИЧ-инфекцию.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ОЦЕНИВАЕМ РИСК

Оцените риск ВИЧ-инфицирования в приведенных ситуациях:

ОР (очень рискованно) — значительный контакт с кровью или другими жидкостями организма, содержащими опасную концентрацию ВИЧ;

РН (риск низкий или теоретический) — существует возможность незначительного контакта с кровью, спермой или вагинальными выделениями инфицированного человека;

РО (риск отсутствует) — отсутствие контакта с кровью, спермой или вагинальными выделениями ВИЧ-инфицированного;

? — вы этого не знаете (или ваша группа не пришла к единому мнению).

ТРЕНИНГ

3

ЗАДАНИЕ

3.1

1	1) пользоваться туалетом в общественных местах	3) обрабатывать рану другого человека без резиновых (латексных) перчаток		
	2) ухаживать за больным СПИДом	4) иметь незащищенные сексуальные контакты		

2	5) повторно использовать презервативы	7) делать инъекции одним шприцем		
	6) дружеский поцелуй	8) купаться с ВИЧ-положительным		

3	9) пользоваться общей иглой для прокалывания ушей	11) ходить в школу с ВИЧ-положительными детьми		
	10) воздерживаться от половых отношений	12) быть укушенным одним комаром		

4	13) делать насечки на коже ножом, которым пользовались другие	15) при половых контактах пользоваться презервативами		
	14) сдавать кровь на станции переливания крови	16) употреблять приготовленную ВИЧ-положительным еду		

Продолжение схемы

5	17) плавать в бассейне, водоеме	19) соглашаться на секс без презерватива		
	18) дружить с ВИЧ-положительным	20) целоваться в губы		

6	21) обнимать ВИЧ-положительного друга	23) делать искусственное дыхание «рот в рот»		
	22) часто менять сексуальных партнеров	24) делать инъекции одноразовым шприцем		

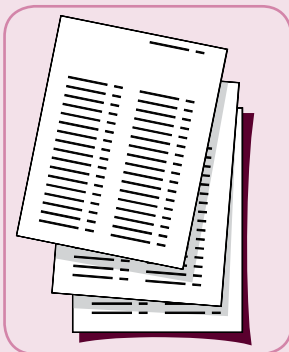
7	25) пользоваться общей иглой для нанесения татуировок	27) сидеть за одной партой с ВИЧ-положительным учеником		
	26) пользоваться бритвой другого человека	28) пользоваться общими иглами для инъекций		

8	29) пить из одного стакана с ВИЧ-положительным	31) обрабатывать рану другого человека в резиновых (латексных) перчатках		
	30) пользоваться общей зубной щеткой	32) ездить в переполненном транспорте		

Оцениваем собственный риск

Чтобы избежать инфицирования ВИЧ/ИППП, важно определиться с собственным поведением. В первую очередь нужно правильно оценить, является ли оно рискованным. Обратите внимание на приведенные выше варианты рискованного поведения и вспомните, не было ли чего-то подобного в вашей жизни. Где вы могли бы поставить обозначение на этой шкале? Не считаете ли вы, что риск ВИЧ-инфицирования возрастет, когда вы повзрослеете?





РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

МОГУ ЛИ Я СЧИТАТЬ СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Этот короткий тест поможет вам понять, являетесь ли вы действительно ответственным человеком. Ведь лишь тот, кто способен возложить на себя ответственность за свое здоровье, может остановить эпидемию ВИЧ/СПИДа.

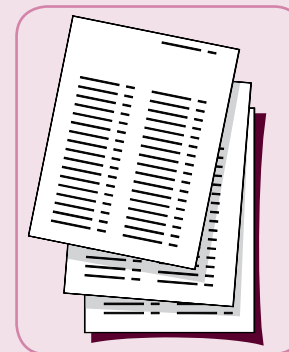
- Поставьте значок в колонке «ДА», если вы согласны с приведенным утверждением, в колонке «НЕТ» – если не согласны, и в колонке «?», если затрудняетесь ответить.
- Подсчитайте свой результат так, как объяснит учитель, а проверьте его по показателям ответственности.

ТРЕНИНГ

3

ЗАДАНИЕ

3.2



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

Если человек осознает, что попадал в рискованную ситуацию, ему следует пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. Это обследование является конфиденциальным и анонимным. Перед тестом и после него человеку предложат консультацию.

- Внимательно прочтите диалог девушки с консультантом.
- Можете задать учителю дополнительные вопросы.

ТРЕНИНГ

3

ЗАДАНИЕ

3.4

ДА	НЕТ	?	Утверждение
			1. Я забочусь о своем здоровье (например, не курю, не употребляю наркотики)
			2. Я знаю, как передается ВИЧ/ИППП и как защитить себя от инфицирования
			3. У меня не будет сексуальных отношений на данном этапе моей жизни
			4. Если я заболею, и мне понадобятся инъекции, я буду использовать только одноразовые шприцы
			5. Когда я решу заняться сексом, я воспользуюсь презервативом
			6. Когда я решу заняться сексом, у меня будет только один сексуальный партнер
			7. Если бы я был инфицирован ВИЧ или ИППП, я рассказал бы об этом своим родителям
			8. Я не буду пользоваться нестерильными инструментами для татуажа, пирсинга и т. д.
			9. Я хорошо подумаю, заводить ли ребенка, если я или мой друг (подруга) ВИЧ-инфицирован(а)
			10. Если я попаду в рискованную ситуацию, я пройду тестирование
			11. Если я узнаю, что мой школьный друг или сосед ВИЧ-инфицирован, я сохраню дружбу с ним
			12. Я сразу обращаюсь за помощью в случае подозрения на ВИЧ или ИППП.

+ + =

Суммарный показатель

Показатели ответственности:
33 – 36 баллов — очень ответственный
30 – 33 балла — достаточно ответственный

27 – 29 баллов — ответственный в определенной степени
24 – 26 баллов — не совсем ответственный
0 – 24 балла — **ВЫ РИСКУЕТЕ!**

Panel 1: Girl: «Что такое тест на ВИЧ?» Doctor: «Это анализ крови для обнаружения антител к ВИЧ. Положительный результат свидетельствует, что человек инфицирован.»

Panel 2: Girl: «Всегда ли тест показывает правильный результат?» Doctor: «Результаты теста достоверны на 99%. Если результат отрицательный, нужно пройти повторное тестирование через 3–6 месяцев (между тестами не должно возникать риска заражения).»

Panel 3: Girl: «Всем ли нужно проходить тестирование?» Doctor: «Тем, кто никогда не был в рискованных ситуациях, не стоит волноваться и проходить тестирование.»

Panel 4: Girl: «А если это не так?» Doctor: «Тогда это нужно сделать. Если вы не инфицированы, вы с облегчением узнаете об этом. В противном случае вам необходимо получить консультацию врача и выполнять его предписания. Также следует принять меры для защиты других людей.»

Panel 5: Girl: «Все узнают, что я инфицирована?» Doctor: «Тестирование на ВИЧ является анонимным и конфиденциальным. Никто не имеет права разглашать его результаты. Вы не обязаны сообщать об этом в школе, на работе, даже в больнице. По закону вы должны предупредить только своего сексуального партнера.»

Panel 6: Girl: «Где можно пройти тестирование и сколько это стоит?» Doctor: «В Центрах профилактики ВИЧ-инфекции и борьбы со СПИДом, вжно-венерологических диспансерах, многих благотворительных и частных медицинских учреждениях. В государственных клиниках тестирование бесплатно, а в других может осуществляться на платной основе.»

МОДУЛЬ 2

ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ОТСРОЧКА НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ



- Ассертивность и уверенное поведение
- Строим равноправные отношения
- Отсрочка начала половой жизни
- Противодействие сексуальным домогательствам и сексуальному насилию

ТРЕНИНГ 4

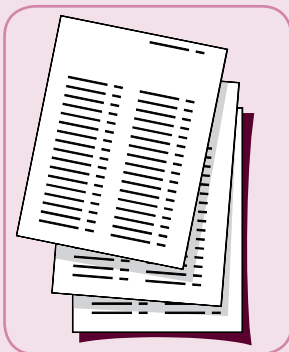
АССЕРТИВНОСТЬ И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ



1. Различать пассивное, агрессивное и адекватное (уверенное, достойное, самоутверждающее) поведение в модельных ситуациях и в реальной жизни.
2. Знать и применять эффективные приемы преодоления застенчивости.
3. Различать понятия пола и гендера.
4. Понимать и объяснять опасность некоторых гендерных стереотипов.



- 4.1. Что такое адекватная манера общения.
- 4.2. Жизненные ситуации: распознаем и описываем модели поведения.
- 4.3. Как преодолеть застенчивость.
- 4.4. Пол и гендер.
- 4.5. Гендерные стереотипы.
- 4.6. Анализируем опасные гендерные стереотипы.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЧТО ТАКОЕ АДЕКВАТНАЯ МАНЕРА ОБЩЕНИЯ

Люди способны постоять за себя, не обижая при этом других. Если вы научитесь этому, то сможете:

- 1) отказываться от того, что вам не подходит, без чувства вины;
- 2) выражать свои мысли и чувства без обвинений;
- 3) понимать чувства и проблемы других людей;
- 4) легче находить пути для взаимопонимания;
- 5) заслужить уважение взрослых и ровесников.

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

4.1



Вы ведете себя пассивно (уступчиво), если:

- ничего не предпринимаете для защиты своих прав;
- ставите других людей выше себя;
- пренебрегаете собственными желаниями;
- не высказываете того, что вас волнует;
- постоянно приносите извинения.



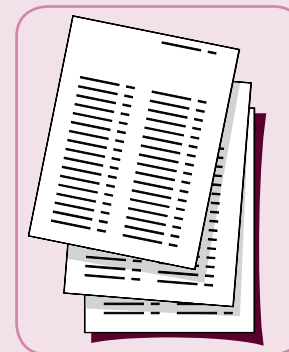
Вы ведете себя агрессивно, если:

- защищаете свои права, не заботясь о других людях;
- думаете только о себе;
- ведете себя пренебрежительно;
- стремитесь победить любым путем.



Вы ведете себя адекватно (достойно, уверенно, самоутверждающе, асертивно), если:

- защищаете свои права, не нарушая прав других людей;
- уважаете себя и других;
- умеете слушать и говорить;
- откровенно говорите о своих чувствах;
- уверены в себе, но не «давите» на окружающих.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: РАСПОЗНАЕМ И ОПИСЫВАЕМ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Вы уже знаете разницу между пассивным, агрессивным и уверенным поведением. Важно также распознавать их в ситуациях, возникающих в реальной жизни.

- Прочтите приведенные диалоги.
- Определите манеру поведения Славика, Жени и Тани.
- Что помогло вам определиться: какие слова, интонация голоса, мимика, движения, положения тела?

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

4.2



Поведение Славика: _____

Что именно сказано (слова)? _____

Как это сказано (интонация)? _____

Движения, жесты? _____

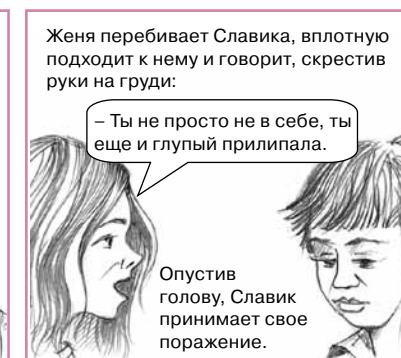


Поведение Жени: _____

Что именно сказано (слова)? _____

Как это сказано (интонация)? _____

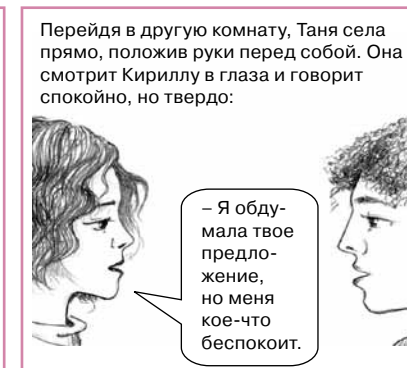
Движения, жесты? _____



Поведение Тани _____

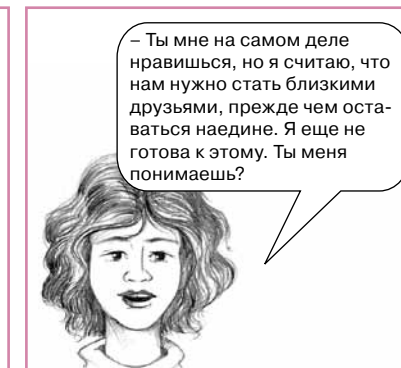
Что именно сказано (слова)? _____

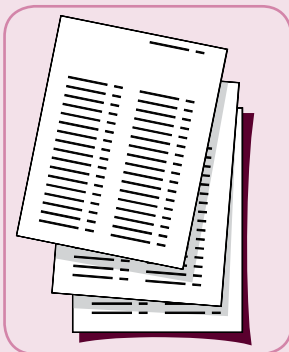
Движения, жесты? _____



Как это сказано (интонация)? _____

Движения, жесты? _____





РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Многие люди обладают застенчивым характером. Есть среди них и известные актеры, и ведущие популярных телепередач. Но на сцене, на телевидении или в кино они полностью уверены и раскованны. Секрет прост: тут они действуют как актеры, то есть «вживаются» в роль уверенного человека.

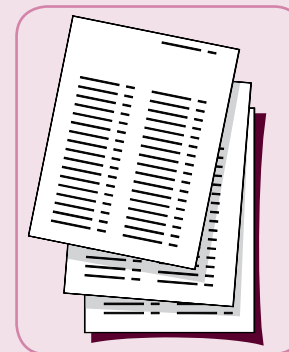
- Прочтите приведенные ниже рекомендации.
- Напишите свой вариант вступительных слов и фраз к ситуациям: «Приветствие», «Телефонный разговор», «Разговор с незнакомцем (в магазине, аптеке, библиотеке)».

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

4.3



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПОЛ И ГЕНДЕР

Чтобы установить равноправные отношения, нужно знать, что на самом деле отличает мужчин от женщин, а что является достоянием общества и может изменяться в процессе его развития (демократизации).

- Прочтите определения пола и гендера.
- Потренируйтесь различать их признаки.

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

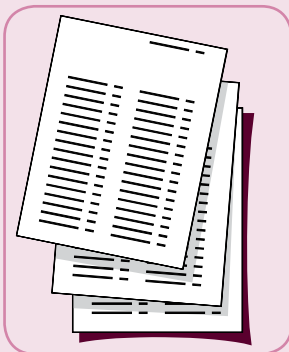
4.4



Пол определяет, является ли кто-либо мужчиной или женщиной по биологическим признакам. Пол определяется строением генов, половых органов, а также некоторыми особенностями черт лица, фигуры, тембра голоса. Признаки пола являются неизменными.

Гендер (половая роль) определяет, является ли кто-либо мужественным или женственным в своем поведении, одежде, профессии. То, как следует себя вести мужчинам и женщинам, во что одеваться и чем заниматься, определяют общество, религия, нравы и традиции. Гендерные роли могут меняться. Так, в Древнем Египте женщины занимались семейным бизнесом, а мужчины – домашним хозяйством. Под влиянием мусульманской религии гендерные роли изменились – женщины стали бесправными домохозяйками. В современном Египте женщины борются за свои права, и гендерные роли снова постепенно меняются.

Пол или гендер?		
	Пол	Гендер
1. Мальчики преимущественно резвее девочек.		
2. Девочки любят играть с куклами, а мальчики – с машинками.		
3. Женщины могут рожать детей, а мужчины – нет.		
4. Женщины могут кормить младенцев грудным молоком, а мужчины – нет.		
5. У мальчиков-подростков «ломается» голос, а у девочек – нет.		



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

Гендерные стереотипы — это существующие в обществе упрощенные представления, касающиеся поведения людей разного пола, их одежды, рода занятий и т. д.

Гендерные стереотипы не учитывают индивидуальных особенностей человека. Они могут заставить кого-то делать то, что не отвечает его естественным желаниям и не приносит удовольствия. Они могут привести к дискриминации – оскорблению или ограничению прав. Чтобы построить равноправные отношения, важно анализировать и различать гендерные стереотипы.

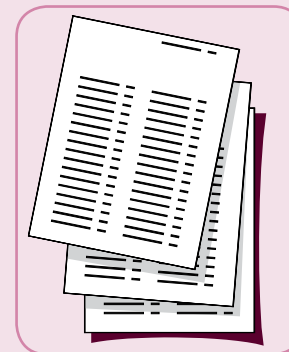
- Выполните данное задание по инструкции тренера.

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

4.5



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

АНАЛИЗИРУЕМ ОПАСНЫЕ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

- Ознакомьтесь с приведенной информацией.
- Прочтите и сообщите свою позицию относительно распространенных высказываний.
- Приведите примеры других подобных гендерных стереотипов.

ТРЕНИНГ

4

ЗАДАНИЕ

4.6

Гендерные стереотипы	Согласны	Нет
1. Юноши должны быть энергичными и мужественными, а девушки – очаровательными и покладистыми.		
2. Спорт для юношей более важен, чем для девушек.		
3. Девушке нужно найти хорошего мужа, а парню – достойную работу.		
4. Девушки стремятся к браку больше, чем парни.		
5. Уход за детьми – сугубо женское занятие.		
6. Юноша, который любит готовить, недостаточно мужествен.		

Принятые в обществе гендерные стереотипы (как девушки и юноши, женщины и мужчины должны себя вести) влияют не только на то, чему они учатся и чем занимаются, а и на их отношения, в том числе сексуальные. Гендерные стереотипы определяют, как девушки и юноши должны себя вести до брака, кто из них должен быть инициатором отношений, кто отвечает за возможные негативные последствия (например, беременность). Некоторые гендерные стереотипы особенно опасны, поскольку повышают уязвимость девушек и женщин к ВИЧ/ИППП.

Гендерные стереотипы	Согласны	Нет
1. Мужчины должны быть инициаторами отношений, а женщины – играть пассивную роль.		
2. Если девушка любит молодого человека, она должна во всем полагаться на него.		
3. Мужчина не отвечает за контрацепцию. Если девушка забеременела, она сама виновата.		
4. Девушка, предлагающая использовать презерватив, – легкого поведения.		
5. Парень стремится приобрести как можно больший сексуальный опыт до женитьбы, а девушка – сохранить невинность.		
6. Парень не должен жениться на девушке, пока не убедится, что она подходит ему в сексуальном плане.		
7. Девушка не должна позволять парню ничего до брачной ночи.		

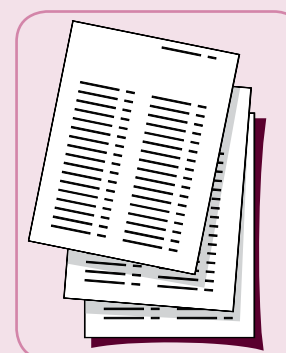
ТРЕНИНГ 5

СТРОИМ
РАВНОПРАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

1. Знать и применять рекомендации для уверенного общения.
2. Разработать собственную модель уверенного поведения и продемонстрировать ее на модельных ситуациях.
3. Распознавать манипуляции и противостоять им.
4. Уметь уверенно реагировать на нежелательные предложения.



- 5.1. Правила равноправного общения.
- 5.2. Учимся отказывать.
- 5.3. Жизненные ситуации: разрабатываем собственную модель уверенного поведения.
- 5.4. Как противостоять манипуляциям.
- 5.5. Жизненные ситуации: как реагировать на нежелательные предложения.

РАЗДАТОЧНЫЙ
МАТЕРИАЛПРАВИЛА РАВНОПРАВНОГО
ОБЩЕНИЯ

Построить равноправные отношения непросто. Этому нужно учиться. Практикуясь в этом с друзьями, вы будете чувствовать себя увереннее в реальной жизни.

- В памятке приведены четыре этапа асертивного отстаивания собственной позиции и объяснены их преимущества.
- При помощи следующего задания вы можете потренироваться в решении проблем с друзьями.

ТРЕНИНГ
5ЗАДАНИЕ
5.1

ПРАВИЛА РАВНОПРАВНОГО ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Объясните, в чем проблема, и выразите свои чувства без обвинений
Воспользуйтесь формулой «Действие, последствия, чувства» и «Я-сообщениями».

Например: «Когда ты обещал прийти в выходные, а в последний момент отказался, это не только разрушило мои планы, но и очень обидело меня».

Преимущества: Если вы так сообщаете о проблеме и своих чувствах, собеседник представляет себя на вашем месте. А если вы начнете обвинять: «Ты плохой друг», «Ты меня очень подвел», это, наоборот, вызовет желание защититься. Например, в ответ вы можете услышать: «А в прошлый раз ты поступила так же».

Правило 2. Четко сформулируйте свое предложение или требование в вежливой форме
Например: «Мне бы хотелось, чтобы ты предупредил меня заранее», «Мне бы не хотелось, чтобы так случилось и в следующий раз», «Пожалуйста, если произойдет что-то неожиданное, сразу сообщи об этом».

Преимущества: Такое высказывание поможет человеку лучше понять, чего именно вы хотите, и воспринять ваши слова как просьбу о помощи, а не как категоричное требование.

Правило 3. Спросите собеседника, что он об этом думает
Например: «Что ты думаешь об этом?», «Тебя это устраивает?», «Мы договорились?».

Преимущества: Предоставив человеку такую возможность, вы продемонстрируете уважение к нему. Это положительно повлияет на восприятие ваших слов.

Правило 4. Внимательно выслушайте сказанное и, если ответ вас устраивает, поблагодарите за понимание

Например: «Вот и хорошо», «Спасибо за понимание».

Преимущества: Демонстрация уважения и доброжелательного отношения будет способствовать развитию ваших отношений.

Ситуация: Проблема с деньгами

Игорь и Виталик – хорошие друзья. Игорь подрабатывает после школы и иногда одалживает деньги Виталику на несколько дней. Сначала тот возвращал их вовремя, но последние несколько раз – нет. Игорь решил поговорить с другом.

Правило	Твои действия	Слова, которые можно сказать	Фразы, которые можно использовать
1. Старайтесь объяснить проблему и рассказать, что вы чувствуете	Выразите свои чувства и опишите проблему, используя формулу: «Действие, последствия, чувства» и «Я-сообщение»	«Когда ты..., происходит то..., и я чувствую, что...»	
2. Четко и вежливо изложите свое требование	Скажите, что бы вас устроило	«Мне бы не хотелось...» «Меня бы устроило...» «Не мог бы ты...»	
3. Поинтересуйтесь мнением собеседника	Спросите, что он об этом думает	«Как ты относишься к этому?» «Как тебе это?» «Что ты об этом думаешь?» «Тебя это устраивает?» «Тебе это подходит?» «Ты не против?» «Договорились?»	
4. Выслушайте ответ. Отреагируйте на его слова	Внимательно выслушайте мнение оппонента. Если ответ вас устроит, на этом можно закончить	«Спасибо за понимание». «Прекрасно!» «Вот и хорошо». «Я знал, что ты отличный парень».	

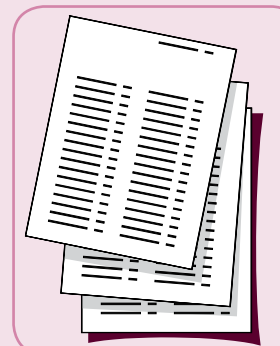
УЧИМСЯ ОТКАЗЫВАТЬ

ТРЕНИНГ

5

ЗАДАНИЕ

5.2



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

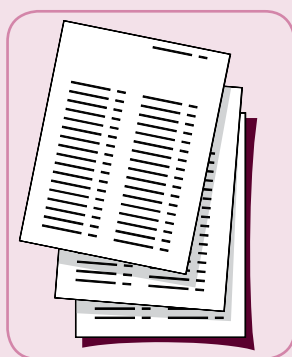
Для равноправного общения следует научиться вежливо, но твердо и без чувства вины отказываться от того, что вам не подходит (например, от нежелательных отношений или неуместных подарков).

- Вместе со своим партнером заполните пустые окошки сначала на вашем листе, а потом, поменявшись ролями, на его.

Отказ

Это ваше второе свидание с Андреем. Он принес вам небольшой подарок и приглашает в кино. Но вы не хотите продолжать эти отношения, потому что Андрей вам не нравится. Вы решили отказаться от подарка и приглашения.

Правило	Ваши слова
1. Объясните проблему и что вы чувствуете	
2. Изложите вашу точку зрения (требование или предложение)	
3. Спросите партнера, что он об этом думает	
4. Выслушайте его ответ	
5. Отреагируйте на его слова	



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: РАЗРАБАТЫВАЕМ СОБСТВЕННУЮ МОДЕЛЬ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Выберите одну из ситуаций.
- На вашем листе запишите слова для пунктов 1 и 2 из колонки «ваши действия» и покажите их партнеру.
- Ваш партнер заполняет пункт 3.
- Вы читаете его и заполняете пункт 4.
- То же самое сделайте на листе вашего партнера, только теперь он заполняет пункты 1, 2 и 4, а вы – пункт 3.

ТРЕНИНГ
5

ЗАДАНИЕ
5.3



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Люди не всегда охотно соглашаются с вами, даже если вы излагаете свою позицию с уважением к оппоненту. Некоторые захотят переубедить вас, начнут перебивать, отвлекать от темы, уговаривать. На рисунке и в таблице показано, как можно противостоять попыткам манипулирования, какие слова уместно употреблять.

ТРЕНИНГ
5

ЗАДАНИЕ
5.4

Ситуация	Ваши действия
<p>Ситуация 1 Вы гуляете с друзьями, и они рассказывают о своих «достижениях» в отношениях с противоположным полом. Они подшучивают над вами и спрашивают, когда же у вас будет своя девушка (парень). Вы решили прекратить эти разговоры.</p>	<p>1. Объясните проблему и свои чувства: _____</p> <p>2. Изложите свою позицию (требование) _____</p> <p>3. Поинтересуйтесь мнением оппонента _____</p> <p>4. Выслушайте ответ и поблагодарите _____</p>
<p>Ситуация 2 Человек противоположного пола предложил вам пойти вместе на дискотеку. Но он вам не нравится, и вы чувствуете себя неудобно рядом с ним. Вы решили отказаться.</p>	<p>1. Объясните проблему и свои чувства: _____</p> <p>2. Изложите свою позицию (требование) _____</p> <p>3. Поинтересуйтесь мнением оппонента _____</p> <p>4. Выслушайте ответ и поблагодарите _____</p>
<p>Ситуация 3 (для девушки) Вы записались на курсы, чтобы получить водительские права. Но ваш парень говорит, что не женское это дело – водить автомобиль. Мол, место женщины на кухне, рядом с детьми. Но вы – современная девушка, и такие высказывания вас оскорбляют. Вы решили сказать ему об этом.</p>	<p>1. Объясните проблему и свои чувства: _____</p> <p>2. Изложите свою позицию (требование) _____</p> <p>3. Поинтересуйтесь мнением оппонента _____</p> <p>4. Выслушайте ответ и поблагодарите _____</p>
<p>Ситуация 3 (для парня) Вы встречаетесь с девушкой, которая вам очень нравится и которая уверяет, что любит вас. Но она постоянно требует денег и подарков. Когда вы не можете чего-нибудь купить, она говорит, что настоящий мужчина должен обеспечивать женщину. Вы решили сказать, что не согласны с этим.</p>	<p>1. Объясните проблему и свои чувства: _____</p> <p>2. Изложите свою позицию (требование) _____</p> <p>3. Поинтересуйтесь мнением оппонента _____</p> <p>4. Выслушайте ответ и поблагодарите _____</p>

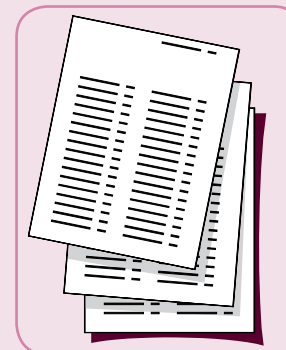
Ситуация

Ваш старший брат должен забрать вас домой после школы. Когда он наконец приехал, вы увидели, что он еле держится на ногах. Вы понимаете, что он много выпил, и ехать с ним слишком опасно. Вы отказываетесь, стараетесь тянуть время или предложить компромисс.

<p>1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:</p>	<p>2. Старается отвлечь от темы:</p>	
<p>3. Возвращайтесь к теме:</p>	<p>4. Предъявите свое требование:</p>	
<p>5. Поинтересуйтесь мнением вашего собеседника:</p>	<p>6. Пытается переубедить:</p>	
<p>7а. Откажитесь:</p>	<p>7б. Тяните время:</p>	<p>7в. Предложите компромисс:</p>

Вы уже имеете представление о том, что нужно делать, когда вами пытаются манипулировать (перебивать, отвлекать от темы разговора, уговаривать, переубеждать). Чтобы развить умение отстаивать собственную позицию, вместе с друзьями подумайте, как бы вы поступили в такой ситуации. Что бы вы могли сделать и сказать? Запишите это в таблицу. Если хотите, разыграйте сценку перед классом.

Действия	Слова, которые можно сказать	Ваш вариант
Ваши действия: 1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:	«Я чувствую, что..., когда...» «Меня беспокоит то, что...» «Меня огорчает то, что...» «Мне больно, если...» «Я боюсь, ведь...» «Мне неприятно, когда...» «Мне не нравится, когда...»	
Действия партнера: 2. Старается отвлечь от темы.	«Ты так хорошо выглядишь сегодня» «Ты такая забавная, когда сердисься» «Ты уже взрослая» «Ты что, встала не с той ноги?» «Слушай, классная у тебя музыка»	
Ваши действия: 3. Возвращайтесь к теме: 4. Изложите свои требования:	«Будь добр, послушай» «Разреши мне закончить» «Меня бы устроило...» «Мне бы не хотелось...» «Пожалуйста, не нужно...»	
Ваши действия: 5. Спросите оппонента, что он думает об этом:	«Как ты относишься к этому?» «Как тебе это?» «Что ты об этом думаешь?» «Тебя это устраивает?» «Тебе это подходит?» «Ты не против?» «Договорились?»	
Действия партнера: 6. Настаивает, старается переубедить:	«Почему нет? Все так делают» «Ничего плохого не произойдет» «Доверься мне» «Ты мне должна»	
Ваши действия: 7 а) откажитесь: 7 б) тяните время: 7 в) предложите компромисс:	а) «Нет, я так решила» «Спасибо, нет» «Нет» б) «Я еще не готова» «Обсудим это позже» «Я должна посоветоваться с...» в) «Давай придумаем что-то другое» «Я этого делать не буду, но, возможно, мы могли бы...» «Давай лучше...»	



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Напишите убедительные слова, которые вы могли бы использовать, если бы кто-то заставлял вас делать то, что вам не нравится.

- Вместе с партнером заполните пустые окошки.
- То же самое сделайте на его листе, поменявшись с ним ролями.

ТРЕНИНГ
5

ЗАДАНИЕ
5.5

Ситуация

Вы с другом пришли на дискотеку. Он вынул пачку сигарет (банку пива) и предлагает вам закурить (выпить). Вы стараетесь объяснить, что не хотите этого, но он перебивает вас...

1. Объясните, в чем проблема, и свои чувства:	2. Старается отвлечь от темы:	3. Возвращайтесь к теме:	4. Предъявите свое требование:
5. Поинтересуйтесь мнением своего собеседника:	6. Старается переубедить:		
7а. Откажитесь:	7б. Тяните время:	7в. Предложите компромисс:	

ТРЕНИНГ 6

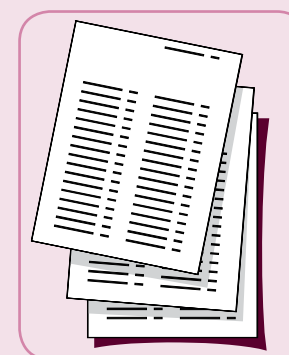
ОТСРОЧКА НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ



1. Осознать: кто и что влияет на ваш выбор.
2. Осознать недостатки ранней половой жизни.
3. Осознать преимущества решения отложить сексуальные отношения до брака или старшего возраста.
4. Осознать причины для отсрочки сексуальных отношений.
5. Уметь объяснять эти причины в ответ на сексуальное предложение.
6. Ознакомиться с рекомендациями, облегчающими отсрочку сексуальных отношений.
7. Научиться выражать любовь без секса.



- 6.1. Игра: «Что ты выберешь?»
- 6.2. Твои жизненные ценности.
- 6.3. Последствия ранних сексуальных отношений.
- 6.4. Твой осознанный выбор.
- 6.5. Аргументы в пользу воздержания.
- 6.6. Советы друга: что помогает отсрочить секс?
- 6.7. Отсрочка секса: обсуждаем жизненные ситуации.
- 6.8. Как выразить любовь без секса?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Ценности – это то, что важно для нас, с помощью чего мы сверяем и оцениваем что-либо в своей жизни. Ценности, словно магнит, влияют на наше поведение и определяют жизненный путь. Даже если не прикладывать усилий, наши ценности определяются под влиянием обстоятельств и окружения. Но не является ли эта область слишком важной, чтобы позволять другим людям решать за нас? К тому же стихийно сформированные ценности нестойки, человек часто чувствует себя растерянным, сам не знает, чего хочет, и этим может воспользоваться кто угодно, например, склонив его к рискованному поведению. Чтобы предотвратить это и осознать, что действительно является важным для вас, выполните приведенные ниже задания.

ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.2

1. Дополните перечень ценностей, которые чаще всего называют подростки:

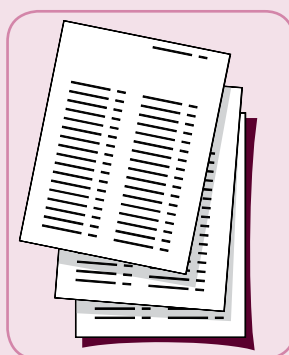
Здоровье свое и близких, внешняя красота, популярность среди ровесников, верные друзья, дружная семья, успехи в учебе, развлечения, приключения, много денег, модная одежда,

2. Все, что мы ценим, состоит из того, что можно приобрести за деньги, и из того, чего за деньги не купишь. Объясните, как вы понимаете следующие высказывания:

- а) «Можно купить лекарства, но не купишь здоровье».
- б) «Можно купить дом, но не купишь уют».
- в) «Можно купить кровать, но не купишь покой».

3. Определите для себя пять важнейших ценностей. Для этого из дополненного вами перечня ценностей выберите наиболее важную для вас. Запишите ее под номером 1. Потом выберите еще одну – самую важную из оставшихся, и так далее.

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



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПОСЛЕДСТВИЯ РАННИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

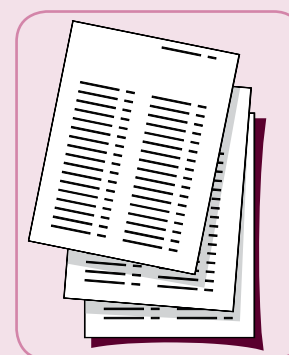
Ранние сексуальные отношения приводят ко множеству нежелательных, даже трагических последствий. Среди распространенных проблем – не только психологические травмы, осуждение окружающих, но и подростковая беременность, заражение инфекциями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ. Прочтите и обсудите возможные последствия предложенной истории, подобные которой случаются в реальной жизни.

ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.3



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТВОЙ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

1. Причины, по которым молодые люди выбирают «ДА». Ниже приведены типичные причины, по которым люди соглашаются на сексуальную близость.

- Обсудите с друзьями, какие из этих причин, по вашему мнению, являются ответственными (правильными), а какие – нет? Почему?
- Прочтите информацию внизу страницы.

ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.4

Алена, как и многие ее подруги, давно засматривалась на десятиклассника Максима: красивый, остроумный, имеет мотоцикл. Правда, репутация у него не безупречна – многих девочек довел до слез. Но это лишь придавало ему популярности.

Однажды Максим встретил Алену после школы и предложил ей прокатиться. Девушка тут же согласилась: наконец ее мечта осуществилась! «Главное, – подумала она, – не разочаровать его».

Когда они остались наедине, Максим спросил: «Я тебе нравлюсь? Ты меня любишь?»

Девушка залилась краской и тихо ответила: «Да».

«Тогда доверься мне», – сказал Максим, и она не посмела отказать...

На следующий день Алена увидела Максима в школе. Он разговаривал с ребятами. Подошла, поздоровалась, но Максим и не глянул в ее сторону. Девушка несколько недель переживала, искала встречи с ним (он избегал ее). Скоро Алена почувствовала, что беременна...

Обсудите варианты развития событий

Вариант 1. Под давлением родителей Алена и Максим решили пожениться

- С какими психологическими проблемами они столкнутся?
- Готовы ли они самостоятельно решать эти проблемы?
- Удастся ли им продолжить обучение?
- Велики ли шансы на сохранение этого брака?

Вариант 2. Алена решила рожать ребенка

- Какие возможные негативные последствия для здоровья матери-подростка и ребенка во время беременности, родов, после них?
- Каковы шансы у Алены закончить обучение и получить профессию?
- Каковы последствия этого решения для Максима (тест на ДНК крови является поводом для признания отцовства и назначения алиментов на ребенка)?

Вариант 3. Алена решает родить ребенка и отдать его на усыновление

- Что будет чувствовать Алена в дальнейшей жизни?
- Как это может повлиять на ее будущий брак?
- Как это может отразиться на судьбе ее ребенка?

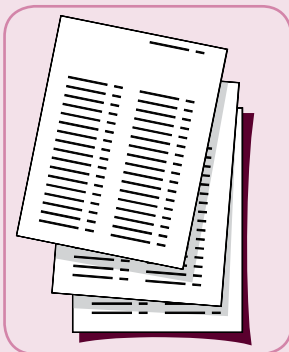
Вариант 4. Алена решается на аборт – искусственное прерывание беременности

- Как это повлияет на физическое здоровье девушки?
- Как это повлияет на психическое состояние Алены и Максима?
- Как могут отнестись к этому их родители, родственники, знакомые?

1. Чтобы доказать свою любовь.
2. Чтобы удержать любимого, из-за опасения, что в противном случае он или она его бросит.
3. Из любопытства.
4. Из-за уверенности, что «все так делают» (или нежелания быть «белой вороной»).
5. Потому, что это кажется правильным.
6. Чтобы стать популярным среди ровесников.
7. Потому, что партнер предлагает довериться ему (уверяет, что не будет никаких проблем).
8. За деньги или подарки.
9. Потому, что обоим этого захотелось.
10. В состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
11. Чтобы доказать, что они уже взрослые.
12. Если люди хотят ребенка.
13. Если люди создали семью.
14. Когда люди любят друг друга, готовы к близким отношениям и к ответственности за возможные последствия.

Хотя ранние и внебрачные отношения часто приводят к проблемам, молодые люди нередко решаются их развивать. Решение об этом чаще всего принимается необдуманно, под влиянием алкоголя или наркотиков. При этом возрастает возможность заражения опасными инфекциями, в том числе ВИЧ.

Очень важно, чтобы решение о сексуальных отношениях принималось заблаговременно в спокойной обстановке. Ваша позиция должна быть взвешенной и четкой. Только в этом случае вы сможете объяснить ее своему другу или подруге и отстоять ее. Принимая это важное решение, учитывайте свои жизненные ценности и планы.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТВОЙ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

2. Причины, по которым молодые люди выбирают «НЕТ». Существуют весомые причины для отсрочки сексуальных отношений до тех пор, когда вы повзрослеете. Некоторые из них приведены в этих рисунках.

- Выберите 4 наиболее важные для вас и отметьте их.
- Назовите еще причины для отказа.
- Какими словами это можно выразить?

ТРЕНИНГ

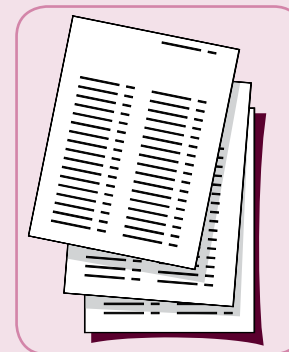
6

ЗАДАНИЕ

6.4

Отсрочка сексуальной активности до: брака, ответственных отношений, старшего возраста и т. д.

<p>Слишком молодой(ая) или просто не готов(а):</p> <p>«Я еще слишком молода». «Я не уверен». «Я не готова».</p>	<p>Религиозные или собственные моральные ценности и убеждения:</p> <p>«Внебрачные сексуальные отношения – грех». «Для меня внебрачные сексуальные отношения неприемлемы».</p>
<p>Стремление к эмоциональной близости:</p> <p>«Не нужно торопиться». «У нас впереди много времени».</p>	<p>Возможное неодобрение родителей, родственников, общественности:</p> <p>«Этого не сохранишь в тайне». «Ты не знаешь моих родителей».</p>
<p>Нежелательная беременность, возможность инфекций:</p> <p>«Я еще не хочу стать мамой (папой)». «Не существует абсолютно надежной защиты». «ВИЧ и другие инфекции передаются половым путем».</p>	<p>Состояние опьянения:</p> <p>«Алкоголь – плохой советчик». «Только не сейчас, когда мы выпили».</p>
<p>Потребность в любви:</p> <p>«Прости, но я тебя не люблю».</p>	<p>Нежелательное предложение или давление:</p> <p>«Мне это не нравится». «Не дави на меня». «Нет, я не хочу».</p>



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ВОЗДЕРЖАНИЯ

На каждый ваш аргумент в пользу отсрочки половой жизни кто-то уже придумал контраргумент, чтобы заставить вас согласиться на сексуальное предложение. Предлагаемое задание поможет вам отвечать на эти уговоры.

- Прочтите каждый из вариантов.
- Используя высказывания, приведенные на следующей странице, выберите наиболее для вас подходящее и запишите соответствующую цифру в окошке для ответа.
- В свободных окошках назовите свои варианты уговоров.

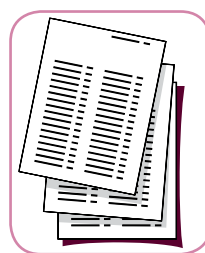
ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.5

<p>Нежелательная беременность:</p> <p>– Ты не можешь забеременеть с первого раза.</p>	<p>Опасность заражения:</p> <p>– Ты же не думаешь, что я больна?</p>	<p>Апелляция ко взрослости:</p> <p>– Ну, давай, ты уже взрослый.</p>	
<p>Страх перед насилием:</p> <p>– Я знаю, что ты хочешь, ты просто боишься.</p>	<p>Дружба:</p> <p>– Мы больше не друзья. Я тебя люблю.</p>	<p>Вы или партнер выпили:</p> <p>– Выпей, чтобы расслабиться.</p>	
<p>Неготовность:</p> <p>– Все это делают.</p>	<p>Только не с тем, кого ты не любишь:</p> <p>– У тебя может не быть другого шанса.</p>	<p>Боязнь неодобрения:</p> <p>– Никто не узнает об этом.</p>	
<p>Blank space for response</p>	<p>Blank space for response</p>	<p>Blank space for response</p>	<p>Blank space for response</p>



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

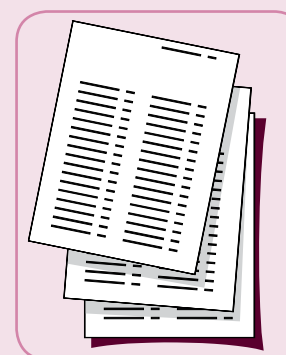


Возможные ответы на уговоры

1. Достаточно и одного раза, чтобы забеременеть
2. Я не шучу. Я на самом деле не хочу забеременеть (заразиться)
3. Мы еще не готовы
4. Я пока что не хочу секса
5. Я не хочу сексуальных отношений до брака (совершеннолетия, пока не повзрослею, на данном этапе своей жизни)
6. Мы могли бы обниматься и целоваться
7. Я знаю, что не все делают это
8. Я не знаю, но не хочу рисковать
9. Я не терплю, когда на меня давят (уходит прочь)
10. Может, и так, но я буду знать об этом
11. Мне хорошо и без секса
12. Моя религия запрещает это
13. Я тоже, но я хочу подождать
14. Я тоже, но я еще не готова
15. Мне не нужен алкоголь, я просто не хочу секса

Ваши ответы на уговоры

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



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

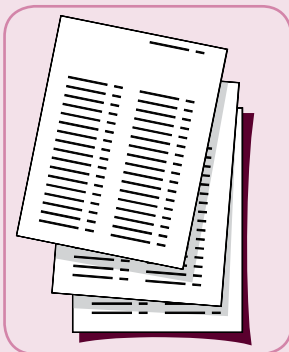
СОВЕТЫ ДРУГА: ЧТО ПОМОГАЕТ ОТСРОЧИТЬ СЕКС

Иногда сложно отказаться от секса или избежать его. Данные советы помогут вам в этом.

Запишите «С» рядом с действиями, кажущимися вам сложными для выполнения, и «Л» рядом с теми, которые кажутся легкими.



	1. Ходите на вечеринки и другие развлекательные мероприятия с друзьями.
	2. Определите, как далеко вы можете зайти в сексуальных отношениях, еще до того, как можете оказаться под давлением.
	3. Определите ваше отношение к алкоголю еще до того, как окажетесь под давлением.
	4. Не увлекайтесь романтическими словами и аргументами.
	5. Не производите неверного впечатления (не ведите себя сексуально, если не хотите секса).
	6. Обратите внимание на свои чувства (как только ощутите неудобство или почувствуете, что ситуация выходит из-под контроля – уходите прочь).
	7. Займитесь чем-либо (спортом, искусством, творчеством).
	8. Избегайте встреч с теми, кто может принудить вас к сексу.
	9. Будьте искренни, с самого начала скажите, что вы не хотите секса.
	10. Избегайте встреч с людьми, которым не доверяете.
	11. Избегайте мест, где вы не можете получить помощь.
	12. Не принимайте предложения прокатиться от тех, кого не знаете, кому не доверяете.
	13. Не берите денег и подарков от малознакомых людей.
	14. Отказывайтесь от приглашения зайти домой, если там никого больше нет.
	15. Используйте иные, кроме секса, возможности проявить свои чувства.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ОТСРОЧКА СЕКСА: ОБСУЖДАЕМ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Не всегда легко отложить сексуальные отношения. Однако существуют рекомендации, помогающие молодым людям сделать это.

- Прочтите приведенные ниже ситуации.
- Из перечня советов по отсрочке сексуальных отношений (задание 6.6) выберите три, которые помогут каждому из персонажей избежать сексуальных отношений.
- Запишите ваши советы после данных ситуаций.

ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.7

Ситуация 1

Андрей и Нина встречаются на протяжении шести месяцев. У них не было секса, но им все труднее контролировать свои чувства.



Нина решила не заводить сексуальных отношений на данном этапе своей жизни, и Андрей с уважением отнесся к ее решению.



Один из друзей, родители которого уехали в отпуск, устроил вечеринку и пригласил их к себе. Андрей сказал, что принесет пива и, возможно, они останутся там на всю ночь. Нина помнит о своем решении, но думает и о том, как было бы хорошо побыть наедине с Андреем.



Помощь Нине

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

Ситуация 2

У Романа с Юлей серьезные отношения, и они планируют пожениться через несколько лет.



Юля пригласила Романа к себе на обед. Роман знает, что Юлины родители не вернутся с работы до вечера. Это может стать неплохим шансом для первого секса.



Но Роман знает, что это может привести к беременности, и не уверен в том, что хочет секса. Но он предполагает, что Юля предложит секс и может бросить его и рассказать подругам, если он откажется.



Помощь Роману

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

Ситуация 3

Надя познакомилась с Сергеем на дискотеке. Он ей понравился.



Сергей встретил ее после школы и преподнес небольшой подарок – в знак дальнейшей дружбы, как он сказал.

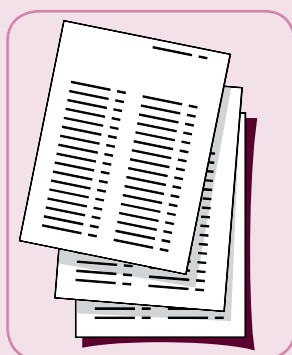


Сергей пригласил ее погулять вечером, посмотреть на восход луны. Надя симпатизирует Сергею, но она озадачена этим предложением.



Помощь Наде

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



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ВЫРАЗИТЬ ЛЮБОВЬ БЕЗ СЕКСА

Существует множество возможностей выразить свои чувства без секса, помогающих молодым людям строить отношения с противоположным полом и избегать при этом риска нежелательной беременности и инфицирования ВИЧ/ИППП.

ТРЕНИНГ

6

ЗАДАНИЕ

6.8

Когда мы ощущаем эмоциональную близость с конкретным человеком, когда нам хорошо с ним, мы выражаем свою любовь теплыми словами, улыбкой, объятиями.

Люди любого возраста – младенцы, маленькие дети, молодые люди и взрослые – нуждаются в телесных контактах. Нам нравится, когда к нам прикасаются те, кого мы любим.

Ученики из других школ предложили несколько способов проявления симпатии, расположения и любви без секса.

- Подарите цветы
- Напишите записку, письмо
- Отправьте SMS-сообщение
- Приготовьте сюрприз
- Прикоснитесь
- Возьмите за руку
- Обнимите
- Поцелуйте

Обсудите свои предложения и запишите их в этом сердце.

ТРЕНИНГ 7

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СЕКСУАЛЬНЫМ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМ И СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ



1. Знать и уметь распознавать основные приемы принуждения к сексуальной близости (попытки манипулирования, давление, угрозы, применение физической силы).
2. Уметь адекватно вести себя в ситуациях принуждения к сексуальным отношениям, при угрозе насилия.
3. Избегать ситуаций, чреватых сексуальным насилием.
4. Знать, что нужно делать жертве сексуального насилия, чтобы облегчить страдания и чтобы насильник не избежал наказания.



- 7.1. Как противостоять сексуальным домогательствам.
- 7.2. Как избежать сексуального насилия.
- 7.3. Помощь жертве сексуального насилия.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СЕКСУАЛЬНЫМ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМ

Цель этого задания – научиться давать отпор человеку, пытающемуся склонить вас к сексуальной близости.

- Ознакомьтесь с тем, как противостоять сексуальным домогательствам.
- Вместе с партнером заполните пустые окошки в предложенной ситуации.
- То же самое сделайте на его листе, поменявшись ролями.
- Разыграйте с партнером сценку и, если хотите, покажите ее классу.

ТРЕНИНГ

7

ЗАДАНИЕ

7.1

Принуждая к сексуальным отношениям, вас могут:

<p>1. Провоцировать:</p> <p>– Ты попросту боишься.</p>	<p>2. Переубедить:</p> <p>– Почему нет? Все так делают.</p>	<p>3. Угрожать:</p> <p>– Если не согласишься, я тебя брошу. Ты хочешь, чтобы я тебя заставил?</p>
<p>4. Уговаривать:</p> <p>– Доверься мне. Ничего плохого не случится.</p>	<p>5. Давить на вас:</p> <p>– Ты мне должна. Ты обещала.</p>	<p>6. Заговаривать, отвлекать от темы:</p> <p>– Какие у тебя красивые глаза. Мне нравится, когда ты залишься.</p>

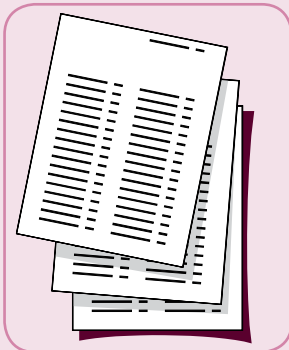
<p>Вас пытаются перебивать, заговаривать, отвлекать от темы?</p>	<p>Возвращайтесь к теме:</p> <p>«Пожалуйста, послушай» «Позволь мне закончить» «Я знаю, ты считаешь..., но разреши мне сказать»</p>
<p>Вас уговаривают или провоцируют?</p>	<p>Откажитесь и при необходимости уходите прочь:</p> <p>«Нет, я так решила» «Спасибо, нет»</p> <p>Пытайтесь тянуть время, отложите свое решение:</p> <p>«Я еще не готова» «Мы поговорим об этом позже» «Мне нужно посоветоваться с врачом (подругой)»</p> <p>Предложите компромисс:</p> <p>«Давай лучше...» «Я не стану это делать, но мы могли бы...»</p>

Ситуация

После вечеринки ваши друзья разошлись, оставив вас с вашим другом наедине в его квартире. Вы понимаете, что уже поздно, транспорт не ходит, а до вашего дома очень далеко. Обычно ваш друг относился к вам с уважением. Но сейчас он выпил пива и ведет себя агрессивно. Он пытается принудить вас к сексуальным отношениям. Когда вы объясняете свою позицию, он перебивает и стремится любой ценой переубедить вас. Вы решительно отказываетесь, стараетесь тянуть время или найти компромисс.

<p>1. Объясните, в чем проблема, и скажите о своих чувствах:</p>	<p>2. Пытается отвлечь вас от темы:</p>	<p>3. Возвращайтесь к теме:</p>	<p>4. Предъявите ваше требование:</p>
<p>5. Поинтересуйтесь мнением своего собеседника:</p>	<p>6. Пытается переубедить:</p> <p>– Послушай, ты мне должна. Для чего, ты думаешь, я выбросил уйму денег на эту вечеринку?</p>		
<p>7а. Откажитесь:</p>	<p>7б. Тяните время:</p>	<p>7в. Предложите компромисс:</p>	

- Не кажется ли вам, что в этом случае лучше всего отказаться и уйти?
- Но ведь вы далеко от дома, и на улице темно. Что еще вы можете сделать?
- Как можно было избежать этой ситуации?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Распространенным является мнение, что насилуют только незнакомцы в темном переулке. Однако почти половина насильников – знакомые или родственники жертвы. Очень важно знать о ситуациях и способах поведения, угрожающих сексуальным насилием.

- Прочтите историю в рисунках.
- Обдумайте и обсудите с друзьями предложенные вопросы.

ТРЕНИНГ
7

ЗАДАНИЕ
7.2

Маша позволила Коле проводить ее после дискотеки.



Когда они отошли достаточно далеко и оказались наедине, Коля начал заигрывать и говорить о сексе.



Маша смущенно молчала. Это вдохновило парня, он решил, что она согласна.



Когда они подошли к заброшенному дому, он завел туда девушку и начал обнимать.



Она пыталась оттолкнуть его: «Нет! Не нужно! Пожалуйста, я не хочу!» Но парень был намного сильнее.



Он повалил ее на землю и изнасиловал. После этого выругался и ушел. Маша плакала и была шокирована.



Вопросы к размышлениям

1. Как вы считаете, могла ли Маша догадаться, что подобное может произойти? Что свидетельствовало об этом?
2. Маша смущенно молчала, когда Коля завел разговор о сексе. Что она могла предпринять вместо этого?
3. Какого вы мнения о Коле? Почему он так поступил?
4. Используя памятку «Как избежать сексуального насилия», перечислите, что вы можете сделать, чтобы избежать возможного насилия в случаях:
 - а) когда вы находитесь в компании человека, предлагающего вам секс, а вы этого не хотите;
 - б) когда кто-то пытается изнасиловать вас.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПАМЯТКА «КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ»

ТРЕНИНГ
7

ЗАДАНИЕ
7.2

1. По возможности избегайте ситуаций, которые могут привести к сексуальному насилию

1. Не ходите по вечерам одни, особенно в нарядной или слишком откровенной одежде. Избегайте мест, где не к кому обратиться за помощью.
2. Не посещайте дискотеки и вечеринки без друзей.
3. Избегайте поездок «автостопом».
4. Не заводите разговоры с нетрезвыми или малознакомыми людьми в неподходящих местах (на остановке, в транспорте, в парке).
5. Не входите ни к кому в дом или квартиру, если там больше никого нет.
6. Не принимайте денег и подарков от малознакомых людей.

2. Не ведите себя сексуально, если вы не хотите секса

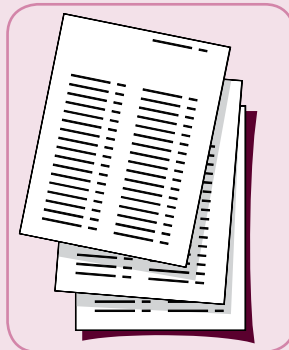
Воздерживайтесь, особенно с малознакомыми людьми, от того, что может быть воспринято как ваша доступность и готовность к сексуальным отношениям (флирт, двусмысленные намеки, многозначительные взгляды, прикосновения и т. д.).

3. Уверенно и недвусмысленно реагируйте на попытки склонить вас к сексуальным отношениям

Если вы общаетесь с человеком, пытающимся склонить вас к сексуальным отношениям без применения физической силы (уговорами, провокациями, отвлечением от темы, давлением, угрозами), используйте приобретенные навыки уверенного поведения. Например, стойте на своем и говорите, что вам это неинтересно. Уходите с подругой (другом). Если это невозможно, немедленно позвоните родственникам и сообщите, где вы и с кем. Если у них есть автомобиль, попросите заехать за вами.

4. Решительно защищайтесь, если кто-то пытается силой принудить вас к сексу

Если кто-либо пытается применить силу, решительно защищайтесь: кричите, царапайтесь, кусайтесь, ударьте насильника в пах, вырывайтесь и убегайте. В случае угрозы вашей жизни торгуйтесь в зависимости от ситуации, тяните время, скажите, что вы больны, что у вас, возможно, СПИД.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПОМОЩЬ ЖЕРТВАМ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- Ознакомьтесь с видами сексуальных преступлений.
- Прочтите памятку, в которой указано, что нужно делать жертве сексуального насилия и тем, кто ее поддерживает (родственникам, друзьям).

ТРЕНИНГ

7

ЗАДАНИЕ

7.3

Сексуальное насилие является особо опасным преступлением. Оно приводит к глубокой психологической травме, резко осуждается в любом обществе и строго преследуется законом. В Украине за него дают от 3 до 12 лет тюремного заключения.

К сексуальным преступлениям относятся изнасилование и растление, которые классифицируются таким образом:

1. Изнасилование:

- половой акт, происходящий без согласия одной из сторон (жертвы), которую насильник принуждает под угрозой применения силы или в случае применения к ней силы или оружия;
- половой акт, совершенный насильником, когда жертва находится в состоянии шока, алкогольного, наркотического или другого вида опьянения (или доведена им до такого состояния), то есть когда она не способна выразить свое желание половой близости.

2. Растление:

половой акт, совершенный взрослым человеком с несовершеннолетним, даже при согласии последнего.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПАМЯТКА «ПОМОЩЬ ЖЕРТВЕ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ»

ТРЕНИНГ

7

ЗАДАНИЕ

7.3

1. Ни в коем случае не обвиняйте себя

Стресс после изнасилования характеризуется комплексом сильных негативных переживаний: чувство вины, стыд, безысходность, невозможность контролировать и оценивать жизненные события, страх того, что «все узнают», отвращение к своему телу.

Если насильником был незнакомец, то жертва в большей степени склонна искать причину во внешних обстоятельствах.

Если виновник – знакомый, то причину она ищет в себе. Стресс при этом менее острый, но более продолжительный. В обоих случаях важно помнить и повторять себе: «Это не моя вина. Виноват насильник».

2. Сделайте все, чтобы насильник не избежал наказания

Насильник, кем бы он ни был – родственником, знакомым или незнакомцем, – опасный преступник. Его нужно остановить, иначе будут другие жертвы. Поэтому следует обратиться в милицию. Лучше всего туда идти со взрослым, которому можно доверять.

3. До обследования нельзя уничтожать доказательства изнасилования

До медицинского обследования нельзя мыться и переодеваться, уничтожать важные доказательства преступления. Иначе насильнику будет легче выпутаться. Он может заявить, что вообще ничего не было.

4. Не отказывайтесь от медицинской помощи

Это меры по предупреждению беременности, ВИЧ/ИППП.

5. Не замыкайтесь в себе

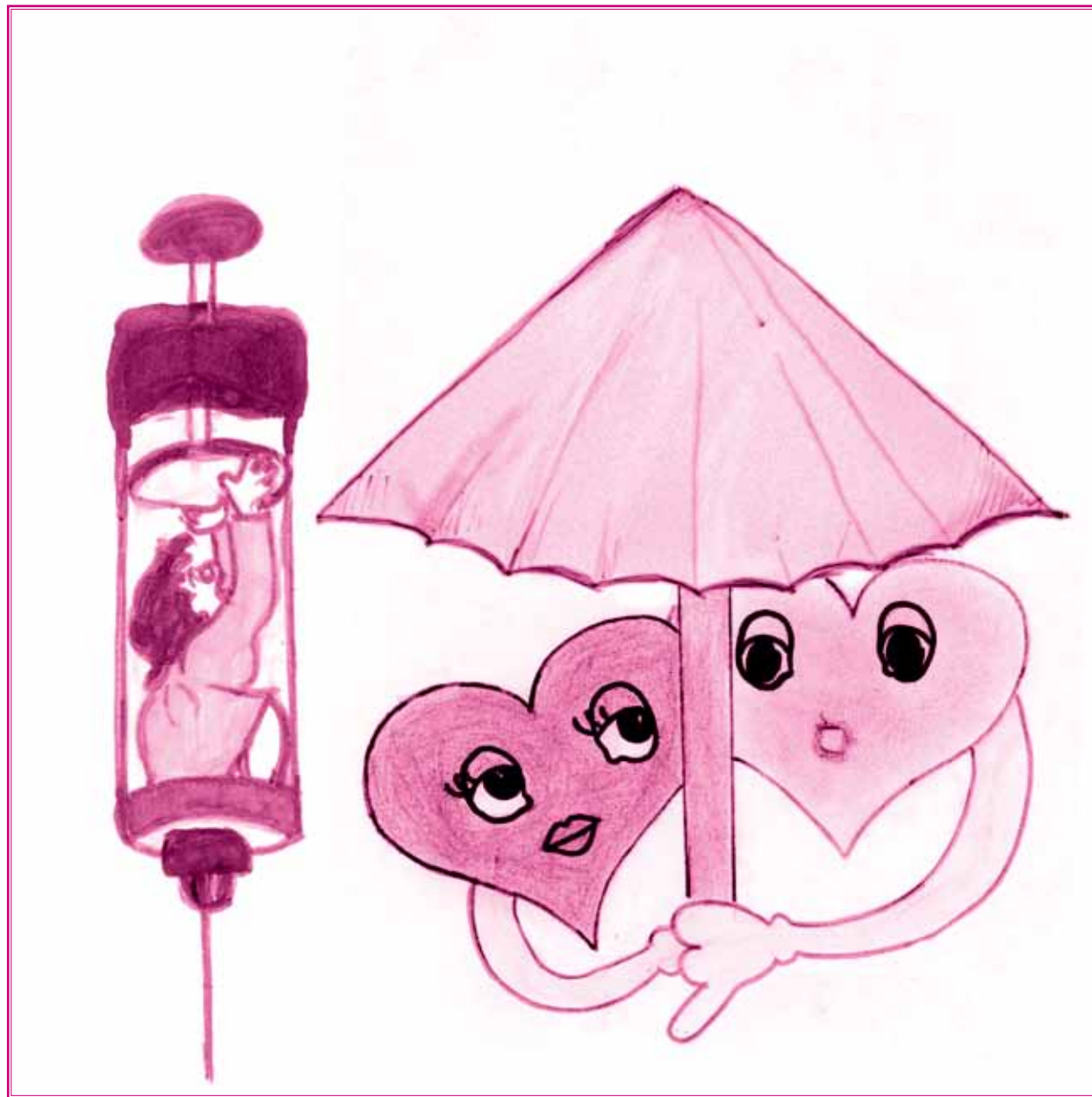
Не избегайте людей. Это лишь усугубит стресс и негативные переживания. Обратитесь со своей проблемой ко взрослым, которым вы доверяете (лучше одного с вами пола). Не нужно избегать друзей и знакомых – это не ваша вина!

6. Не отказывайтесь от помощи и внимания

Если это случилось с вашим другом/подругой, не оставляйте их в одиночестве. Окружите их вниманием и заботой, привлекайте к участию в ваших делах, развлечениях.

МОДУЛЬ 3

ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ: «НЕТ» НАРКОТИКАМ И НЕЗАЩИЩЕННОМУ СЕКСУ



- «Нет» алкоголю, наркотикам и общему использованию колющих или режущих предметов
- «Нет» незащищенному сексу

ТРЕНИНГ 8

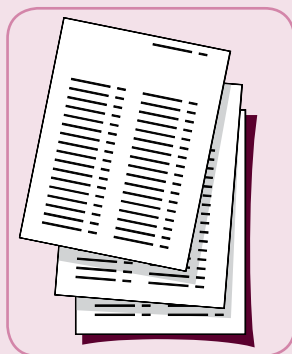
«НЕТ» АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИКАМ, ОБЩЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РЕЖУЩИХ ИЛИ КОЛЮЩИХ ПРЕДМЕТОВ



1. Знать о рисках употребления алкоголя и наркотиков, особенно в отношении инфицирования ВИЧ/ИППП.
2. Иметь представление об опасности общего использования режущих или колющих предметов (иголок, шприцев и т. д.), а также о способах их стерилизации.
3. Иметь представление о психологических приемах привлечения к употреблению наркотиков.
4. Адекватно реагировать на уговоры, манипуляции, давление, угрозы, шантаж. Решительно отказываться от предложения принять наркотик, отговаривать от этого других.



- 8.1. Факты и мифы о наркотиках.
- 8.2. Последствия употребления наркотиков. Игра «Жизнь с болезнью».
- 8.3. Антиреклама сигарет и алкоголя.
- 8.4. Наркотики: научитесь говорить «Нет».
- 8.5. Жизненные ситуации. Представьте себя врачом.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ФАКТЫ И МИФЫ О НАРКОТИКАХ

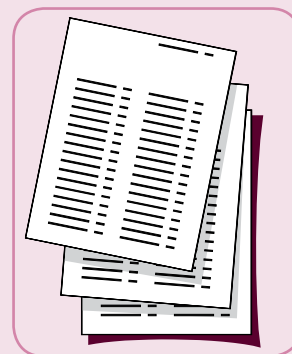
Определите, что из этих утверждений является мифом, а что – фактом. Обоснуйте свое решение.

ТРЕНИНГ

8

ЗАДАНИЕ

8.1



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

НАРКОТИКИ: НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Сложно преодолеть искушение принять наркотик, особенно когда его предлагает друг. Нужно обладать волей и твердыми убеждениями, а также навыками уверенного и решительного отказа. Помогает и знание психологических приемов, которыми наркодельцы вооружают каждого распространителя наркотиков.

- Ознакомьтесь с ситуацией противодействия привлечению к употреблению наркотиков.
- Разыграйте эту сценку в классе.

ТРЕНИНГ

8

ЗАДАНИЕ

8.4

1.	Ф	Наркотики – это модно
	М	
2.	Ф	Алкоголь и наркотики помогают решить проблемы
	М	
3.	Ф	От алкоголя еще никто не умер
	М	
4.	Ф	Наркомания – это болезнь глупцов и слабаков. А сильный человек может отказаться от них в любой момент
	М	
5.	Ф	Слабоалкогольные напитки не вредны, иначе их не продавали бы в магазинах несовершеннолетним
	М	
6.	Ф	В компании нельзя отказываться от того, что делают все
	М	
7.	Ф	Сигареты и алкоголь делают из мальчиков настоящих мужчин
	М	
8.	Ф	Употребление алкоголя и наркотиков делает человека более уязвимым к ВИЧ
	М	
9.	Ф	Дети впервые пробуют наркотики, которые им предлагают незнакомцы на дискотеках и спортплощадках
	М	
10.	Ф	Употребление алкоголя и наркотиков беременной женщиной негативно влияет на ее еще не рожденного ребенка
	М	

Ситуация 1

Ваш друг рассказывает, что вчера он гостил у своего приятеля. Там было очень классно и весело, он даже попробовал «травку». Ему очень понравилось, такой «кайф», незабываемые впечатления. «Сегодня снова собираются. Пойдешь со мной? Ну, хотя бы за компанию...» – предлагает он.

<p>1. Объясните, в чем проблема, и расскажите о своих чувствах:</p> <p>– Мне категорически не нравится эта идея и то, что ты туда идешь...</p>	<p>2. Старается отвлечь от темы:</p> <p>– Что с тобой? У тебя плохое настроение?</p>	<p>3. Возвращайтесь к теме:</p>	<p>4. Прядьявите свое требование:</p> <p>– Все в порядке, но позволь мне закончить. Я считаю, что наркотики не для нас.</p>
<p>5. Поинтересуйтесь мнением вашего собеседника:</p> <p>– Ты согласен?</p>	<p>6. Старается переубедить:</p> <p>– Почему нет? В жизни все нужно попробовать.</p>		
<p>7а. Откажитесь:</p> <p>– Меня это не интересует.</p>	<p>7б. Предложите компромисс:</p> <p>– Давай лучше сходим в кино.</p>		

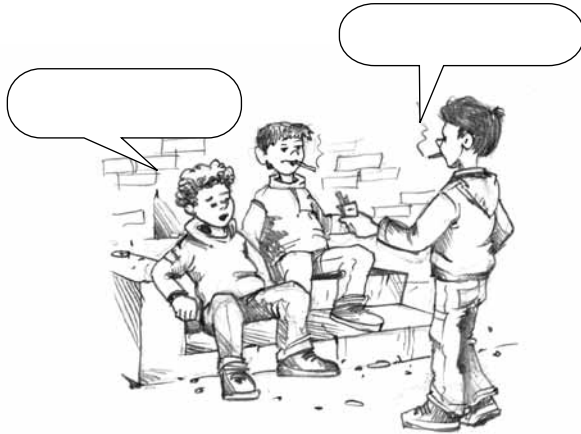





На предыдущей странице вы рассмотрели ситуацию отказа от предложения принять наркотик. Чтобы развить это умение, подумайте, как бы вы поступили в такой ситуации. Что бы вы могли сделать и сказать? Запишите ваш вариант в таблицу. По очереди прочтите свои варианты. Допишите в свою таблицу то, что вам понравилось.

Действия	Слова, которые можно сказать	Ваш вариант
Ваши действия: 1. Объясните, в чем проблема, и выразите свои чувства:	«Я не в восторге от таких компаний и от того, что ты туда ходишь...» «Мне категорически не нравится то, что ты туда идешь...» «Меня это не интересует, и я волнуюсь за тебя...»	
Действия партнера: 2. Пытается заговорить, отвлечь от темы:	«Что с тобой? У тебя плохое настроение?» «Что-то случилось или ты встал не с той ноги?» «Слушай, классный у тебя плеер»	
Ваши действия: 3. Возвращайтесь к теме: 4. Предъявите свои требования:	«Все в порядке, но ты послушай, что я хочу сказать...» «Пожалуйста, дай мне договорить...» «Прошу, не перебивай меня...» «Я думаю, что наркотики не для нас» «Я твердо знаю, что не стоит тратить жизнь на наркотики» «Я никогда не пойду и тебе советую об этом забыть»	
Ваши действия: 5. Спросите оппонента, что он думает об этом:	«А ты что об этом думаешь?» «Ты согласен?» «Как ты считаешь?» «Как ты относишься к этому?» «Как тебе это?» «Тебя это устраивает?» «Тебе это подходит?» «Ты не против?»	
6. Действия партнера: а) давит, пытается переубедить: б) шантажирует: в) угрожает:	«Почему нет? Все это делают...» «Ничего плохого не случится, я гарантирую...» «В жизни все нужно попробовать» «Ты просто боишься!» «Какой же ты после этого друг?» «Вижу, на тебя ни в чем нельзя положиться» «Ты куда со мной не ходишь» «Как знаешь, но ищи себе другого друга» «Если не пойдешь, опасайся один ходить вечерами!»	
Ваши действия: 7 а) решительно откажитесь: 7 б) предложите компромисс:	«Нет, я так решил» «Нет, это окончательно» «Меня это не интересует» «Прощай» «Лучше послушаем музыку» «Я не пойду, а может, сходим в кино?» «Давай придумаем что-нибудь получше»	

- Объединитесь в группы и заполните пустые окошки в предложенных ситуациях.
- Разыграйте одну сценку между собой и продемонстрируйте перед классом.

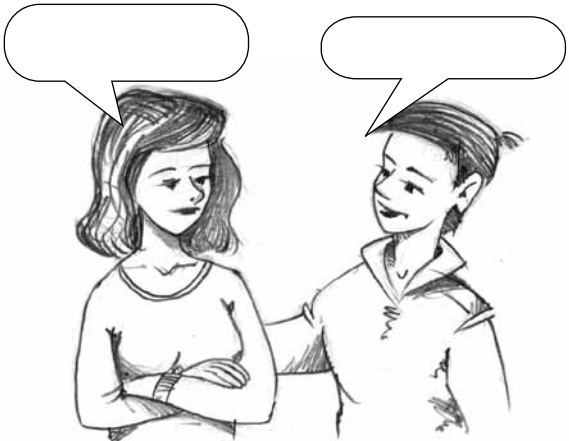
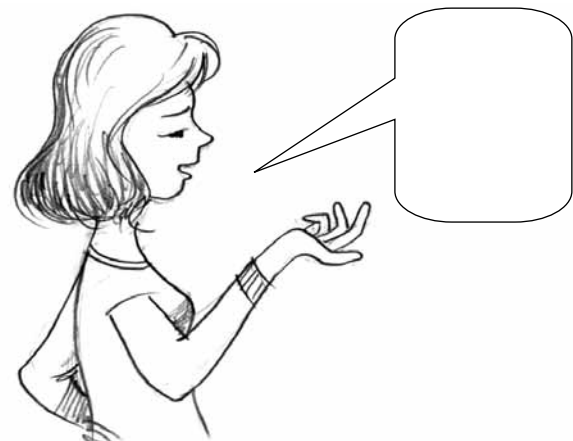
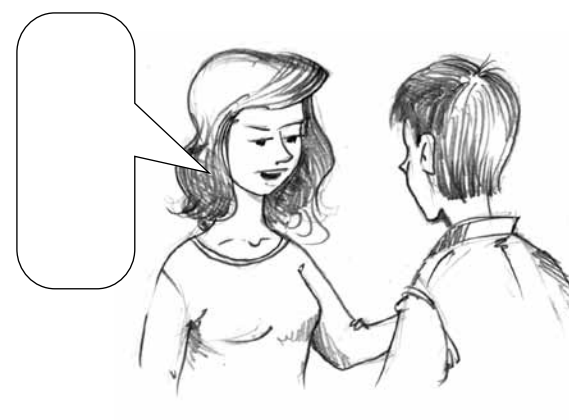



Ситуация 2

Компания друзей собралась в укромном месте курить сигареты. Один предлагает новые, с особым вкусом и эффектом, говорит, например, что брат привез. Все пробуют сигареты, делятся своими впечатлениями. Секрет раскрывают – это «травка». В другой раз употреблять наркотик будет уже не так страшно. Если ваши друзья принимают наркотики, оставаться в стороне сложно. А вы сможете отказать друзьям?

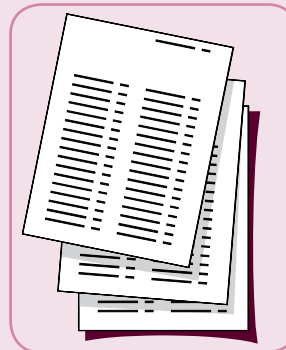
1. Объясните, в чем проблема, и выразите свои чувства:	2. Пытается отвлечь от темы:	3. Возвращайтесь к теме:	4. Предъявите свое требование:
			
5. Поинтересуйтесь мнением своего собеседника:	6. Старается переубедить:		
			
7а. Откажитесь:	7б. Предложите компромисс:		
			

Ситуация 3

Этот психологический прием используют в основном для привлечения к употреблению наркотиков девушек. Легкий флирт, обещания, а потом: «Если ты меня любишь, докажи это».

<p>1. Объясните, в чем проблема, и выразите свои чувства:</p> <p>2. Пытается отвлечь от темы:</p> 	<p>3. Возвращайтесь к теме:</p> <p>4. Предъявите свое требование:</p> 
<p>5. Поинтересуйтесь мнением своего собеседника:</p> 	<p>6. Стараются переубедить:</p> 
<p>7а. Откажитесь:</p> 	<p>7б. Предложите компромисс:</p> 

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ ВРАЧОМ



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Ниже приведены ситуации, рискованные относительно ВИЧ-инфицирования. Вы уже многое знаете об этом и можете дать квалифицированные рекомендации. Поможет вам в этом «Сумка врача».

ТРЕНИНГ

8

ЗАДАНИЕ

8.5

Сумка врача:

- не принимайте алкоголя и наркотиков. Они изменяют сознание и негативно влияют на способность принимать взвешенные решения. Вы можете поступить неосмотрительно и принять решение, которое, вполне вероятно, приведет к нежелательной беременности или инфицированию опасными болезнями;
- никогда не принимайте наркотики, особенно инъекционные. Они опасны для жизни и могут привести к заражению ВИЧ/ИППП;
- если вам необходимо ввести лекарство, старайтесь найти новые или стерильные шприцы и иголки;
- только в случае крайней необходимости прокипятите их в течение 30 минут;
- не пользуйтесь чужими бритвами и лезвиями для бритья;
- не соглашайтесь делать пирсинг или татуаж инструментами, в стерильности которых вы не уверены.

1. Аню (15 лет) пригласили на свадьбу, где было много алкоголя. Раньше она никогда не пила, но тут познакомилась с приятным юношей и выпила с ним четыре или пять бокалов шампанского. Потом он соблазнил ее. На следующий день Аня чувствовала себя виноватой и стеснялась того, что ее использовали.

Ваша рекомендация: _____

Почему? _____

2. Тарас решил сделать татуировку. Друг посоветовал ему недорогого мастера. Когда они приехали к нему, Тарас увидел, что в помещении грязно, а инструменты не стерилизованы. Он отказался, но его стали уговаривать.

Ваша рекомендация: _____

Почему? _____

3. Максим болен сахарным диабетом и регулярно делает инъекцию инсулина. Однажды он поехал за город к своему другу и забыл дома шприц. Максим спросил, можно ли его где-то достать. Друг поискал и нашел в комнате брата шприц, которым уже кто-то пользовался.

Ваша рекомендация: _____

Почему? _____

4. Валерий присоединился к друзьям, выпивающим в подворотнях и «взлетающим» от инъекционных наркотиков. Бутылку и шприц передавали по кругу, и когда очередь дошла до Валерия, все начали настаивать, чтобы он последовал их примеру. Валерий никогда не употреблял наркотики и знает, как это опасно.

Ваша рекомендация: _____

Почему? _____

ТРЕНИНГ 9

«НЕТ» НЕЗАЩИЩЕННОМУ СЕКСУ



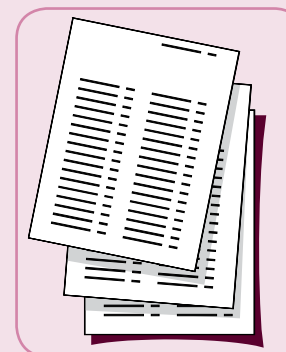
ЦЕЛЬ

1. Уметь приводить аргументы в пользу безопасного секса.
2. Уверенно отстаивать позицию относительно использования презервативов, решительно отказываться от сексуальных контактов без презервативов.



**НАБОР
УЧЕБНЫХ
ЗАДАНИЙ**

- 9.1. Общая информация об ИППП.
- 9.2. Мифы и факты об ИППП.
- 9.3. Отвечаем на аргументы против использования презервативов.
- 9.4. Жизненные ситуации: «Нет» незащищенному сексу.



**РАЗДАТОЧНЫЙ
МАТЕРИАЛ**

ПАМЯТКА «ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИППП»

ИППП – это инфекции, передающиеся половым путем. Они крайне опасны, потому что быстро распространяются среди сексуально активной молодежи и приводят к опасным осложнениям.

ТРЕНИНГ

9

ЗАДАНИЕ

9.1

ИППП

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), отличаются признаками, формами развития и возможными последствиями. Одни из них могут стать причиной тяжелых патологий и даже смерти. Некоторые можно вылечить, а некоторые, к сожалению, неизлечимы. ИППП – это инфекционные заболевания. Возбудителями самых опасных из них являются бактерии и вирусы.

Бактериальные ИППП приводят к серьезным проблемам для заразившихся людей и новорожденных младенцев. Наиболее распространены бактериальные ИППП – гонорея, хламидиоз и сифилис.

Вирусные ИППП считаются наиболее опасными, поскольку не существует лекарств, способных уничтожить вирус в организме человека. Бывает, что вирус уничтожает иммунная система организма (как при гриппе), но часто он остается в организме на всю жизнь. Самыми распространенными вирусами-возбудителями ИППП являются: вирус герпеса, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Общие признаки ИППП

- Сыпь, язвы, пупырышки, бородавки вокруг половых органов.
- Зуд и жжение половых органов.
- Частое мочеиспускание, которое иногда сопровождается болью и жжением.
- Боли внизу живота (у женщин).
- Необычные выделения из половых органов.
- Неприятный запах выделений.
- Повышение температуры.
- Опухание лимфоузлов.

Что делать?

Во многих случаях лекарства уничтожают возбудителя инфекции, но не могут исправить причиненного вреда. Поэтому при первых симптомах ИППП следует немедленно обратиться к врачу. Желательно одновременное лечение обоих партнеров, иначе возможно их дальнейшее инфицирование.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПАМЯТКА «НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ»

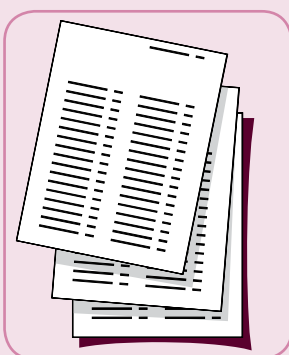
ТРЕНИНГ

9

ЗАДАНИЕ

9.1

Заболевание	Возбудитель	Симптомы	Последствия	Профилактика
<i>Бактериальные ИППП</i>		<i>Бактериальные ИППП</i>		
Гонорея	<i>Гонококковые бактерии.</i> Поражают слизистые оболочки.	Боль при мочеиспускании, гнойные выделения из половых органов. У мужчин симптомы часто более выражены, у половины женщин выраженных симптомов не наблюдается.	У женщин гонорея может вызвать воспаление органов малого таза, которое в 17% является причиной бесплодия, в 10% приводит к внематочной беременности.	Воздержание от половых отношений. Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров. Использование презервативов.
Хламидиоз, у мужчин называется негонококковый уретрит	<i>Хламидии.</i> Поражают слизистые оболочки. Треть людей, пораженных гонококком, болеют и хламидиозом.	После инфицирования ощущается дискомфорт при мочеиспускании, а через 2—3 дня появляются водянистые выделения из половых органов. У женщин часто нет никаких симптомов.	Как и при гонорее, у женщин может возникнуть воспаление органов малого таза. Если инфицированная женщина рождает ребенка, у младенца может развиваться пневмония или воспаление глаз.	То же самое. Для защиты новорожденного – сообщить врачам.
Сифилис	<i>Бледная спирохета.</i> При контакте с кожей или слизистой оболочкой возбудитель «просверливает» поверхность и проникает в организм. Инфекция может передаваться при любых контактах, даже через поцелуй или общее полотенце.	<i>Первичный сифилис</i> — открытая язва – «шанкр». Может появиться на губах, во рту, вокруг половых органов. <i>Вторичный сифилис</i> — повышенная температура, сыпь на коже, боль в мышцах, большие генитальные бородавки.	Через неделю-две «шанкр» может сам собой зажить, и человек решит, что здоров. Но в последующие два-три месяца развивается вторичный сифилис. Эта стадия также проходит, но инфекция продолжает разрушать организм. Через некоторое время наступает третья стадия болезни, которая поражает жизненно важные органы и может привести к смерти.	То же самое с соблюдением правил личной гигиены в быту.
<i>Вирусные ИППП</i>		<i>Вирусные ИППП</i>		
Генитальный герпес	<i>Вирус герпеса обыкновенного.</i> Существуют два вида этого вируса. Один вызывает лихорадку на губах. Другой приводит к ИППП – сыпи и язвам на половых органах человека. Оба вида вируса передаются при непосредственном контакте.	Боль, зуд, выделения из половых органов. Вокруг них появляются пузырьки, которые через 10–12 дней покрываются коркой и исчезают. Повторная сыпь продолжается до пяти дней. У половины инфицированных повторной сыпи не наблюдается, но вирус остается в организме.	Общепризнанно, что генитальный герпес особенно опасен для новорожденных, которые были в контакте с вирусом при родах. У них возможны воспаления глаз, кожи, центральной нервной системы, а также смертельные случаи.	Воздержание от половых контактов. Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров. Использование презервативов. Избежание телесных контактов при сыпи. Для защиты малыша – сообщить врачам. Как правило, матерям с активной формой герпесной инфекции назначают кесарево сечение.
Генитальные бородавки	<i>Вирус папилломы человека (ВПЧ)</i> — возбудитель заболевания генитальными бородавками. Это заболевание распространено среди сексуально активной молодежи.	Бородавки разной формы вокруг половых органов. Инкубационный период (время, прошедшее с момента инфицирования до появления симптомов заболевания) – от двух месяцев до нескольких лет.	Это заболевание особенно опасно для женщин. Считается, что ВПЧ может вызвать рак шейки матки, ведь в крови 90% женщин, больных раком шейки матки, обнаружен ВПЧ.	То же самое, что и в предыдущем случае. Ранняя диагностика и лечение бородавок помогают предупредить появление злокачественных опухолей. При первых признаках заболевания следует обратиться к врачу. К сожалению, в 80% случаев бородавки появляются снова, поэтому регулярный медицинский осмотр имеет особое значение.
ВИЧ/СПИД	<i>Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).</i> Поражает иммунную систему организма.	Часто (но не всегда) наблюдается потеря веса, понос, увеличение лимфоузлов. На стадии СПИДа организм поражают оппортунистические инфекции или злокачественные опухоли, приводящие к смерти.	Неизлечимое смертельное заболевание. Существуют лекарства, продлевающие жизнь ВИЧ-инфицированных. В 30% случаев передается новорожденным. Лечение во время беременности снижает риск передачи ВИЧ от матери к ребенку.	Воздержание от половых отношений. Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров. Использование презервативов. Избегание общего использования колющих или режущих предметов.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ ИППП

Определите правдивость (факт) или ошибочность (миф) приведенных утверждений. Объясните свою точку зрения.

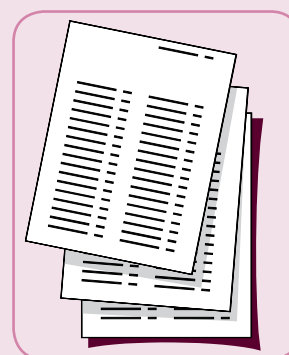
ТРЕНИНГ

9

ЗАДАНИЕ

9.2

1.	Ф	Некоторые ИППП могут привести к смерти
	М	
2.	Ф	Обычно у женщин симптомы ИППП менее выражены, чем у мужчин
	М	
3.	Ф	Человек, инфицированный ИППП, всегда знает о своем заболевании
	М	
4.	Ф	Не обязательно говорить своему партнеру, что у тебя ИППП
	М	
5.	Ф	Если появились признаки ИППП, не стоит торопиться к врачу. Можно вылечиться и самому
	М	
6.	Ф	ИППП повышают риск заражения ВИЧ
	М	
7.	Ф	Все сексуально активные люди болеют ИППП
	М	



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ОТВЕЧАЕМ НА АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

Ваш будущий партнер может не соглашаться на использование презерватива. Но если вы хотите защититься от ВИЧ/ИППП и нежелательной беременности, вам необходимо знать, как переубедить его. В ответ на каждый аргумент против использования презерватива выберите самое весомое доказательство из приведенных в таблице. В столбик «Ответ» впишите соответствующую букву.

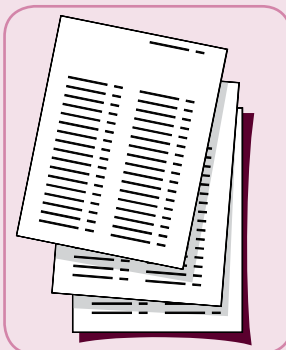
ТРЕНИНГ

9

ЗАДАНИЕ

9.3

Аргументы против	Ответ	Возможные варианты
1. «Ты думаешь, я болен (больна)?»		а) «Знаешь, у многих инфицированных нет никаких признаков болезни» б) «Я так не думаю, но мне так спокойнее» в) «Кто угодно может быть ВИЧ-инфицирован, даже мы»
2. «Презервативы не защитят нас от ВИЧ»		а) «Они очень надежны, если ими правильно пользоваться» б) «Доказано, что качественные презервативы – это лучшая защита»
3. «От них портится настроение», «Мне неудобно пользоваться ими», «Я ощущаю себя грязным»		а) «Вот увидишь, тебе понравится» б) «Я помогу тебе» в) «Извини, но я не могу без этого» г) «Я не могу расслабиться, когда чувствую себя незащищенной» д) «Я понимаю, тебе это не нравится, но это важно для нас»
4. «Я уже принимала противозачаточные таблетки»		а) «Но они не защищают от инфекций» б) «Я уже привык и не могу согласиться на секс без презерватива» в) «Только презервативы защищают от ВИЧ и ИППП»
5. «Я с ним ничего не чувствую»		а) «Можно выбрать презерватив для большей чувствительности» б) «Это делает половой акт более продолжительным» в) «Есть специальные смазки, преодолевающие эти проблемы»
6. «Мне стыдно их покупать»		а) «Это только в первый раз» б) «Я куплю их или мы купим вместе» в) «Тут нечего стыдиться»
7. «Моя религия запрещает это»		а) «У каждого есть право на собственные убеждения, но мои – никакого секса без презерватива» б) «Очень хорошо, мы можем заняться чем-то другим» в) «Думаю, мы еще не готовы к сексу»
8. «У меня нет с собой презерватива»		а) «А у меня есть» б) «Пойдем и купим» в) «Может, в другой раз» г) «Без презерватива никакого секса»
9. «Они слишком дорогие»		а) «Не дороже чем наше здоровье» б) «Я дам тебе на это деньги» в) «Представь, сколько понадобится денег, если я забеременею» г) «Давай не будем думать о сексе, пока не договоримся»



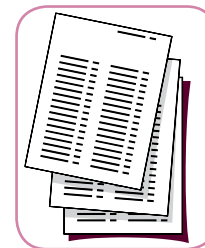
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: «НЕТ» НЕЗАЩИЩЕННОМУ СЕКСУ

Очень важно проявить уверенность, когда вам предлагают секс без презерватива. Приведенные ситуации помогут вам потренироваться в этом. Применяйте приобретенное умение отстаивать свою позицию и отказываться от того, что вам не подходит.

ТРЕНИНГ
9

ЗАДАНИЕ
9.4



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: «НЕТ» НЕЗАЩИЩЕННОМУ СЕКСУ

(Продолжение задания 9.4)

ТРЕНИНГ
9

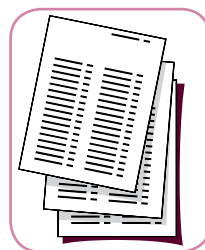
ЗАДАНИЕ
9.4

Ситуация 1: «Мы не заразны. Для чего нам пользоваться презервативом?»

1. Объясните, в чем проблема, и расскажите о своих чувствах:	2. Пытается отвлечь от темы:	3. Возвращайтесь к теме:	4. Предъявите ваше требование:
5. Поинтересуйтесь мнением вашего собеседника:	6. Пытается переубедить:		
7а. Откажитесь:	7б. Тяните время:	7в. Предложите компромисс:	

Ситуация 2: «Мне неудобно пользоваться презервативом»

1. Объясните, в чем проблема, и расскажите о своих чувствах:	2. Пытается отвлечь от темы:	3. Возвращайтесь к теме:	4. Предъявите ваше требование:
5. Поинтересуйтесь мнением вашего собеседника:	6. Пытается переубедить:		
7а. Откажитесь:	7б. Тяните время:	7в. Предложите компромисс:	



РАЗДАТОЧНЫЙ
МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: «НЕТ» НЕЗАЩИЩЕННОМУ СЕКСУ

(Продолжение задания 9.4)

ТРЕНИНГ

9

ЗАДАНИЕ

9.4

Ситуация 3: «У меня нет презерватива. Один раз можно обойтись и без него»

<p>1. Объясните, в чем проблема, и расскажите о своих чувствах:</p>	<p>2. Пытается отвлечь от темы:</p> <p>3. Возвращаетесь к теме:</p> <p>4. Предъявите ваше требование:</p>	
<p>5. Поинтересуйтесь мнением вашего собеседника:</p>	<p>6. Пытается переубедить:</p>	
<p>7а. Откажитесь:</p>	<p>7б. Тяните время:</p>	<p>7в. Предложите компромисс:</p>

МОДУЛЬ 4

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДИСКРИМИНАЦИИ. ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ



- «Нет» дискриминации
- Поддержка людей, живущих с ВИЧ

ТРЕНИНГ 10

«НЕТ» ДИСКРИМИНАЦИИ

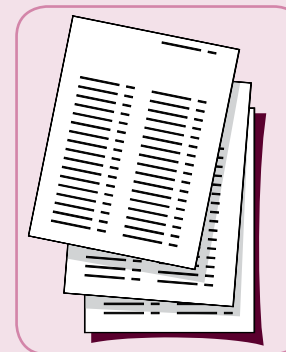


1. Знать суть и формы дискриминации.
2. Учитывать опасность стигмы и дискриминации людей, живущих с ВИЧ.
3. Понимать чувства человека, к которому относятся предвзято.



- 10.1. Стигма и дискриминация.
- 10.2. ВИЧ и права человека.
- 10.3. Что чувствует жертва дискриминации. Игра «Застежка».
- 10.4. Жизненные ситуации: дискриминация людей, живущих с ВИЧ.

СТИГМА И ДИСКРИМИНАЦИЯ

РАЗДАТОЧНЫЙ
МАТЕРИАЛ

1. Прочтите информацию о стигме и дискриминации.
2. Обсудите существующие стереотипы относительно ВИЧ-положительных людей по плану:
 - Отвечает ли действительности эта фраза?
 - Является ли она справедливой?
 - Поможет ли она преодолеть эпидемию?
3. Ответьте на вопросы, приведенные ниже.

ТРЕНИНГ
10ЗАДАНИЕ
10.1

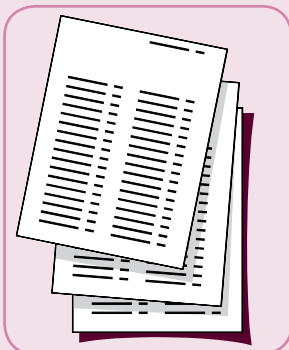
Когда мы относимся к людям несправедливо и нарушаем их права из-за национальности, религии, цвета кожи или состояния здоровья, это – дискриминация. Она возникает не на ровном месте, а вследствие стереотипов и предвзятого отношения. Дискриминация людей, живущих с ВИЧ, основывается на отношении к ним как к «грязным» или обреченным. Такое отношение называют стигмой.

Стереотипы

1. Все ВИЧ-инфицированные – наркоманы или проститутки.
2. ВИЧ-инфицированные обречены на смерть.
3. Им нечего терять, и потому они нарочно заражают других людей.
4. СПИД распространяют иностранцы – беженцы и иммигранты.

Вопросы

1. Почему одни люди дискриминируют других?
2. Почему важно этого не делать?
3. Что бы вы могли сделать, если бы услышали дискриминационные высказывания в адрес людей, живущих с ВИЧ?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

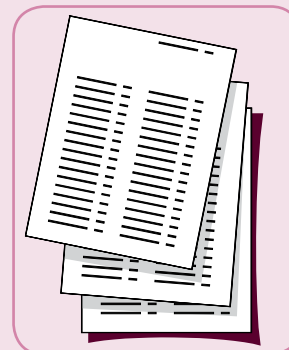
ВИЧ И ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

Пути заражения ВИЧ ограничены. Человек может надежно защитить себя при помощи простейших мер. Не существует даже малейших весомых причин ограничивать права ВИЧ-положительных людей. Наоборот, соблюдение прав человека, особенно на информацию и защиту от дискриминации, чрезвычайно важно для борьбы с эпидемией.

- Рассмотрите предложенные ситуации и определите, были ли в них нарушения прав человека. Какие именно?
- Как можно было поступить иначе?

ТРЕНИНГ
10

ЗАДАНИЕ
10.2



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: ДИСКРИМИНАЦИЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

- Прочтите историю, происшедшую в действительности с семилетним украинским мальчиком. Ее рассказала директор приюта, куда обратилась его мать.
- Ответьте на вопросы внизу страницы.

ТРЕНИНГ
10

ЗАДАНИЕ
10.4

Ситуация 1

В одном из медицинских учреждений в течение нескольких лет жили дети с диагнозом «ВИЧ-инфекция». За ними хорошо ухаживали и оберегали их. В помещении постоянно убирали, и там витал запах дезинфекции. Малышей не выводили на улицу. У них было много игрушек, но их складывали так высоко, что дети не могли их достать. Целыми днями они ничего не делали. С ними никто не играл, их ничему не учили. За всю свою жизнь (а некоторым малышам было по пять-шесть лет) они видели только стены и людей в масках и белых халатах.

Ситуация 2

«Моей внучке 9 месяцев. Она состоит на учете в СПИД-центре. Когда мы пришли на плановый осмотр в детскую поликлинику, врач не осмотрела ребенка и даже попросила не раздевать ее. Она объяснила это тем, что потом сюда придут другие, здоровые дети, и это может быть опасно для них».

Ситуация 3

«Мне вызвали «скорую», но когда я сказал, что у меня ВИЧ-инфекция, врачи уехали, не оказав помощи».

Ситуация 4

В 2000 году Лена узнала свой диагноз – ВИЧ-инфекция. Через два года она устроилась на полиграфическое предприятие. Но мир не без «добрых» людей, и о диагнозе девушки стало известно на работе. Ее тут же уволили. На следующий день Лена, придя в областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом, увидела в коридоре своих коллег, которых администрация направила на принудительное обследование.

Ситуация 5

Одна из стран, пораженная эпидемией, упрямо проводит политику «Ничего не вижу, ничего не слышу, никому ничего не скажу». Там до сих пор не введено бесплатное и анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию, ВИЧ-положительные не имеют доступа к антиретровирусной терапии, а профилактическое просвещение молодежи считают развратом.

Право на информацию

Право на безопасность

Право на получение медицинской помощи

Право на достижение максимально возможного уровня физического и психического здоровья

Право на работу

Право детей на обучение и всестороннее развитие своих способностей

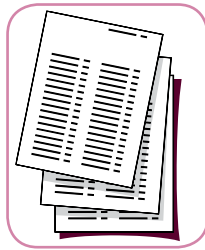
Право на добровольное и конфиденциальное тестирование на ВИЧ-инфекцию

Право на сохранение врачебной тайны

Ситуация 1



- Имели ли право не принимать этого мальчика в школу по месту проживания?
- Что чувствует ребенок, который хочет учиться, но его не принимают в школу?
- Что почувствует мальчик, если от него откажется мать?
- Что почувствует женщина, вынужденная отказаться от своего ребенка?



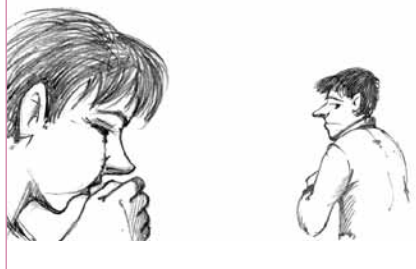





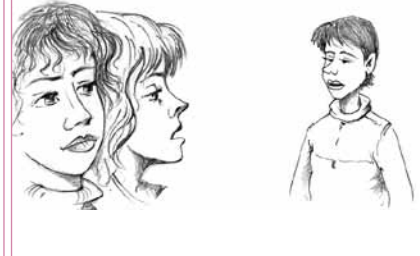

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

(Продолжение задания 10.4)



Ситуация 2

Прочтите реальную ситуацию, в которой оказался ВИЧ-положительный подросток – житель небольшого городка.

<p>Когда я кашляю, люди останавливаются, чтобы посмотреть, на каком расстоянии я нахожусь.</p> 	<p>Однажды я пришел к своей девушке. Она нервничала. «Что случилось?» – спросил я. «Мои родители считают, что нам нельзя больше встречаться», – ответила она.</p> 	<p>Хозяин кафе узнал меня, когда я попросил стакан воды. Вместо этого он предложил мне банку колы.</p> 
<p>Мои родители узнали, что один из учителей не хотел, чтобы я возвращался в школу. «Я не могу в это поверить, – сказал я. – Он был моим любимым учителем».</p> 	<p>С моей мамой было еще хуже. Ее подруги на работе перестали с ней разговаривать. В магазине ей запретили прикасаться к продуктам. В некоторых магазинах у нее не приняли деньги.</p> 	<p>Моим одноклассникам их родители приказали держаться как можно дальше от меня. Они сказали, что я должен пользоваться только одноразовой посудой, чтобы ее можно было выбросить после использования.</p>
<p>Мне не разрешают ходить на физкультуру и играть в футбол.</p> 	<p>Когда я пригласил двух девочек на день рождения, они отказали.</p> 	<p>А однажды у меня украли книгу и написали в ней плохие слова. Потом бросили мне ее под ноги и смеялись.</p> 

- Что чувствует мальчик?
- Какого он мнения о людях своего городка?
- Как вы считаете, что больше всего его обидело и почему?

ТРЕНИНГ 11

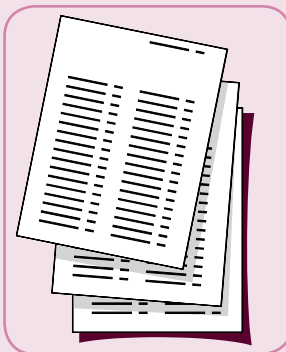
ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ



1. Знать, почему важно проявлять сочувствие к ВИЧ-положительным людям.
2. Уметь противостоять дискриминации и поддерживать людей, живущих с ВИЧ.



- 11.1. Почему важно проявлять человечность и сочувствие.
- 11.2. Как выразить поддержку и оказать помощь.
- 11.3. Поддержка и помощь: «Письмо другу».



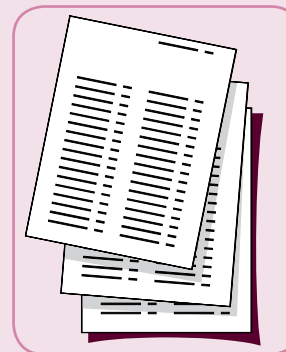
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ И СОЧУВСТВИЕ

Люди, живущие с ВИЧ, ощущают острую потребность в общении и поддержке окружающих – родных, друзей, знакомых. Сочувствие (сопереживание) – это то, что делает человека человеком. Это умение почувствовать и понять боль другого, желание помочь ему, способность выразить это желание конкретными словами и действиями.

ТРЕНИНГ
11

ЗАДАНИЕ
11.1



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ВЫРАЗИТЬ ПОДДЕРЖКУ И ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ

Иногда бывает сложно выразить поддержку и оказать помощь ВИЧ-положительным людям, если мы не знаем, как это сделать.

- Прочтите истории двух ВИЧ-положительных подростков.
- Придумайте свой вариант окончания этих историй.

ТРЕНИНГ
11

ЗАДАНИЕ
11.2

1. Прочтите в таблице три причины для выражения поддержки и сочувствия людям, живущим с ВИЧ. Вместе с друзьями предложите еще несколько причин и запишите их в таблицу.
2. Решите, какие две причины играют особую роль для вас, и обозначьте их галочкой (V) в колонке «Мои две».
3. Как вы считаете, почему некоторые люди легко проявляют сочувствие, а другим это сделать значительно тяжелее?

Мои две	Причины для выражения поддержки и сочувствия людям, живущим с ВИЧ
	1. Ко всем нужно относиться так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе
	2. Они больны неизлечимой болезнью
	3. Для человека важно заботиться не только о себе, но и о других
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.

История Оксаны

Оксана (14 лет) недавно узнала, что у нее ВИЧ-инфекция, и ощутила острую необходимость сказать об этом кому-то.



Она рассказала своей подруге. Но в ответ услышала: «Мне жаль, но я ничем не могу помочь тебе».



Когда на следующий день Оксана пришла в школу, все уже знали об этом и шептались за ее спиной.



История Алексея

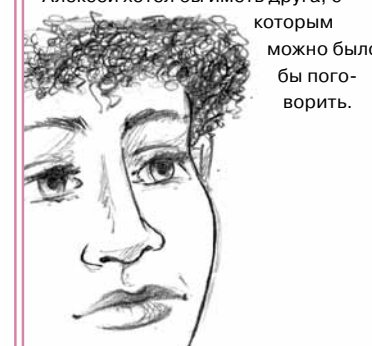
Алексею 15 лет, и он только что вернулся из школы. Чувствует себя хорошо, но все знают, что у него ВИЧ.

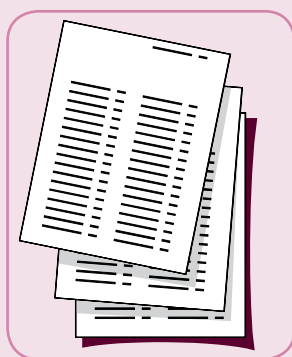


Большинство его одноклассников избегают парня. У него нет друзей. Каждый день он идет из школы с опущенной головой.



У него депрессия. Все его боятся, и он ощущает себя очень одиноким. Алексей хотел бы иметь друга, с которым можно было бы поговорить.





РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КАК ВЫРАЗИТЬ ПОДДЕРЖКУ И ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ

Прочтите в задании «Сердце друга» способы, благодаря которым вы могли бы оказать помощь ВИЧ-инфицированному человеку. Подумайте и напишите, что еще вы могли бы сделать. Выберите четыре вида помощи, которую вы оказали бы Алексею, и четыре – Оксане. Обсудите с друзьями:

- Как вы считаете, что является самым важным для ВИЧ-инфицированного человека?
- Что было бы самым важным для вас, если бы ваш друг или родственник заболел ВИЧ-инфекцией?

ТРЕНИНГ
11

ЗАДАНИЕ
11.2



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПОДДЕРЖКА И ПОМОЩЬ: «ПИСЬМО ДРУГУ»

Человек, узнавший о своем диагнозе, сначала испытывает шок, потом впадает в депрессию. Он стыдится самого себя, ощущает себя никому не нужным. У многих появляются мысли о самоубийстве. То, как человеку удастся преодолеть кризис и начать борьбу за свою жизнь, в значительной степени зависит от его окружения – родных и друзей.

Прочтите письмо, написанное молодым парнем. Представьте, что это ваш друг. Ответьте на это письмо.

ТРЕНИНГ
11

ЗАДАНИЕ
11.3

Сердце друга:

- Поздоровайтесь
- Сядьте рядом
- Защитите
- Выслушайте
- Позвоните
- Возьмите за руку
- Пообщайтесь
- Убедите в своей дружбе

- Спросите, чем вы можете помочь
- Пригласите на праздник
- Придите в гости
- Отпразднуйте какое-либо событие
- Познакомьте со своими друзьями
- Поиграйте вместе
- Поговорите о будущем

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

Сердце Алексея

- _____
- _____
- _____
- _____

Сердце Оксаны

- _____
- _____
- _____
- _____

Привет! Долго собирался тебе написать...

До сих пор не знаю, правильно ли мое решение, но я его уже принял. Ты мой лучший друг, кому же, как не тебе, об этом знать? Все равно я больше не могу держать это в себе... Так вот, месяц назад я прошел тест на ВИЧ и узнал, что инфицирован. В один миг мир как будто переменял цвет: из яркого стал серым и бесцветным. Я понял, что все кончено. По крайней мере – для меня... Смотрю в лица людей – и ничего не вижу. И в то же время очень им завидую, людям, которые не ощущают такого бремени. А еще понимаю, что больше никогда не стану одним из них, потому что я Изгнанник. И я решил... Да-да, я уже точно решил, что не вернусь к прошлой жизни. Как не смогу вернуться в свой город, к тебе и к нашим общим друзьям. Я просто чувствую, что мы друг другу не нужны, мы из разных миров. Вы – из мира радости и надежды, а я – из мира безысходности... Я решил не возвращаться, чтобы никому не усложнять жизнь. Но тебе не написать об этом не мог – ты ведь был моим лучшим другом...

Прощай.

Учебное издание

ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна
ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович

ШКОЛА

ПРОТИВ СПИДА

ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Задания для учеников 10—11-х классов
общеобразовательных учебных заведений

Литературный редактор *Л. Воронович*
Художественное оформление *С. Шпака*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректор *С. Гайдук*

Подписано в печать . Формат 60x84/8.
Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,3. Усл. краскоотт. 28,83.
Уч.-изд. л. 10,21. Тираж экз.

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей № 374 от 22.03.2001

ЗАО «Алатон», 01034, Киев-34, а/я 269,
тел./факс 244-28-80, 244-28-81
