

Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (b)

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

9

Jak poprowadzić lekcję?



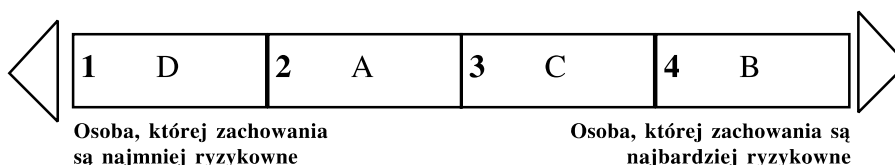
1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

a) Rozdaj wszystkim uczniom kartki z ćwiczeniami i poleć, by wykonali je zgodnie ze wskazówkami.

b) Podziel klasę na małe zespoły i wybierz lidera każdej grupy.

c) Narysuj wykres na tablicy i przeczytaj opis każdej postaci. Niech uczniowie między sobą albo w grupach porozmawiają o ryzykownych zachowaniach każdej z tych osób. Później uczniowie powinni zaseregować osoby według stopnia ryzyka ich zachowań od najmniej do najbardziej ryzykownego (1-4). Jeśli wybierzesz wariant (c), będziesz potrzebował tylko jednej kopii ćwiczenia.

- Osoba A: „mokre” pocałunki i prawdopodobnie dotykanie narządów płciowych;
- Osoba B: nie „zabezpieczony” stosunek z chłopakiem, który używał niesterylnych igieł i współżył (bez prezerwatywy) z wieloma partnerkami;
- Osoba C: niewysterylizowane igły do przekłuwania uszu, seks z prezerwatywą;
- Osoba D: brak ryzykownych zachowań;



2. Porozmawiajcie o odpowiedziach na „Pytania nauczyciela”.

Co mogłaby zrobić osoba B, żeby zmniejszyć niebezpieczeństwo zakażenia się HIV lub chorobą przenoszoną drogą płciową?

Odpowiedzi mogą być różne, ale wśród nich mogą się znaleźć: powstrzymanie się od seksu; używanie prezerwatyw; prośba do chłopaka, aby zrobił sobie testy; uprawianie seksu bez penetracji.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Przemyśl sposób podziału na grupy. W zespole nie powinno być więcej niż 6 osób. Musisz wybrać lidera każdej grupy.



Czy twój „styl życia” niesie ryzyko zakażenia? (c)



Jak poprowadzić lekcję?

1. Ważne jest, aby młodzi ludzie wyobrazili sobie swój własny stopień zagrożenia zakażeniem HIV. Pomoże im w tym znalezienie swojego miejsca na wykresie.
2. Poproś uczniów, aby pomyśleli o ryzykownych zachowaniach, w których uczestniczyli. Ile ich było? Jak bardzo ryzykowne były poszczególne zachowania? Jak często brali w nich udział? Czy w jakikolwiek sposób chronili się przed zakażeniem? Czy robią to teraz? Czy będą robili w przyszłości?
3. Daj im kilka chwil na przemyślenie pytań, a potem poproś, aby zdecydowali, w którym miejscu na linii ryzyka się znajdują.
4. Jeżeli uczysz w niższej klasie – np. w gimnazjum, poziom ryzyka większości uczniów będzie prawdopodobnie niewielki. Jednak ważne jest, aby o tym pomyśleli i wyobrazili sobie swój poziom ryzyka za pięć lat. Możesz zapytać:

Czy myślisz, że będziesz w związku z chłopcem/ dziewczyną? Czy ten związek będzie obejmował stosunki płciowe? Jeżeli tak czy będziesz używać prezerwatywy? Czy zawsze? Czy będziesz nalegać na stosowanie jej, jeżeli partner/ka nie będzie tego chciał? Czy kiedykolwiek brałbyś narkotyki dożylnie? Poproś o to, żeby w wyobraźni zaznaczyli swój punkt „x” za pięć lat.

5. To ćwiczenie jest niezwykle ważne, gdyż „zamiar zachowania” często wpływa na to, jak się naprawdę zachowamy w przyszłości.
6. Przedyskutujcie pytania z części „Pytania nauczyciela”.

W jakich sytuacjach w twoim życiu świadomość ryzyka zakażenia HIV może być ważna?

Co może zrobić lider-rówieśnik?



- protokołować i sprawozdawać dyskusję małej grupy;
- rozdawać i zbierać materiały.

Chroń się przed zakażeniem HIV

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

10

CEL

Młodzi ludzie muszą wiedzieć, jak można chronić się przed zakażeniem HIV. To ćwiczenie informuje i zachęca do dyskusji o tym, jak zachowywać się bardziej bezpiecznie w różnych sytuacjach (związanych z seksem, korzystaniem z igieł, strzykawek, żyłek itp).

Jak poprowadzić lekcję?



1. Przeczytaj wprowadzenie do ćwiczenia.
2. Wyjaśnij ćwiczenie. Uczniowie mają dokonać „bezpiecznych” wyborów w sytuacjach 1, 2, 3.
3. Zaproponuj uczniom następujące odpowiedzi:
 - a) **Stosunek seksualny:**
 - opóźniaj podjęcie stosunków seksualnych;
 - bądź wierny/a partnerowi i wymagaj wierności;
 - kochaj się ostrożnie - prawidłowo używaj prezerwatywy.
 - b) **Niesterylne igły i strzykawki (inny sprzęt do zastrzyków):**
 - rób zastrzyki zawsze u lekarza, w przychodni; tam są sterylizowane przyrządy;
 - jeżeli musisz skorzystać ze strzykawki albo igły, użyj czystej (wysterylizowanej, wygotowanej) lub nowej, jednorazowej;
 - nie bierz narkotyków – zwłaszcza dożylnie.
 - c) **Kontakt z krwią:**
 - jeśli nie masz własnych żyłek (lub innych narzędzi), odmawiaj tradycyjnego nacinania skóry;
 - bądź pewien/ pewna, że do tatuażu, przekłuwania uszu, obrzezania używane są sterylizowane narzędzia;
 - nie używaj cudzej szczoteczki do zębów – jest niewielka szansa kontaktu z krwią.



Doktor Ewa radzi

CEL

Lekarzy uważa się za najbardziej wiarygodne źródło wiedzy o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową. Listy do Pani Doktor pozwolą uczniom odegrać role medyków i porównać swoje porady z radami udzielonymi przez prawdziwą lekarkę.

1. Wybierz sposób poprowadzenia ćwiczenia (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj kartkę papieru uczniom i poleć napisanie własnego listu lub kilku listów.
 - b) Podziel uczniów na małe grupy i daj każdej grupie jeden list.
 - c) Przeczytaj list i poproś o wymyślenie i/lub napisanie odpowiedzi indywidualnie, w parach albo w małych grupach.
2. Wyjaśnij, że napisane listy będą porównane z listami lekarzy, którzy są ekspertami w tej dziedzinie. Powiedz, że młodzi ludzie często udzielają trafnych wskazówek, a ich listy mogą pomóc innym.
3. Powiedz, że w „Apteczce” są rady, z których warto skorzystać.
4. Poproś kilka osób o odczytanie pierwszego listu. Potem przeczytaj list prawdziwej lekarki (patrz następna strona) i poproś uczniów o porównanie i komentarz. Zróbcie to samo z drugim i trzecim listem.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Możesz zastanowić się, co jeszcze można by umieścić w „Apteczce”.

Doktor Ewa radzi

Prawdziwe listy lekarzy

Droga Nino

Pisząc ten list zrobiłaś pierwszy, bardzo ważny krok. Mam nadzieję, że będę mogła Ci pomóc. Po pierwsze, chciałabym podkreślić, że powinnaś robić to, co Twoim zdaniem będzie dla Ciebie najlepsze. Nie pozwól, aby ktoś podejmował za Ciebie decyzje. Wydaje mi się, że masz rację nie chcąc w tym momencie podejmować jeszcze współżycia. Często odłożenie rozpoczęcia współżycia o kilka lat sprawia, że lepiej podejmuje się odpowiedzialne decyzje, dzięki czemu łatwiej jest zapobiec niechcianej ciąży lub zakażeniu HIV czy inną chorobą przenoszoną drogą płciową. Możesz okazywać uczucia swojemu chłopakowi na wiele sposobów bez odbywania stosunku seksualnego. Zasugeruj mu, że nie wszyscy już „to” robią, i że można również inaczej okazywać sobie miłość. Powiedz mu, jakie to są sposoby i poproś, aby on zrobił to samo. Być może przekonanie Twojego chłopaka będzie wymagało od Ciebie asertywnej postawy. Pamiętaj jednak, że nie warto być z chłopcem, który cię nie słucha i nie szanuje Twoich potrzeb i uczuć.

Jeżeli zdecydujesz się na współżycie ze swoim chłopakiem, użycie prezerwatywy będzie absolutnie konieczne. Jeżeli chłopak odmówi albo nie kupi prezerwatyw, nie zgadzaj się na zbliżenie. Pamiętaj, że prezerwatywy są jedynym mechanicznym środkiem chroniącym przed HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

*Pozdrawiam,
Doktor Ewa*

Drogi Marku

Najpierw muszę powiedzieć, że Twoje współczucie i niepokój o brata są zrozumiałe. Myślę, że Adam ma w Tobie prawdziwego przyjaciela. Twój brat ma trzy problemy. Po pierwsze użył noża zabrudzonego czyjąś krwią, co naraziło go na zakażenie HIV. Po drugie, skoro sądzi, że choruje na jakąś chorobę przenoszoną drogą płciową, to prawdopodobnie miał już z kimś stosunki seksualne. Jeżeli rzeczywiście jest chory, to istnieje większe ryzyko, że zakaży się HIV. W dodatku nie używał prezerwatywy, a więc mógł przenosić obie choroby na innych. Po trzecie, jego styl życia - brak snu, zła dieta i palenie - dodatkowo obniżają odporność organizmu na zarazki. Myślę, że powinienes natychmiast porozmawiać z Adamem o wizycie u lekarza, w szpitalu lub przychodni. Zaproponuj mu, że go zapiszesz i razem pójdziecie do lekarza. Mam nadzieję, że te wskazówki Ci pomogą.

*Pozdrawiam,
Doktor Ewa*

Droga Agata

Przede wszystkim spróbuj opanować przerażenie. Strach i rozpacz nie są dobrymi doradcami. Często zamartwianie się nie ma sensu, gdyż okazuje się, że wszystko jest w porządku. Powinnaś natychmiast pójść na badanie lekarskie. Jeżeli czujesz, że to dla ciebie trudne, pójdz z przyjaciółką lub z kimś dorosłym. Możliwość porozmawiania z lekarzem jest bardzo ważna. Jeżeli rzeczywiście masz problem, otrzymasz pomoc i poradę. Jeżeli wszystko jest w porządku – a tak prawdopodobnie jest – musisz podjąć decyzję dotyczącą dalszego postępowania. Może powstrzymasz się od współżycia do momentu, aż będziesz na to gotowa. A jeżeli chcesz nadal być aktywna seksualnie, powinnaś ograniczyć liczbę partnerów i nalegać, abyście za każdym razem używali prezerwatyw, co zapewne ochroni Cię przed ciążą oraz zakażeniem HIV, AIDS i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Życzę wszystkiego dobrego.

*Pozdrawiam,
Doktor Ewa*

Który sposób jest lepszy?

CEL

Uczniowie powinni znać sposoby chronienia się przed zakażeniem oraz wiedzieć, że niektóre z nich są lepsze, a niektóre gorsze.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj o sposobie poprowadzenia lekcji (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Rozdaj wszystkim uczniom kartki z ćwiczeniami. Niech zrobią je zgodnie ze wskazówkami, indywidualnie, w parach lub w małych grupach.
- b) Zapisz punkty na tablicy i przedyskutujcie odpowiedzi razem z całą klasą (lub niech każdy uczeń zrobi to indywidualnie).
- c) Podziel uczniów na małe grupy i rozdaj po jednej kopii ćwiczenia.

2. Odczytaj i wyjaśnij wszystkie metody ochrony przed HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową.

3. Niech uczniowie oceniają skuteczność tych sposobów i wskażą ewentualne problemy. Porozmawiajcie o tym.

Najlepszy

Sposób	Problemy
Powstrzymywanie się od stosunków płciowych.	Zazwyczaj trudne do zrealizowania w okresie całego życia.
Okazywanie uczuć bez odbywania stosunków płciowych (pieszczoty, pocałunki, dotykane).	Ryzykowne tylko wtedy, gdy dochodzi do kontaktu z krwią, nasieniem lub wydzieliną z pochwy.
Używanie prezerwatywy podczas każdego stosunku płciowego.	Może pęknąć, jeżeli nie jest właściwie używana.
Współżycie z jednym partnerem.	Twój partner/partnerka może być zakażony/a i nic o tym nie wiedzieć. Ona/on powinien/powinna być w stu procentach wierny/a.
Poznanie historii kontaktów seksualnych partnera.	Wiele osób kłamie mówiąc o seksie, nie chce powiedzieć wszystkiego.
Ograniczenie liczby seksualnych partnerów.	Seks z jedną zakażoną osobą wystarczy, aby się zakazić.
Badanie krwi na obecność przeciwciał anty-HIV.	Oboje partnerzy powinni poddać się testom. Możesz zakazić się po teście (np. nie będący wiernym/wierną). Jeden test to za mało.

Najgorszy

Co dzieje się po zakażeniu HIV?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

13

CEL

Uczniowie powinni dowiedzieć się o: „okienku serologicznym”, okresie od zakażenia do rozpoznania AIDS, od wystąpienia AIDS do śmierci, oznakach i symptomach AIDS.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Daj kopię ćwiczenia każdemu uczniowi lub zapisz informacje na tablicy.
2. Zadaj uczniom następujące pytania:

- **Jak długo trwa okres „okienka serologicznego”?**
Zazwyczaj do 12 tygodni.
- **Czego nie ma we krwi w tym okresie?**
Przeciwciał anty-HIV.
- **Jaki byłby wynik testu przeprowadzonego w tym okresie?**
Wynik byłby negatywny, gdyż wykrywa on przeciwciała anty-HIV, które jeszcze się nie pojawiły. Okres „okienka serologicznego” kończy się, gdy test wykrywa przeciwciała, tzn. dopiero wtedy, kiedy ich liczba wzrośnie do odpowiedniego poziomu.
- **Czy można zakażyć innych w okresie „okienka serologicznego”?**
Tak. Stężenie wirusa w płynach ustrojowych jest wówczas bardzo duże.
- **Jak można zakażyć innych?**
Poprzez krew, nasienie, wydzielinę z pochwy; matka może zakażyć płód lub niemowlę.
- **Jakie objawy mogą wystąpić w ciągu pierwszych tygodni od zakażenia HIV?**
Zwykle po 2 – 4 tygodniach od momentu zakażenia można mieć objawy podobne do grypy - gorączka, powiększone węzły chłonne (ale nie występują one u wszystkich). Niektórzy mają ból gardła, wysypkę. Wymienione dolegliwości mogą występować przez 1-2 tygodnie, potem cofają się całkowicie.
- **Ile czasu upływa od zakażenia HIV do początku choroby?**
Zazwyczaj około 10 lat, a niekiedy więcej.

Co dzieje się po zakażeniu HIV?

- **Jakie objawy występują w tym okresie?**

Zazwyczaj następuje wieloletni okres bezobjawowy. Niektórzy, poza powiększonymi węzłami chłonnymi, nie mają żadnych innych dolegliwości. Następnie mogą wystąpić takie objawy jak pleśniawka jamy ustnej albo nocne pocenie się. Jednak zanim rozwinie się AIDS mogą upłynąć lata.

- **Czy w tym okresie osoba z HIV może zakażać innych?**

Tak.

- **Jak długo można żyć z AIDS?**

Różnice bywają znaczne - od sześciu miesięcy do 2 lat lub dłużej. Zależy to w dużej mierze od opieki medycznej, stosowanej terapii lekowej, indywidualnych właściwości organizmu zakażonego człowieka.

- **Jakie są objawy AIDS?**

Duża utrata wagi, ciągły kaszel, gorączka, rozwolnienie i wiele innych. Obserwuje się ogromne różnice indywidualne.

- **Czy ludzie chorzy na AIDS mogą zakażać?**

Tak. Od momentu zakażenia się HIV, bez względu na to czy pojawiły się objawy AIDS, czy nie wirus może być przenoszony na innych w określonych sytuacjach.

- **W jaki sposób nie przenosi się HIV?**

Przez dotykanie osoby zakażonej; korzystanie ze wspólnych naczyń i toalety; przez ukąszenia owadów.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

- Powinieneś mieć rzetelną wiedzę o okresie od zakażenia HIV do wystąpienia AIDS. Powyższe informacje mogą być pomocne i należy zapoznać się z nimi przed lekcją.
- Ćwiczenie może wzbudzić w uczniach niepokój i lęk. Musisz być przygotowany do wskazania tym, którzy się do Ciebie zgłoszą innych źródeł informacji i pomocy.



Jak można rozpoznać HIV/AIDS?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

14

CEL

Ważne jest, aby uczniowie dowiedzieli się, że osoba zakażona HIV:

- może długo nie mieć żadnych objawów;
- może w tym czasie zakażać innych (w określonych sytuacjach);
- stopniowo jest coraz bardziej chora i w końcu umiera.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak poprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Rozdaj wszystkim uczniom kartki z ćwiczeniami. Niech zrobią je zgodnie ze wskazówkami, indywidualnie lub w parach.
 - b) Przeczytaj uczniom trzy historie, zadaj pytania znajdujące się pod tekstem.
 - c) Podziel uczniów na małe grupy. Każda grupa powinna przeczytać jedną historię i odpowiedzieć na pytania jej dotyczące.
2. Przypomnij sobie informacje z poprzedniego ćwiczenia.
3. Zbierz od uczniów ich odpowiedzi na pytania. Prawidłowe odpowiedzi znajdują się poniżej:

Historia A

Pytanie	Odpowiedź
Jak zakażył się Wiktor?	Wstrzykiwał sobie amfetaminę zanieczyszczoną igłą.
Jak zakażyła się Pola?	W trakcie stosunku seksualnego bez „zabezpieczenia”.
Dlaczego Pola nie ma objawów choroby?	Osoby zakażone HIV mogą nie mieć objawów przez wiele lat.
Ile czasu może upłynąć zanim Pola zachoruje na AIDS?	Może tylko kilkanaście miesięcy, a może 10 lub więcej lat.
Co Pola powinna teraz zrobić?	Powinna zgłosić się do poradni, aby uzyskać wsparcie i porady dotyczące zachowań seksualnych i trybu życia.



Jak można rozpoznać HIV/AIDS?

Historia B

Pytanie	Odpowiedź
Jak zakaził się Łukasz?	Miał wiele partnerek seksualnych. Nie używał prezerwatywy.
Dlaczego ma takie objawy?	Ponieważ często właśnie one występują jako pierwsze objawy AIDS.
Czy może zakażać innych? Jak?	Tak. Poprzez kolejne stosunki seksualne bez „zabezpieczenia”.
Co się najprawdopodobniej wydarzy?	Będzie coraz bardziej chory.

Historia C

Pytanie	Odpowiedź
Dlaczego można przypuszczać, że Marta choruje na AIDS?	Ma wiele objawów AIDS.
Co powinna zrobić, aby się dowiedzieć, czy jest zakażona HIV?	Powinna pójść do lekarza i zrobić testy.
Ile lat mogła mieć Marta, gdy zakażyła się HIV?	Mogła mieć około 14 lat.
Jeżeli wtedy się zakażyła, to jak długo mogła zakażać innych?	Około jedenastu lat.
Jakie objawy infekcji HIV ma Marta?	Gorączka, pocenie się, powiększone węzły chłonne, kaszel, ból gardła, problemy żołądkowe, utrata wagi.
Co się najprawdopodobniej stanie?	Jeśli nie będzie pod opieką lekarską i nie podda się odpowiedniemu leczeniu jej stan może się pogorszyć.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

- Koniecznie przejrzyj odpowiedzi przed lekcją.
- To ćwiczenie, tak samo jak poprzednie, może wywołać w uczniach lęk i obawy. Powinieneś wysłuchać uczniów i udzielić im dodatkowych informacji.

Wykrywanie zakażenia HIV

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

15

CEL

Niektórzy uczniowie mogą potrzebować podstawowych informacji na temat testów na HIV.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak poprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości):
 - a) Lider-rówieśnik lub inny wybrany uczeń czyta pytania Marii. Odpowiadasz jako doktor Marek.
 - b) Czytasz pytania i odpowiedzi (lub próbujesz uzyskać odpowiedzi od uczniów).
 - c) Dwoje uczniów lub liderów-rówieśników czyta pytania i odpowiedzi.
2. Po każdej odpowiedzi powinna nastąpić pauza na dodatkowe pytania uczniów.
3. Sprawdzian - ćwiczenie 16 – testuje wiedzę uczniów. Powinien być przeprowadzony, o ile tylko jest wystarczająco dużo czasu.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

- Przeczytaj tekst „Kiedy można zrobić test na HIV?” ze strony 32 niniejszego poradnika.
- Powinieneś być przygotowany do udzielenia informacji o najbliższych placówkach służby zdrowia, w których można zrobić testy i uzyskać porady.

Sprawdzian: co wiesz o testach?

CEL

Powtórzenie materiału i zrozumienie zasady testów.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- Rozdaj uczniom po egzemplarzu testu i poproś o rozwiązanie go indywidualnie albo w małych grupach.
- Zapisz kolumnę B na tablicy i przeczytaj zdania z kolumny A. Uczniowie wybierają prawidłową odpowiedź (potrzebny jest tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- Zapisz kolumny A i B na tablicy, a uczniowie rozwiązują test indywidualnie lub w małych grupach (potrzebny jest tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).

Uwaga: Przy zastosowaniu każdej z powyższych metod można podzielić klasę na dwa lub więcej rywalizujące zespoły.

2. Przedyskutujcie poniższe odpowiedzi.

Aby mieć pewność, test należy zrobić po ... tygodniach od ostatniej sytuacji ryzykownej.	G - 12 tygodniach
Wynik będzie pewny w ... %.	I - 99%
Test jest ważny, gdyż po nim możesz...	J - poinformować partnera o jego wyniku; F - przedsięwziąć środki ostrożności, aby nie zakażać innych
Test jest ważny, również dlatego, że po nim możesz...	J - poinformować partnera o jego wyniku; F - przedsięwziąć środki ostrożności, aby nie zakażać innych
Najpowszechniej stosowany test nazywa się...	D - EIA
Kiedy nikt inny nie dowiaduje się o teście, jest on...	H - poufny
Jeśli jesteś zakażony/a HIV uzyskasz...	A - poradę i pomoc
Możesz zrobić sobie test w...	C - w szpitalu, poradni, punktach testowania
Test na HIV wykazuje ...	E - obecność przeciwciał
Żeby poznać wyniki najprawdopodobniej musisz ...	B - przyjść jeszcze raz

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Koniecznie zapoznaj się z odpowiedziami przed przeprowadzeniem testu.

AIDS – u kogo i gdzie szukać pomocy?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

17

CEL

Konieczne jest przekazanie uczniom wiedzy o dostępnych źródłach informacji o HIV/AIDS i chorobach przenoszonych drogą płciową. Niektórzy z nich mogą zacząć się bardzo bać AIDS (AIDS fobia, tzw. zespół ostrego lęku przed AIDS, po angielsku AFRAIDS) i potrzebować wsparcia oraz pomocy.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak poprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).

- a) Rozdaj kartki z ćwiczeniami uczniom i poproś, by pracowali indywidualnie, w parach lub grupach oraz by odpowiedzieli na pytania dotyczące czterech sytuacji.
- b) Przeczytaj opisy sytuacji uczniom i zadaj im pytania. Jeśli nie potrafią odpowiedzieć, przekaz im stosowne informacje.



UWAGA:

W niektórych przypadkach odpowiedzi dotyczące wszystkich sytuacji będą takie same.

2. Przed przeprowadzeniem tego ćwiczenia upewnij się, że znasz miejsca, w których udziela się pomocy osobom zakażonym HIV (w najbliższej okolicy).

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

Jeżeli w najbliższej okolicy nie ma miejsc, w których można uzyskać pomoc i niezbędne informacje – znajdź inne (na przykład w sąsiedniej miejscowości).



Gdybyś był(a) lekarzem...

CEL

Przekazanie informacji o używaniu narkotyków, uzależnieniu i związku między narkotykami a HIV/AIDS. Omawiamy następujące zagadnienia:

- używanie narkotyków jako czynnik osłabiający rozsądne zachowania
- używanie czystych igieł do wstrzykiwania narkotyków
- nie przyjmowanie narkotyków dożylnie
- metody sterylizacji brudnych igieł

Jak poprowadzić lekcję?

1. Wybierz sposób poprowadzenia ćwiczenia (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Rozdaj uczniom kopię ćwiczenia i poleć, aby doradzili jego bohaterom, jak mają postąpić. Uczniowie mogą pracować indywidualnie, w parach lub małych grupach.
- b) Przeczytaj ćwiczenie i poproś, żeby uczniowie udzielali porad korzystając z informacji z „Apteczki” (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Podziel klasę na grupki, z których każda niech zajmie się jedną sytuacją (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).

2. Poproś uczniów o przeczytanie swoich porad. Oto możliwe rady lekarzy:

sytuacja 1

- a) Porada: Nie pij alkoholu i nie używaj narkotyków – osłabiają one zdolność rozsądnej oceny sytuacji.
- b) Uzasadnienie: Konsekwencją nierozsądnego zachowania może być zakażenie HIV, inną chorobą lub niepożądana ciąża.

sytuacja 2

- a) Porada: Jeśli już musisz brać narkotyki, używaj czystej (nowej) igły i strzykawki.
- b) Uzasadnienie: Na używanych wcześniej igłach i strzykawkach pozostaje niewielka ilość krwi, która może zawierać HIV.

sytuacja 3

- a) Porada: Nigdy nie wstrzykuj sobie narkotyków.
- b) Uzasadnienie: Brudne igły i strzykawki mogą spowodować zakażenie HIV albo innymi chorobami.

sytuacja 4

- a) Porada: Jeśli już musisz brać narkotyki, używaj jednorazowych igieł i strzykawek.
- b) Uzasadnienie: Na używanej igle jest krew, która może zawierać HIV.

3. Uczniowie powinni dowiedzieć się jak czyścić igły i strzykawki. Na stronie 32 niniejszego podręcznika znajdują się instrukcje tego dotyczące.

Czy jesteś osobą odpowiedzialną?

ROZDZIAŁ

1

ĆWICZENIE

19

CEL

Jako podsumowanie tego rozdziału, uczniowie będą proszeni o odpowiedź na pytania dotyczące ich przyszłych zachowań i planowanych decyzji. Ćwiczenie to może pomóc młodym ludziom w dokonaniu przez nich wyboru właściwego „stylu życia” w przyszłości.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Rozdaj kartki z ćwiczeniem wszystkim uczniom i poproś, aby rozwiązali je indywidualnie.
 - b) Jeśli masz tylko jeden arkusz z ćwiczeniem, odczytaj każde pytanie prosząc, aby uczniowie przyznali sobie za każdą odpowiedź „tak” 3 pkt, 1 pkt za odpowiedź „nie wiem” i 0 pkt za odpowiedź „nie”.
 - c) Zapisz pytania na tablicy i poproś, aby uczniowie odpowiedzieli na pytania indywidualnie (wykorzystując tylko jeden arkusz).
2. Uczniowie powinni zsumować zdobyte punkty i określić swój „stopień odpowiedzialności”.

Tak	= 3 pkt
Nie wiem	= 1 pkt
Nie	= 0 pkt

Stopień odpowiedzialności Jesteś:

33-36 pkt osobą bardzo odpowiedzialną.

30-33 pkt osobą odpowiedzialną.

27-29 pkt osobą dość odpowiedzialną.

24-26 pkt osobą niezbyt odpowiedzialną.

24-0 pkt osobą podejmującą ryzyko. Powinieneś/aś zastanowić się nad swoim postępowaniem.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

Zanim przystąpisz do realizacji ćwiczenia, poinformuj uczniów, że wyniki tego testu są tylko do ich wiadomości i nie będą oglądane przez innych uczniów i nauczycieli.

ROZDZIAŁ 2

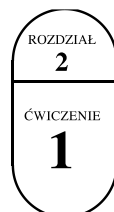
**Odpowiedzialne zachowanie:
nie spiesz się z rozpoczęciem
współżycia seksualnego**



Rozdział 2

Odpowiedzialne zachowanie: nie spiesz się z rozpoczęciem współżycia seksualnego

1. Powody, dla których warto powiedzieć NIE	72
Powody, dla których warto poczekać z rozpoczęciem współżycia seksualnego	
2. Czekać czy nie czekać? (a i b)	73
Analiza przypadku: rozpoczęcie współżycia seksualnego – za i przeciw	
3. Zachęty, zachęty... ..	74
Reakcja na namowy (presję), by rozpocząć współżycie seksualne	
4. Wskazówki, jak unikać presji seksualnej	75
Jak unikać sytuacji zagrażających bezpieczeństwu?	
5. Jak postąpić?	76
Analizy dylematów bohaterów przytoczonych historii (związanych z decyzją podjęcia współżycia seksualnego)	
6. Uczucie bez seksu?	78
Alternatywy dla stosunku seksualnego	
7. Co dalej?	80
Ocena różnych zachowań seksualnych	
8. Czy jestem asertywny(a)?	82
Definicje zachowań biernych, agresywnych i asertywnych	
9. Kto jest asertywny?	84
Analizy przypadków – rodzaje zachowań	
10. Asertywna komunikacja	86
Cztery fazy asertywnej komunikacji	
11. Twój asertywny komunikat (ćwiczenie dla całej klasy)	87
Cztery fazy asertywnej komunikacji	
12. Twój asertywny komunikat (ćwiczenie indywidualne)	88
Cztery fazy asertywnej komunikacji	
13. Reagowanie na namowy (a)	89
Jak odwlekać decyzję, negocjować	
14. Reagowanie na namowy (b)	91
Jak odwlekać decyzję, negocjować	
15. Reagowanie na namowy (c)	92
Jak odwlekać decyzję, negocjować	
16. Twoje poglądy	93
Ćwiczenie na temat różnic w zachowaniach kobiet i mężczyzn	
17. Reagowanie na groźby i przemoc	94
Analiza przypadku przemocy seksualnej	
18. Asertywność na co dzień	95
Praca domowa	



Powody, dla których warto powiedzieć NIE

CEL

Uczniowie powinni znać różne powody, dla których warto poczekać z rozpoczęciem współżycia seksualnego.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś o jego wykonanie.
 - b) Zapisz ćwiczenie na tablicy i poleć, aby uczniowie zrobili je na zwykłej kartce papieru (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Niech uczniowie wybiorą cztery powody opóźnienia rozpoczęcia współżycia.
3. Przeprowadź głosowanie (przez podniesienie ręki), aby wybrać trzy czy cztery najważniejsze powody, dla których warto poczekać z seksem. Przekutuj je z uczniami. Możesz zapytać ich:
 - a) Dlaczego według nich właśnie te powody są najważniejsze?
 - b) Czy sądzą, że ich motywacja może się zmienić wraz z wiekiem? Jeśli tak, to w jaki sposób?
 - c) Który z wybranych powodów można uznać za najistotniejszy (przeprowadź kolejne głosowanie) i dlaczego?

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
W waszym środowisku lub miejscowości mogą wchodzić w grę inne powody opóźniania podejmowania współżycia, niż te wymienione w ćwiczeniu. Jeżeli tak, to dołącz je do listy.

Czekać, czy nie czekać? (a, b)

CEL

Stworzenie uczniom sytuacji pozwalającej dokładniej przedyskutować powody, dla których rozpoczyna się – lub nie – współżycie seksualne.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś, by wykonali je według wskazówek pojedynczo, w parach lub w małych grupach.
 - b) Przeczytaj opowiadanie o Kacprze i Monice, niech uczniowie oceniają po kolei każdy argument „za”, według skali ocen: 1 = mocny argument, 0 = słaby argument. Zróbcie to samo dla argumentów „przeciw” (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Zachęcaj uczniów do dyskusji, zadając pytania z „Pytań nauczyciela”. Uzyskanie odpowiedzi na niektóre z tych pytań będzie prawdopodobnie wymagało przeprowadzenia wśród uczniów ankiety. Odpowiedzi poszczególnych uczniów i klas będą się różnić między sobą.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

1. Staraj się nie moralizować.
2. Pozwól na swobodną dyskusję.
3. Uczniowie powinni sami, bez nacisków, podjąć decyzję.



Zachęty, zachęty...

CEL

Uczniowie powinni przećwiczyć odpowiadanie na typowe argumenty używane, aby nakłonić kogoś do podjęcia współżycia seksualnego.



Jak poprowadzić lekcję?

Zauważ, że dla każdego argumentu przeciwko podejmowaniu współżycia seksualnego (w ćwiczeniach 1 i 2, rozdział 2) wymyślono kontrargumenty.

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poleć, by wykonał je według wskazówek pojedynczo, w parach, lub w małych grupach. Możesz podzielić klasę na dwie grupy, z których każda zajmie się pięcioma stwierdzeniami (z dymków).
 - b) Narysuj na tablicy 10 „dymków”, w których zamieścisz stwierdzenia z historyjki obrazkowej i możliwe odpowiedzi na nie. Omów reakcje na każde stwierdzenie. Następnie uczniowie powinni umieścić najlepsze odpowiedzi w „dymkach” (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel uczniów na małe grupy, przydziel każdej z grup po 5 stwierdzeń, na które powinni znaleźć najskuteczniejsze odpowiedzi (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Spytaj uczniów o inne kontrargumenty, które kiedyś słyszeli i dodaj je do listy sugerowanych odpowiedzi.
3. Umieść najlepszą odpowiedź na każdy argument w odpowiednim „dymku”. Odpowiedzi takich może być kilka.
4. Poproś, by uczniowie omówili odpowiedzi lub odegrali scenki.
 - a) Jak najlepiej udzielić odpowiedzi – werbalnie czy niewerbalnie?
 - b) Niech uczniowie odegrają scenki w parach, ćwicząc 5-6 możliwych dialogów. Omów werbalne i niewerbalne reakcje uczniów odgrywających scenki.



Co robi lider-rówieśnik?

- Kieruje pracą małej grupy.
- Rysuje „dymki” na tablicy (jeżeli wykorzystywana jest ta metoda).
- Odgrywa role w dialogach.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
 Powinieneś wskazać właściwe odpowiedzi osoby odmawiającej przed przeprowadzeniem ćwiczenia z klasą.

Wskazówki, jak uniknąć presji seksualnej

ROZDZIAŁ

2

ĆWICZENIE

4

CEL

Uczniowie muszą wiedzieć, jak unikać sytuacji zagrażających ich bezpieczeństwu.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś, by wykonał je samodzielnie.
- b) Przeczytaj każdą „wskazówkę”. Niech uczniowie postawią „Ł”, jeżeli łatwo ją zastosować i „T”, jeżeli jest trudna do zastosowania (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Zapisz ćwiczenie na tablicy: Każdy uczeń powinien wykonać je samodzielnie (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).

2. Omów następujące tematy:

- a) Z czym uczniowie mieli największe trudności? Dlaczego?
(Odpowiedzi będą się różnić między sobą.)
- b) Które ze wskazówek są najlepsze do wykorzystania, jeżeli ktoś chce uniknąć współżycia seksualnego?
(Odpowiedzi mogą dotyczyć wielu różnych wskazówek.)
- c) Które ze wskazówek są najbardziej przydatne, gdy decydujemy z kim pójść na randkę?
(Odpowiedzi uczniów będą różniły się od siebie.)
- d) Które ze wskazówek byłyby przydatne, kiedy chcemy odmówić chodzenia z kimś?
(Ważne byłyby odpowiedzi 1, 7 i 8.)

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Ważne jest zastanowienie się nad powyższymi pytaniami i zdecydowanie, które odpowiedzi pasują do poszczególnych pytań.



Jak postąpić?

CEL

Uczniowie muszą przeciwwić wykorzystywanie wskazówek.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poleć, by uczniowie wykonali je indywidualnie albo w parach zgodnie ze wskazówkami.
 - b) Zapisz na tablicy listę „wskazówek”, a następnie przeczytaj każdą historię. Poproś uczniów o wybranie z listy trzech najlepszych rad dla bohaterów opowieści (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel uczniów na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia dla każdej grupy).

Uwaga:

Jeśli potrzeba więcej czasu, możesz podzielić klasę na trzy grupy i poprosić, by każda z nich zajęła się jedną historią.

2. Podaj odpowiedzi pasujące w poszczególnych sytuacjach. Prawdopodobnie poszczególni uczniowie czy grupy wybiorą różne odpowiedzi. Pamiętajcie, że to tylko niektóre z możliwych.

Historia 1

Pomóż Justynie

- 1) Sama określ granice kontaktu seksualnego, zanim znajdziesz się w sytuacji, kiedy ktoś wywiera na ciebie presję.
- 2) Daj jasno do zrozumienia, że nie masz ochoty na stosunek seksualny.
- 3) Określ swój limit spożycia alkoholu (najlepiej w ogóle zrezygnuj z picia i nie używaj narkotyków). Nie poddawaj się presji otoczenia.

Historia 2

Pomóż Pawłowi

- 1) Nie idź do czyjegoś domu, kiedy nie ma tam nikogo oprócz was.
- 2) Daj jasno do zrozumienia, że nie masz ochoty na stosunek seksualny.
- 3) Zwracaj uwagę na to, co czujesz. Kiedy sytuacja staje się dla ciebie niezręczna i niewygodna, po prostu wyjdź.



Jak postąpić?

Historia 3

Pomóż Natalii

- 1) Nie przyjmuj prezentów ani pieniędzy od osób, których dobrze nie znasz.
- 2) Unikaj odosobnionych miejsc, w których nie ma nikogo, kto mógłby ci pomóc.
- 3) Daj jasno do zrozumienia, że nie masz ochoty na seks.

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- zapisać ćwiczenie na tablicy (jeżeli wybierzesz tę metodę poprowadzenia lekcji),
- kierować pracą grupy i opowiadać o jej przebiegu (jeżeli wybierzesz tę metodę poprowadzenia lekcji).



DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Możesz przygotować inne od podanych odpowiedzi.

Uczucie bez seksu?

CEL

Nie można się spodziewać, że młodzi ludzie będą powstrzymywać się od wyrażania uczuć (także w sposób fizyczny). Ważne jest, aby ci, którzy na razie nie chcą uprawiać seksu, znali inne sposoby okazywania uczuć.



Jak poprowadzić lekcję?

Uwaga:

- Podczas wykonywania tego ćwiczenia uczniowie mogą wspominać takie seksualne zachowania, o których rozmowa może być trudna (seks oralny, masturbacja, pieszczoty w ubraniu albo bez ubrania, ocieranie się ciałem w ubraniu lub nago).
- Bądź przygotowany/a na używanie wyrażen slangowych przez uczniów.

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).

- a) Uczniowie zostają podzieleni na pary albo małe grupy i każda para albo grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia.
- b) Zapisujesz ćwiczenie na tablicy, a uczniowie pracują w parach lub w grupach.

2. Zastanówcie się nad różnymi sposobami okazywania uczuć.

Poproś, by uczniowie zapoznali się ze sposobami okazywania uczuć znajdującymi się w pierwszym sercu. Następnie niech w parach lub w grupach porozmawiają o innych sposobach. Możecie zapisać ich sugestie na tablicy i zastanowić się, czy są bezpieczne i odpowiednie (tj. czy nie grożą zakażeniem się HIV albo chorobami przenoszonymi drogą płciową).

Kiedy już skończycie, niech uczniowie zapiszą w drugim sercu wybrane przez siebie sposoby okazywania uczucia inne niż stosunek seksualny. Prawdopodobnie znajdą się tu takie zachowania jak: klepanie po ramieniu; obejmowanie; całowanie się „z języczkiem”; pieszczoty w ubraniu (górne i dolne partie ciała); wzajemna masturbacja; ocieranie się ciałem (w ubraniu lub nago); seks oralny. Uczniowie mogą opisywać te zachowania specyficznym, slangowym językiem.

Uczucie bez seksu?

ROZDZIAŁ

2

ĆWICZENIE

6

3. Zadaj następujące pytania:

- a) Dlaczego ważne jest, aby młodzi ludzie umieli okazywać uczucie w inny sposób niż poprzez stosunek seksualny?

Jest to ważne dlatego, że: zmniejsza ryzyko zakażenia się HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową oraz zaiscicia w ciążę, a także może być wyrazem wzajemnego szacunku, akceptacji postaw i przekonań.

- b) Czy ważne jest rozmawianie o tej sprawie z partnerem/partnerką?
Dlaczego tak? Dlaczego nie?

Tak, chociaż może to być krępujące albo spowodować koniec związku.

- c) Kiedy taka rozmowa jest łatwiejsza?

Kiedy obie osoby podchodzą do siebie z szacunkiem, zaufaniem i otwartością; kiedy ten temat zostanie poruszony zanim znajdą się w sytuacji sprzyjającej podjęciu kontaktu seksualnego.



Co dalej?

CEL

Fizyczne okazywanie uczuć może być bardzo podniecające seksualnie. Im bardziej jakieś zachowanie jest podniecające, tym bardziej prawdopodobne jest, że w końcu doprowadzi do stosunku seksualnego. Umiejętność wyznaczania granic i mówienia o nich partnerowi/partnerce jest dla młodych ludzi bardzo istotna.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości):
 - a) Rozdaj uczniom kartki z ćwiczeniem i poproś, by zrobili je zgodnie ze wskazówkami indywidualnie, w parach albo w małych grupach.
 - b) Zapisz ćwiczenie na tablicy i porozmawiajcie o tym, gdzie powinny się znaleźć różne zachowania seksualne (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Sprawdź odpowiedzi i porównaj z poniższym „kluczem”.
 - 1) Trzymanie się za ręce – najmniej podniecające.
 - 2) Obejmowanie się i przytulanie.
 - 3) Całowanie „bez języczka”, „suche” pocałunki .
 - 4) Głębokie pocałunki „z języczkiem”, „mokre pocałunki”.
 - 5) Dotykanie piersi i/lub genitaliów przez ubranie.
 - 6) Dotykanie piersi i/lub genitaliów pod ubraniem.
 - 7) Pieszczenie nagiego ciała – najbardziej podniecające (poza stosunkiem seksualnym).

Co dalej?

ROZDZIAŁ

2

ĆWICZENIE

7

3. Przedyskutuj odpowiedzi na pytania z części „Pytania nauczyciela”.

1) Dlaczego tak trudno powiedzieć „stop” podczas fizycznego zbliżenia?

Narastająca ciekawość i podniecenie wywołują chęć jeszcze bliższego kontaktu. Trudno jest zatrzymać się, a tym bardziej cofnąć o krok.

2) Czy łatwo jest wtedy przejść do bardziej „bezpiecznych” zachowań? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Silne potrzeby seksualne, ciekawość oraz tendencja do ryzykowania powodują, że młody człowiek raczej idzie dalej niż się cofa.

3) Kto i kiedy powinien wyznaczyć granicę fizycznego kontaktu seksualnego? Gdzie ma ona przebiegać?

Jeśli partnerzy przedyskutowali tę kwestię i zgodzili się, że nie chcą stosunku seksualnego, powinni wspólnie tę granicę ustalić. Jeżeli nie mogą dojść do porozumienia, jedna z osób będzie, być może, musiała zachować się bardzo asertywnie.



Czy jestem asertywny(a)?

CEL

Umiejętność rozpoznania i nazwania asertywnych, biernych i agresywnych zachowań, tak werbalnych jak i niewerbalnych, to pierwszy krok w nauce asertywności.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).

a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia. Przeczytaj na głos kolejne słowa, ilustrując za pomocą języka ciała niewerbalne aspekty każdego z wymienionych zachowań.

b) Zapisz na tablicy słowa: „Bierne”, „Agresywne”, „Asertywne” i poproś uczniów o opisanie werbalnych i niewerbalnych aspektów każdego z zachowań. Zapisz je w odpowiednich miejscach.

2. Ty sam/a lub uczniowie mogą zademonstrować werbalne i niewerbalne aspekty każdego z zachowań, wykorzystując opisy zawarte w ćwiczeniu.

3. W ćwiczeniu możesz także wykorzystać podane poniżej zestawienie.

Zachowanie bierne	Zachowanie asertywne	Zachowanie agresywne
Uczucia	Uczucia	Uczucia
● bezsilność	● wysoka samoocena	● złość i gniew
● uraza	● pewność siebie	● frustracja
● rozczarowanie	● poczucie opanowania	● zgorzknienie
● niepokój	● inni Cię szanują	● pozostajesz z poczuciem winy, albo samotny/a
Rezultaty zachowania biernego	Rezultaty zachowania asertywnego	Rezultaty zachowania agresywnego
● nie osiągasz tego, czego chcesz	● nie ranisz innych	● dominujesz nad innymi
● pojawia się coraz większa złość	● szanujesz sam/ą siebie	● upokarzasz innych
● czujesz się samotny/a	● szanowane są prawa Twoje i innych	● wygrywasz kosztem innych
● łamane są twoje prawa	● obie strony wygrywają	

Czy jestem asertywny(a)?

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą być bardzo pomocni, sugerując jeszcze inne aspekty trzech omawianych typów zachowań oraz demonstrując przykłady tych zachowań.



DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Wraz z liderami-rówieśnikami przygotuj scenki, które zilustrują trzy typy zachowań.



Kto jest asertywny?

CEL

Osoba, która chce być asertywna, powinna umieć rozpoznawać zachowania asertywne, bierne i agresywne w codziennych sytuacjach.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je pojedynczo, w parach lub w małych grupach.
- b) Przeczytaj obie historie i poproś uczniów, aby ocenili zachowania trzech osób: Szymona, Doroty, Joanny (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Podziel uczniów na grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia.

2. Podaj odpowiedzi na pytania dotyczące zachowań bohaterów opowiadań.

Historia 1

Szymon zachowuje się:

Dlaczego?

Co mówi?

Jak to mówi?

Język ciała:

Bierne

„Pewnie pomyślisz, że jestem stuknięty... No dobrze. Przyjdę.” .
Cichym głosem, niskim głosem.

Głowa zwieszona, patrzy w dół, postawa przegrana – czuje się pokonany.

Dorota zachowuje się:

Dlaczego?

Co mówi?

Jak to mówi?

Język ciała:

Agresywnie.

„Jesteś po prostu głupi”.

Przerywa, podniesiony głos.

Postawa konfrontacyjna, złe spojrzenie.

Historia 2

Joanna zachowuje się:

Dlaczego?

Co mówi?

Jak to mówi?

Język ciała:

Asertywnie.

„Czy możemy porozmawiać na osobności?” (prywatność);
Pyta o reakcję i bierze pod uwagę uczucia drugiej osoby.

Spokojnie, ale stanowczo.

Siedzi wyprostowana; patrzy w oczy.

3. Jeżeli wystarczy wam czasu, poproś uczniów o odegranie obu scenek.

Kto jest asertywny?

ROZDZIAŁ

2

ĆWICZENIE

9

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- pracować z małą grupą,
- odegrać obie scenki,
- zapisać ćwiczenie na tablicy.



DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Powinieneś pomóc liderom w przygotowaniu się do odegrania obu scenek.

Asertywna komunikacja

CEL

Uczniowie muszą nauczyć się konkretnych technik asertywnego zachowania i przećwiczyć je.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj wszystkim uczniom egzemplarz ćwiczenia, aby każdy mógł mieć przed sobą cztery fazy asertywnej komunikacji.
 - b) Zapisz cztery fazy na tablicy. Następnie wraz z uczniem (liderem) odegraj scenki (potrzebne będą dwa egzemplarze ćwiczenia).
2. Wytlumacz ćwiczenie. Podkreśl, że punkty 3 i 4 – czyli zapytanie się drugiej osoby, co czuje oraz podziękowanie jej – to sposoby okazywania szacunku.
3. Przeczytaj scenkę, a następnie odegraj ją wraz z uczniem (liderem-rówieśnikiem). Podkreśl, że w tej scence osoba, która odpowiada, akceptuje asertywny komunikat drugiej osoby.



Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- zapisać ćwiczenie na tablicy (jeżeli wybrałeś tę metodę),
- pomóc ci w odegraniu scenki występując w roli osoby, która reaguje na komunikat.

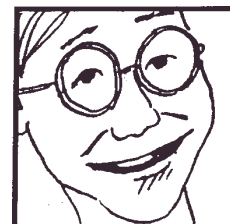
DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Powinieneś przećwiczyć odegrane scenki razem z liderami
bądź innymi uczniami, zanim zademonstrują ją reszcie klasy.

Twój asertywny komunikat

CEL

Doświadczenie zespołowej pracy (całej klasy) nad przygotowaniem asertywnego komunikatu ułatwi uczniom samodzielne wykonanie kolejnych ćwiczeń.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś o samodzielne wypełnienie „dymków”.
 - b) Zapisz ćwiczenie na tablicy i wypełnij „dymki” sugestiami uczniów (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia. Poproś, by każda grupa zastanowiła się nad punktem 1, a potem podała swoje pomysły. Wybierz najlepszy pomysł i wpisz go w „dymek”. W ten sam sposób wykonajcie punkty 2, 3 i 4.
2. Przeczytaj opis sytuacji („Co zrobić z prezentem”) oraz punkt 1.
3. Poproś uczniów o pomysły do pierwszego „dymka”. Wybierz najlepszy i poproś uczniów, aby zapisali go w swoim egzemplarzu ćwiczenia.
4. W ten sam sposób zróbcie punkty 2, 3 oraz punkt 4.
5. Kiedy skończycie tworzenie komunikatu, przedstaw scenkę wraz z uczennicą, która odegra rolę Ani.

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

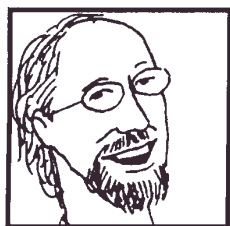
- kierować małą grupą,
- odegrać opracowaną scenkę wraz z tobą albo z innymi liderami.



Twój asertywny komunikat

CEL

Stworzenie okazji do przećwiczenia umiejętności przyjmowania asertywnej postawy w konkretnych sytuacjach.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia, aby uczniowie indywidualnie lub – najlepiej – w parach, opracowali swoje komunikaty.
 - b) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia.
2. Przydziel uczniom sytuacje (z czterech podanych opisów) lub pozwól im je wybrać.
3. Uczniowie zapisują stworzone przez siebie asertywne komunikaty, odpowiednie do wybranych sytuacji.
4.
 - a) Poszczególne grupy odgrywają sytuacje, które wybrały albo które ty im przydzieliłeś.
 - b) Zachęć ochotników do odegrania swoich scenek przed klasą. Zauważ tak werbalne, jak i niewerbalne aspekty ich komunikatu. Koniecznie zareaguj bardzo pozytywnie, jeśli ktoś się zgłosi na ochotnika.



Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- odegrać swój komunikat,
- kierować małą grupą (jeśli klasa pracuje w grupach).

Reagowanie na namowy (a)

CEL

Uczniowie muszą się nauczyć, jak być asertywnym wobec kogoś, kto chce ich „odciągnąć od tematu” albo spowodować (presja!), aby zrobili coś, czego nie chcą.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).

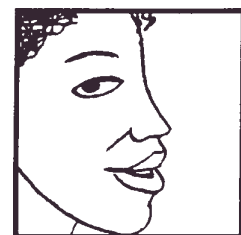
a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia, a następnie wytłumacz, jak będziecie pracować.

b) Przeczytaj różne części ćwiczenia, zapisując najważniejsze elementy na tablicy (sposoby „powrotu do tematu”, odmawiania, opóźniania, negocjowania).

2. Przeczytaj: „Aby zbić cię z tropu lub przekonać do zmiany zdania, druga osoba może odbiegać od tematu albo sprzeczać się z tobą”. Odgrywaj każdą scenkę po kolei. Poproś uczniów, aby wymyślili inne sytuacje podobne do tych z ćwiczenia.

3. Pokaż, jak „wrócić do tematu”.

4. Pokaż uczniom, jak odmawiać, odwlekać, negocjować.



Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- odegrać role albo sytuacje wykorzystane przez ciebie.
- zapisać ćwiczenie na tablicy .



DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
 Przed lekcją przeczytaj dokładnie to ćwiczenie i zastanów się,
 jak możesz zademonstrować każdą z jego części.

Reagowanie na namowy (a)

CEL

Młodzi ludzie powinni wiedzieć, jak konsekwentnie odmawiać, kiedy ktoś wywiera nacisk, aby zrobili coś, czego nie chcą.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia, a następnie wytłumacz je.
 - b) Przeczytaj ćwiczenie i zapisz na tablicy kwestie, które można wykorzystać odwołując się do decyzji lub negocjując.
 - c) Przeczytaj każdy punkt oraz zdania wypowiedziane przez osobę namawianą i namawiającą. Następnie odegraj scenkę. Na przykład w punkcie 1 – wytłumacz, co czujesz i w czym jest problem: „Boję się jechać z tobą, gdyż widzę, że pijesz”.
2. Kiedy zakończysz omawianie każdego punktu, odegraj scenkę raz jeszcze wraz z uczniem-ochotnikiem (liderem), występującym w roli starszego brata. Powtórz scenkę trzy razy, za każdym razem z innym zakończeniem (odmowa, odwołanie się do decyzji, negocjowanie).

Co robi lider-rówieśnik?



Liderzy-rówieśnicy mogą ci pomóc:

- odgrywając scenkę,
- zapisując ćwiczenie na tablicy,
- tłumacząc zakończenia (odmowa, odwołanie się do decyzji, negocjowanie).

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA
Przed lekcją koniecznie przećwicz scenkę z liderem-rówieśnikiem albo innym uczniem.

Reagowanie na namowy (b)

CEL

Poznanie przykładów „odbiegania od tematu” i wywierania nacisku ułatwia uczniom nauczenie się, jak radzić sobie w takich sytuacjach i pomaga w wypracowaniu własnych strategii.

Jak poprowadzić lekcję?

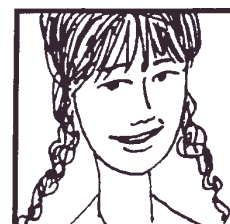


1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś o wypełnienie „dymków”.
 - b) Zapisz na tablicy opis sytuacji i wypełnij „dymki” sugerowanymi przez uczniów kwestiami (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia. Poproś, by każda grupa zastanowiła się nad punktem 1. a potem podała swoje pomysły. Wybierz najlepszy pomysł, „protokolant” z każdej grupy niech wpisze go w „dymek”.
2. W ten sam sposób zróbcie kolejne punkty i uzupełnijcie odpowiedzi.
3. Kiedy skończycie tworzenie przekazu, odegrajcie scenkę wraz z uczniem-ochotnikiem (lub liderem) trzy razy, za każdym razem z innym zakończeniem (odmowa, odwrócenie decyzji, negocjowanie).

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- odegrać scenki wraz z tobą,
- kierować małą grupą,
- zapisać ćwiczenie na tablicy.



Reagowanie na namowy (c)

CEL

Uczniowie uczą się, jak radzić sobie z „odbieganiem od tematu” oraz jak zachować się asertywnie, kiedy ktoś wywiera na nich presję, aby zrobili coś, czego nie chcą.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poleć, by uczniowie wykonali je pojedynczo albo – najlepiej – w parach.
 - b) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia.
2. Przydziel uczniom sytuacje (z trzech podanych opisów) lub pozwól im je wybrać.
3. Uczniowie powinni zapisać w „dymkach” wymyślone przez siebie asertywne komunikaty, odpowiednie do wybranych sytuacji.
4. Czytają je, namyślają się, wprowadzają ewentualne poprawki i jeszcze raz czytają.
5. Zachęć ochotników do odegrania scenek przed klasą.

Co robi lider-rówieśnik?



Liderzy-rówieśnicy mogą:

- odegrać swoją scenkę,
- kierować małą grupą (jeśli klasa pracuje w grupach).

Twoje poglądy

ROZDZIAŁ

2

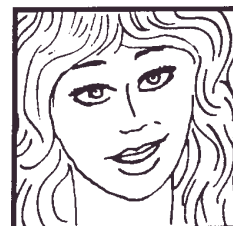
ĆWICZENIE

16

CEL

Poglądy mężczyzn i kobiet na temat zachowań seksualnych często są różne. Warto o nich dyskutować, a niektóre starać się zmieniać.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poleć, by uczniowie wykonali je według wskazówek pojedynczo, w parach, lub w małych grupach.
 - b) Przeczytaj zdanie. Poproś uczniów, aby powiedzieli czy się z nim zgadzają, czy nie (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie egzemplarz ćwiczenia (potrzebny będzie jeden egzemplarz na grupę).
2. Wy tłumacz uczniom, że powinni wybrać opcję „zgadzam się”, jeśli uważają stwierdzenie za słuszne albo „nie zgadzam się”, jeśli uważają, że stwierdzenie jest nieprawdziwe lub niesłuszne.
3. Następnie poproś uczniów, aby zmienili stare stwierdzenia na nowe, uzupełniając zdania.
4. Kiedy uczniowie zakończą to zadanie, powinieneś przeprowadzić dyskusję na temat słuszności zaproponowanych nowych stwierdzeń.

Reagowanie na groźby i przemoc

CEL

Umiejętność rozpoznawania sytuacji, które mogą doprowadzić do przemyśle seksualnej oraz osób, które mogą popełniać takie czyny, jest bardzo ważna, szczególnie dla kobiet. Trzeba uczyć się unikania takich sytuacji i radzenia sobie z presją, groźbami i wymuszaniem zachowań seksualnych.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poleć, by uczniowie wykonali je pojedynczo, w parach lub w małych grupach.
- b) Przeczytaj klasie historię Kasi i zadaj pytania z „Pytania nauczyciela”.
- c) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej egzemplarz ćwiczenia, aby uczniowie mieli je przed sobą w czasie dyskusji.

2. Przedyskutuj z uczniami poniższe zagadnienia. Podajemy możliwe odpowiedzi:

a) **Czy sądzisz, że Kasia mogła domyślać się, co się stanie?**

Tak. Spacerowali po odludnej wiejskiej drodze. Kamil flirtował i mówił o seksie.

b) **Kasia milczała i była zawstydzona wtedy, gdy Kamil zaczął zalecać się do niej. Jak inaczej mogła się zachować?**

Prawdopodobnie powinna zachować się asertywnie i powiedzieć, że nie podoba się jej to, co robi i wraca do domu.

c) **Co powinna teraz zrobić? Utrzymać całe wydarzenie w tajemnicy? Opowiedzieć o nim komuś, do kogo ma zaufanie (rodzicom, nauczycielom, duchownemu)? Czy powinna porozmawiać o tym z Kamilem? Co będzie, jeśli nikomu nic nie powie?**

Sama musi podjąć tę decyzję, ale ogólnie rzecz biorąc zawsze dobrze jest porozmawiać z zaufaną osobą. Powinna z tą osobą porozmawiać o tym, czy zgłosić się na policję i/lub do szpitala. Powinna przebadać się pod kątem zakażenia HIV i, jeśli trzeba, zrobić test ciążowy. Rozmowa z Kamilem najprawdopodobniej nic nie da. Jeśli nikomu nic nie powie, będzie się czuła bardziej zawstydzona, samotna i nieszczęśliwa.

d) **Co możesz zrobić, aby zapobiec groźbom i przemocy, gdy:**

- **jesteś z kimś, kto proponuje seks, a ty nie masz na to ochoty.**

Bądź asertywna i stanowczo powiedz, że nie jesteś zainteresowana. Odejdź. Jeśli to możliwe, pójdź tam, gdzie są inni ludzie. Zadzwoń do kogoś, jeśli masz dostęp do telefonu.

- **ktoś jest gotów użyć siły fizycznej, by zmusić cię do stosunku seksualnego.**

Krzycz, walcz, kop w jądra tylko, jeśli możesz szybko uciec. Opóźniaj, targuj się i negocjuj, jeśli twoje życie jest w niebezpieczeństwie albo ktoś ma broń. Zachowuj się bardzo asertywnie.

e) **Co sądzisz o Kamilu? Czy są inni mężczyźni podobni do niego? Jak powinien zachować się Kamil w opisanej sytuacji? Dlaczego tak postąpił?**

Odpowiedzi będą różne. Nie powinien być zmuszać Kasi do stosunku. Postąpił tak, ponieważ: nie szanował kobiet, nadużył swojej fizycznej przewagi nad Kasią. Tak jak wielu mężczyznom wydawało mu się, że kiedy kobieta mówi nie, to naprawdę wcale tak nie myśli. Być może źle zrozumiał to, iż zgodziła się pójść z nim na spacer po odludnej okolicy.

Asertywność na co dzień

CEL

Umiejętności, które uczniowie zdobędą w szkole powinny być wykorzystywane w życiu codziennym. Dlatego bardzo ważne jest, aby młodzież nauczyła się zachowywać asertywnie.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Wy tłumacz klasie, jak należy wykonać to ćwiczenie. Niech uczniowie opracują swój „prywatny plan działań” w czasie lekcji i przemyślą go w domu. Poniżej podajemy zagadnienia, na które powinieneś zwrócić uwagę

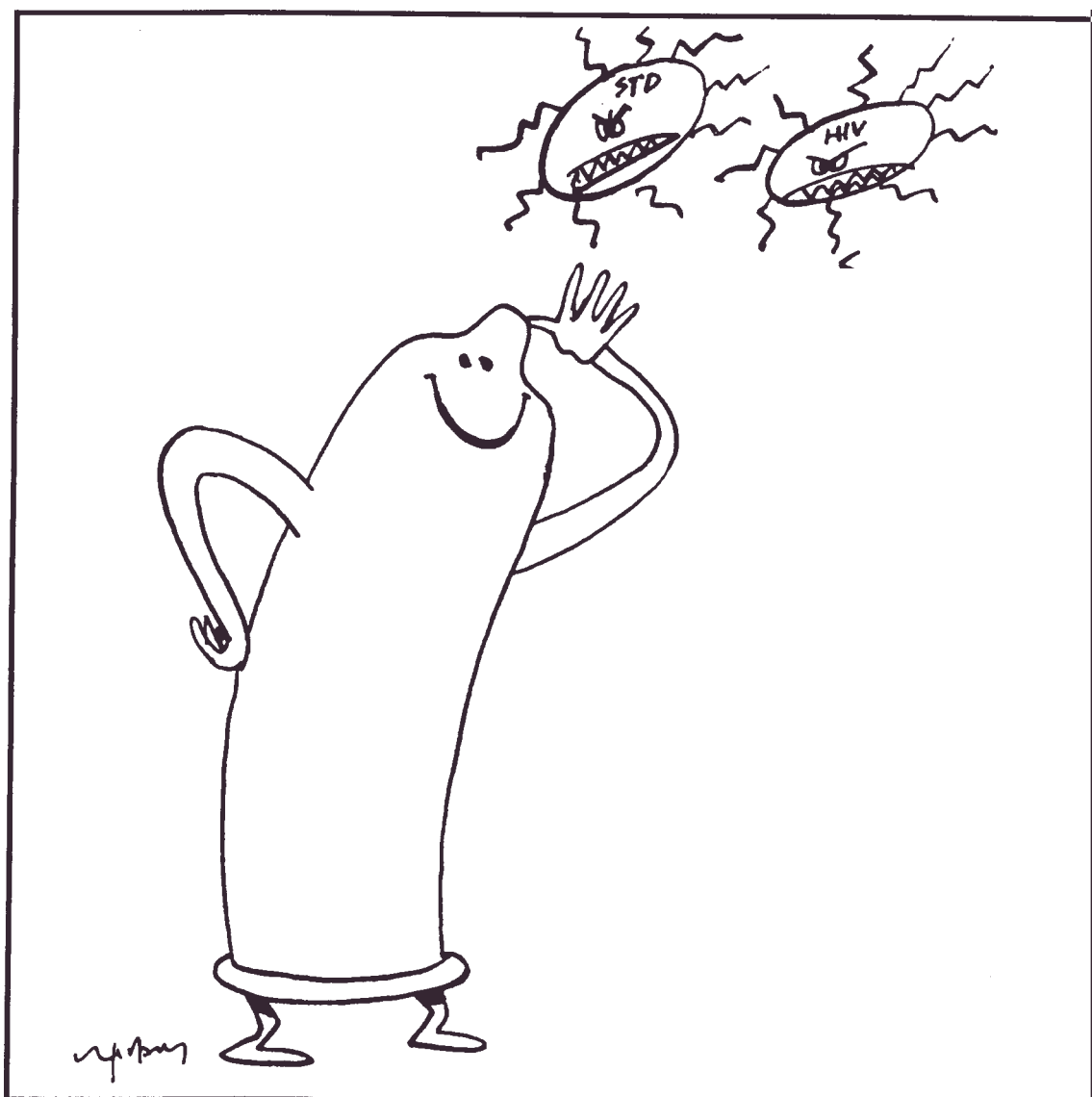
- Wy tłumacz, jaki jest cel tego ćwiczenia – nie ma sensu uczyć się asertywności w szkole, jeśli potem nie wykorzystujesz tego, czego się nauczyłeś/aś w codziennym życiu.
- Wy tłumacz, że „prywatny plan działań” to sposób na to, żeby zrealizować swoje zamiary, „umowa” z samym sobą.
- Niech uczniowie wybiorą swój cel. Powinien on być bardzo konkretny, na przykład: „powiem co czuję, kiedy Dominika mnie krytykuje”. Przykłady celów: dawanie sobie rady z krytyką; mówienie komplementów; proszenie o przysługę; okazywanie, że jest ci przykro; wypowiadanie swojej opinii; zawieranie nowych znajomości; odmawianie; itp.
- Uczniowie powinni także wybrać konkretne daty, np. „zacznę w poniedziałek, 1 lipca, o 9 rano, a skończę w niedzielę, 7 lipca, o 18”.
- Jako nagrodę można wybrać wiele różnych rzeczy – jedzenie, napoje, wycieczkę, kupienie sobie czegoś, pochwalenie się swoim osiągnięciem, itp.
- Jeśli uczeń podpisze ze sobą „umowę”, jest bardziej prawdopodobne, że ukończy zadanie. Czasami motywacja jest jeszcze wyższa, jeśli w charakterze świadka podpisze „umowę”.
- Łatwiej będzie się uporać z trudnościami w realizacji swojego planu, jeśli uprzednio się nad nimi zastanowisz i pomyślisz, jak można by je pokonać.

DODATKOWE PRZYGOTOWANIA

Poradź uczniom, aby wypróbowali swoje asertywne zachowania z kimś „bezpiecznym”, kto prawdopodobnie zareaguje pozytywnie (a nie z kimś, kto może wpaść w złość albo posunąć się do przemocy).

ROZDZIAŁ 3

Odpowiedzialne zachowanie: seks z „zabezpieczeniem”



Rozdział 3

Odpowiedzialne zachowanie: seks z „zabezpieczeniem”

Ćwiczenia dla uczniów

1.	Prezerwatywa	100
	Informacje o prezerwatywach	
2.	Argumenty przeciwko używaniu prezerwatyw	101
	Jak przekonać partnera, który nie chce używać prezerwatywy?	
3.	Jak używać prezerwatyw? (a i b)	102
	Opis stosowania prezerwatywy	
4.	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (a)	104
	Jak zachować się asertywnie wobec kogoś, kto nie chce używać prezerwatyw?	
5.	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (b)	105
	Jak zachować się asertywnie wobec kogoś, kto nie chce używać prezerwatyw?	
6.	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (c)	106
	Jak zachować się asertywnie wobec kogoś, kto nie chce używać prezerwatyw?	



Prezerwatywa

CEL

Aby skutecznie stosować prezerwatywy, trzeba mieć o nich odpowiednie informacje.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia albo przeczytaj klasie pytania i odpowiedzi.

2. Podkreśl, że prezerwatywy są łatwe w użyciu i nie ograniczają wrażliwości.

Przypomnij uczniom, że nie powinno się używać wazeliny ani innych środków nawilżających (lubrykantów), których podstawowym składnikiem jest tłuszcz, gdyż osłabiają one lateks, czyli tworzywo, z którego zrobione są prezerwatywy. Należy korzystać wyłącznie ze środków zawierających wodę, takich jak dostępne w aptekach żele, pianki i kremy plemnikobójcze.

3. Sprawdź, czy są jakieś pytania dotyczące stosowania prezerwatyw i w miarę możliwości postaraj się na nie odpowiedzieć. Jeżeli nie będziesz w stanie tego zrobić, powiedz uczniom, że przygotujesz odpowiedzi na następną lekcję.

Argumenty przeciwko używaniu prezerwatyw

ROZDZIAŁ

3

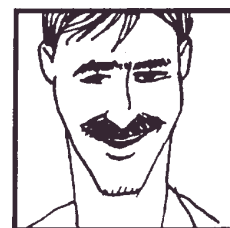
ĆWICZENIE

2

CEL

Młodym ludziom należy uzmysłwić, że jeżeli partner nie lubi i nie chce używać prezerwatyw, to szczególnie ważna może okazać się umiejętność przekonania go o konieczności korzystania z nich w niektórych sytuacjach.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie wykonali je indywidualnie albo w parach zgodnie ze wskazówkami.
 - b) Przeczytaj „Argumenty na nie” i podaj trzy odpowiedzi. Uczniowie wybierają najlepszą według nich odpowiedź i zapisują odpowiednią literę (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel uczniów na małe grupy. Niech razem zdecydują, która odpowiedź jest najlepsza (potrzebny będzie jeden egzemplarz ćwiczenia dla każdej grupy).
2. Poproś uczniów o podanie odpowiedzi na każdy z argumentów. Najlepiej niech jeden z uczniów czyta argument, a inny wybraną odpowiedź.



Jak używać prezerwatyw? (a)

CEL

Brak doświadczenia w prawidłowym używaniu prezerwatyw bywa powodem ich zawodności. Dlatego należy uczyć właściwego korzystania z prezerwatyw.



Jak poprowadzić lekcję?

- Powinieneś wytłumaczyć uczniom, że z początku mogą się czuć “głupio”, ale że z czasem to minie. Jeżeli w trakcie lekcji zdarzy się coś śmiesznego, śmiej się z tego wraz z uczniami (ale nigdy nie zgadzaj się na wulgarne zachowanie)
- Poinformuj uczniów, że ćwiczenie nie jest obowiązkowe. Jednocześnie jednak podkreśl, że robią je, by nabyć umiejętności, która może przydać się w przyszłości. Ćwiczenie to nie ma na celu promowania aktywności seksualnej i nie stanowi zachęty do podejmowania współżycia.
- Uczniowie mogą nie chcieć zgłaszać gremialnie się do wykonywania tego ćwiczenia. Aby uniknąć krępującej sytuacji radzimy skorzystać z pomocy liderów. Reszta klasy może spróbować później.
- Zapewnij uczniom wsparcie i reaguj pozytywnie podczas tego ćwiczenia.

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).

a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia opisującego skuteczne stosowanie prezerwatywy.

b) Podziel uczniów na małe grupy i do każdej przydziel lidera-rówieśnika (dla każdej grupy potrzebny będzie jeden egzemplarz ćwiczenia).

2. Wraz z uczniem (liderem-rówieśnikiem), czytającym na głos wskazówki, zdemonstruj prawidłowe stosowanie prezerwatywy. (Będziecie potrzebować jednej lub kilku prezerwatyw oraz modelu penisa, ewentualnie banana lub ogórka. Uczniowie mogą także nakładać prezerwatywy na palce). Jeżeli macie wystarczająco dużo czasu, zamień się z uczniem: czytaj wskazówki, kiedy uczeń demonstrowa nakładanie prezerwatywy.

Jak używać prezerwatyw? (b)

ROZDZIAŁ

3

ĆWICZENIE

4

3. Jeżeli klasa została podzielona na grupki, niech liderzy zademonstrują używanie prezerwatywy w swoich grupach i zachęcają innych uczniów, aby także spróbowali. Być może liderzy powinni mieć wcześniej możliwość przećwiczenia tego zadania.
4. Przedyskutuj z uczniami pytania („Pytania nauczyciela”). Uczniowie mogą się podzielić swoją wiedzą o używaniu prezerwatyw.

Uwaga:

1. Ważne jest, by podczas wykonywania tego ćwiczenia stworzyć w klasie dobrą, niekrępującą atmosferę.
2. Nic nie szkodzi, jeżeli się pomylisz albo coś zrobisz nie tak. Uczniowie będą się czuli przez to mniej spięci i będą mniej przejmowali się własnymi błędami.
3. Zademonstrowanie prawidłowego stosowania prezerwatywy przez ucznia to najlepsza metoda nauki. Uczniowie chętniej będą naśladować kolegę albo koleżankę niż nauczyciela.
4. Być może ktoś będzie musiał ci pomóc w demonstracji, trzymając model penisa (mogą go zastąpić ogórek lub banan).

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą pomóc ci w:

- przeprowadzeniu demonstracji (na przykład trzymanie ogórka, banana lub modelu penisa),
- czytaniu wskazówek dotyczących prawidłowego stosowania prezerwatywy.





Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (a)

CEL

Uczniowie uczą się, jak być asertywnym/ą w rozmowie z partnerem/partnerką, który/która nie zgadza się na użycie prezerwatywy albo nie ma jej przy sobie.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia. Kiedy czytasz kolejne punkty, niech uczniowie mają je przed sobą.
 - b) Przeczytaj kolejne punkty i odegraj sytuację wraz z jednym z uczniów (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Uczeń (lider-rówieśnik) czyta każdy punkt, podczas kiedy ty (lub inny uczeń) odgrywasz scenkę.
3. Powtórzcie scenkę trzy razy – raz z zakończeniem „odmownym”, raz z zakończeniem „odwlekającym decyzję” i raz z zakończeniem „negocyjnym”. Wskazane jest, aby za każdym razem scenkę odgrywali inni uczniowie.
4. Powiedz uczniom, że następnym zadaniem dla całej klasy jest rozwinięcie trzech różnych zakończeń.



Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą pomóc ci:

- grając wraz z tobą rolę w scenie,
- odgrywając scenkę z innym uczniem.

Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (b)

ROZDZIAŁ

3

ĆWICZENIE

6

CEL

Klasa powinna mieć możliwość przećwiczenia asertywnego odpowiadania osobie, która pragnie namówić partnera do seksu bez użycia prezerwatywy.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia. Przeczytaj albo odegraj sytuację, a uczniowie będą wymyślać odpowiedzi „odmowne”, „odwlekające decyzję” lub „negocjacyjne”. Uczniowie zdecydują, która z odpowiedzi jest najlepsza i wpiszą ją w odpowiednie miejsce.
 - b) Przeprowadź ćwiczenie podobne jak w punkcie a), ale bez rozdawania egzemplarzy ćwiczenia. Odpowiedzi będą zapisywane na tablicy, a uczniowie zapiszą najlepszą odpowiedź na kartce papieru (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Uczniowie zostają podzieleni na małe grupy i każda grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia. Członkowie grupy sugerują możliwe odpowiedzi, z których najlepszą zapisują. Następnie odpowiedzi z każdej grupy zostają zapisane na tablicy (dla każdej grupy potrzebny będzie jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Uczniowie podają możliwe odpowiedzi „odmowne”, „odwlekające decyzję” i „negocjacyjne”. Najlepsza odpowiedź zostaje zapisana.
3. Następnie odegrajcie całą scenkę trzy razy – z odmiennym zakończeniem. Scenkę odgrywać mogą nauczyciel wraz z uczniem (liderem-rówieśnikiem) lub dwóch uczniów (liderów). Poniżej podajemy przykłady możliwych zakończeń:

Odmowa: Wiesz, że bardzo cię lubię, ale naprawdę nie chcę kochać się bez prezerwatywy.

Odwlekanie decyzji: Może lepiej poczekajmy, aż przestaniesz się krępować użyć prezerwatywy.

Negocjowanie: Może razem kupimy prezerwatywę, a potem ja ci pomogę jej użyć?

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- poprowadzić małą grupę,
- zagrać rolę w scenie.





Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (c)

CEL

Opracowanie i przećwiczenie przez uczniów asertywnej odpowiedzi osobie nakłaniającej do współżycia bez prezerwatywy.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je pojedynczo albo w parach.
 - b) Przeczytaj opis sytuacji i odpowiedzi, a uczniowie niech zapiszą swoje trzy zakończenia („odmowne”, „odwlekające decyzję”, „negocjacyjne”) na kartce papieru (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Zapisz ćwiczenie na tablicy, a uczniowie niech zapiszą swoje trzy zakończenia na kartce papieru (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Poproś uczniów, aby przeczytali swoje pomysły na zakończenia.
3. Poproś ochotników, by przeczytali cały scenariusz, za każdym razem z innym zakończeniem. Poniżej podajemy przykłady zakończeń.

Odmowa: Chociaż chcę się z tobą kochać, na pewno nie zrobię tego bez prezerwatywy.

Odwlekanie decyzji: Poczekamy, aż będziemy mieli prezerwatywę. Będę czuł się o wiele bezpieczniej.

Negocjowanie: Na razie może się popieścimy, a z pójdziem na całość poczekajmy aż będziemy mieli prezerwatywę.



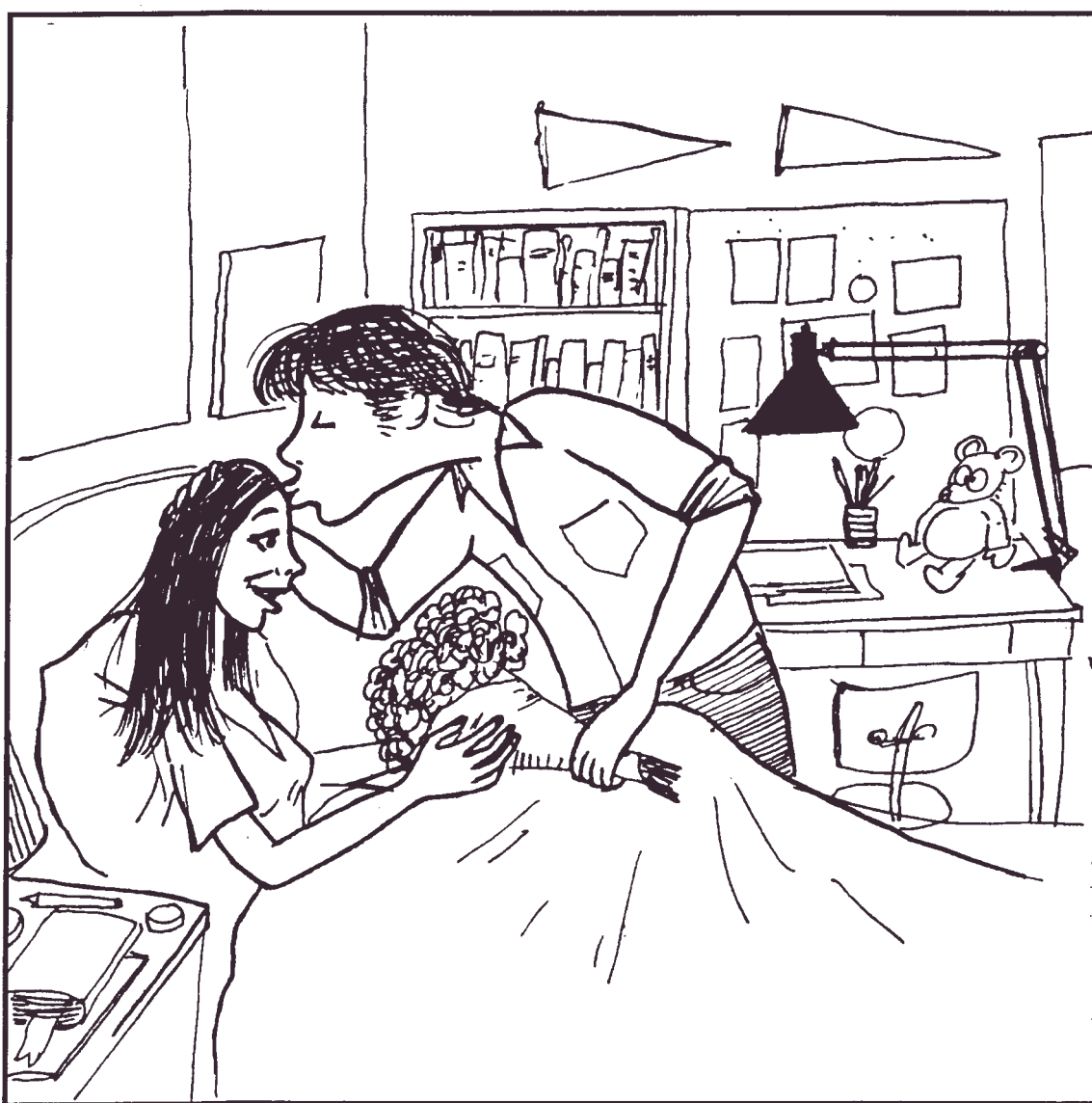
Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- zapisać ćwiczenie na tablicy,
- odegrać trzy zakończenia.

ROZDZIAŁ 4

Opieka i wsparcie



Rozdział 4:

Opieka i wsparcie

Ćwiczenia dla uczniów

1. Przejawy dyskryminacji	110
Definicje i analizy przypadków	
2. Przykład dwóch społeczności	112
Odmienne reakcje dwóch społeczności na osobę chorą na AIDS	
3. Rola wsparcia	113
Zastanowienie się nad tym, dlaczego potrzebne jest wsparcie	
4. Co możesz zrobić?	114
Wsparcie dla dwóch osób z AIDS	
5. Jak się opiekować?	115
Informacje o opiece nad chorymi na AIDS	
6. Jak dbać o własne bezpieczeństwo?	116
Zachowanie ostrożności podczas opieki nad chorymi na AIDS	
7. Co wiesz?	117
Dwa testy sprawdzające wiedzę na temat opieki nad chorymi na AIDS	
8. Popieraj odpowiedzialne decyzje	119
Jak okazywać wsparcie komuś, kto podejmuje odpowiedzialne decyzje?	
9. Zrozumienie, tolerancja i wsparcie	121
Okazywanie wsparcia w codziennym życiu	



Przejawy dyskryminacji

CEL

Osoby żyjące z HIV lub chore na AIDS często są dyskryminowane. Młodzież powinna dowiedzieć się o takiej dyskryminacji i o tym, jak się ona przejawia.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je indywidualnie lub w parach.
- b) Przeczytaj definicję i przykłady dyskryminacji. Następnie przeczytaj cztery zdania opisujące sytuacje, a uczniowie niech dokończą je na głos, zapiszą na kartce papieru lub na tablicy (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Uczniowie zostają podzieleni na małe grupy i każda grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia. Niech każda grupa zrobi ćwiczenie według wskázówek.

2. Poproś uczniów o dokończenie zdań. Poniżej podajemy przykłady możliwych zakończeń:

● Dyskryminacja w szkole

Osobie zakażonej HIV nie pozwala się chodzić do szkoły.

Jest to niesłuszne postępowanie, ponieważ osoba żyjąca z HIV albo AIDS może zakazić kogoś tylko poprzez kontakt seksualny, kontakt z krwią. Wirus może zostać przekazany dziecku przez matkę (podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią). Nie ma żadnego ryzyka zakażenia się HIV przez zwykłe, codzienne kontakty.

● Zakaz osiedlania się w gminie

Władze gminy zabroniły chorym na AIDS osiedlania się na jej terenie.

Jest to niesłuszne, ponieważ bez żadnego powodu łamane są prawa tych osób. HIV nie można zakazić się w trakcie normalnych codziennych zajęć ani mieszkając blisko osoby chorej na AIDS.

● Praca na straganie z owocami

Właściciel straganu nie chce przyjąć do pracy Łukasza, który jest zakażony HIV.

Właściciel postępuje niesłusznie. Najwidoczniej nie wie, jak przenosi się HIV i być może boi się utraty klientów.

Przejawy dyskryminacji

● Decyzja rządu

Rząd postanowił nie wpuszczać do kraju osób zakażonych HIV.

Taka decyzja nie powstrzyma epidemii AIDS, ponieważ: W kraju jest już bardzo wielu ludzi, którzy nie wiedzą, że są zakażeni HIV. Ta decyzja dyskryminuje więc osoby, które testowały się na obecność przeciwciał anti-HIV.

3. Przedyskutujcie pytania z „Pytań nauczyciela”. Poniżej znajdziesz kilka możliwych odpowiedzi.

a) Dlaczego ludzie dyskryminują innych?

- Uczą się takiego postępowania od swoich rodziców, innych dorosłych i rówieśników.
- Mają niedokładne informacje.
- Boją się niektórych grup ludzi.
- Nie lubią ludzi, którzy są inni.

b) Dlaczego tak ważne jest, by nie dyskryminować innych?

- Krzywdzi się innych ludzi.
- To nie fair.
- Sami przecież nie chcielibyśmy, żeby nas tak traktowano.
- Równość to podstawowe prawo człowieka.

c) Co możesz zrobić, jeżeli usłyszysz obraźliwe i dyskryminujące uwagi o kimś zakażonym HIV lub chorym na AIDS?

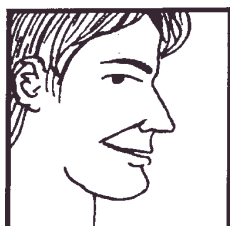
- Powiedz tej osobie, że źle postępuje i wytłumacz dlaczego.
- Wytłumacz, dlaczego tak ważne jest zrozumienie i wsparcie dla osób zakażonych HIV albo chorych na AIDS.

Zaproś na lekcję osobę żyjącą z HIV, chorą na AIDS lub kogoś z rodziny takiej osoby. To będzie ważne i głębokie doświadczenie zarówno dla uczniów, jak i dla ciebie.

Przykład dwóch społeczności

CEL

Młodzież powinna dowiedzieć się, jak czuje się ktoś dyskryminowany. Może w tym pomóc zapoznanie się ze spostrzeżeniami osoby chorej na AIDS. To prawdziwa historia - zmieniono tylko imię.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je indywidualnie lub w parach.
 - b) Przeczytaj opisy zachowań społeczności A i społeczności B. Następnie przeczytaj je po raz kolejny. Uczniowie niech wybiorą po trzy najbardziej pomocne i trzy najbardziej raniące stwierdzenia i zachowania oraz uzasadnią swój wybór. Poproś uczniów, aby w kilku zdaniach napisali, co myślą o społeczności A i o społeczności B (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Uczniowie zostają podzieleni na małe grupy i każda grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia. Niech każda grupa zrobi ćwiczenie według wskazówek.
2. Poproś uczniów, aby wybrali trzy stwierdzenia najbardziej pomocne i trzy najbardziej krzywdzące i bolesne oraz uzasadnili swoje wybory. Następnie zapytaj ich, co sądzą o społeczności A i o społeczności B.
3. Przedyskutuj zachowania członków obydwu społeczności. Poniżej podajemy możliwe odpowiedzi.

Jak sądzisz, skąd wynikała tak duża różnica w postawach obydwu społeczności?

- niewiedza na temat przenoszenia się wirusa w społeczności A i strach przed AIDS
- program edukacyjny w społeczności B
- pomoc i wsparcie rówieśników dla Romana

Rola wsparcia

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

3

CEL

W każdej społeczności bardzo potrzebni są ludzie, którzy chcą i potrafią pomagać innym. O prawdziwości tej tezy należy przekonać uczniów.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je indywidualnie, w parach lub w grupach.
- b) Przeczytaj trzy powody, dla których dobrze jest wspierać innych i poproś uczniów, aby podali inne. Dodaj je do listy. Następnie poproś ich, aby wybrali z listy dwa powody, które są dla nich najważniejsze (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Uczniowie zostają podzieleni na małe grupy i każda grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia. Niech każda grupa doda swoje pomysły do listy, a potem każdy z członków grupy wybierze dwa powody, które uważa za najważniejsze.

2. Poproś uczniów, aby podali inne powody wspierania potrzebujących. Możliwe stwierdzenia podajemy poniżej:

- Opiekowanie się chorymi to moralny obowiązek.
- Są mniejszością i dlatego się ich dyskryminuje.
- Często odrzuciła ich rodzina i przyjaciele.
- Pomaganie i opiekowanie się daje dużo satysfakcji.
- Pomagając można przełamać swój własny lęk przed śmiercią i AIDS.

3. Przedyskutujcie pytania z „Pytań nauczyciela”. Poniżej znajdziesz kilka możliwych odpowiedzi.

Dlaczego dla niektórych ludzi okazywanie wsparcia jest czymś naturalnym, a dla innych jest to problem?

- Sami wiele przeszli i teraz są w stanie zajmować się tylko swoimi problemami.
- Myślą tylko o sobie.
- Nie chcą wspierać innych.
- Boją się wspierać innych.



Co możesz zrobić?

CEL

Uczniowie powinni poznać sposoby okazywania wsparcia oraz dowiedzieć się, jak i kiedy pomagać.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).
 - a) Daj każdemu egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je indywidualnie lub w parach.
 - b) Zapisz opowiadania na tablicy, a uczniowie niech dokończą ćwiczenie indywidualnie lub w parach (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
 - c) Podziel klasę na małe grupy i daj każdej grupie jeden egzemplarz ćwiczenia. Grupy muszą uzgodnić jak można pomóc Julii i Darkowi.
2. Poproś uczniów, aby zasugerowali jeszcze inne sposoby okazywania wsparcia. Niech wypełnią puste miejsca w „serduszkach”.
3. Poproś uczniów, aby zastanowili się, jak jeszcze można pomóc Julii i Darkowi. Niech wytłumaczą swój wybór.
4. Odpowiedzcie na pytania z „Pytań nauczyciela”. Poniżej znajdziesz kilka możliwych odpowiedzi.

Co byłoby dla ciebie najtrudniejsze, gdyby ktoś z twoich przyjaciół lub rodziny chorował na AIDS?

Odpowiedzi będą bardzo różne, ale mogą być wśród nich następujące: nieuchronność śmierci bliskiej osoby; rozpacz i depresja, która dotknie wiele osób; utrata zdrowia i vitalności; zmiany w wyglądzie; utrata kontroli nad funkcjami fizjologicznymi.

Co byłoby najtrudniejsze dla osoby, która choruje na AIDS?

Niektóre odpowiedzi: zachowywanie się naturalnie; dzielenie się swoimi uczuciami (radość, smutek); obchodzenie świąt i innych szczególnych dni bez okazywania rozpacz.

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- zapisać ćwiczenie na tablicy,
- kierować małą grupą,
- zgłaszać odpowiedzi na różne pytania.

Jak się opiekować?

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

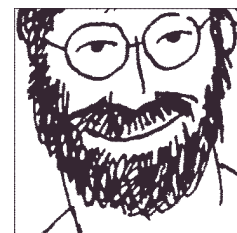
5

CEL

Być może niektórzy uczniowie mieszkają z kimś (np. członkiem rodziny) chorym na AIDS albo znają osobę zakażoną HIV. Powinni oni wiedzieć, jak zapewnić tej osobie medyczne i psychiczne wsparcie.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i przedyskutuj poruszone kwestie. Może uczniowie powinni pokazać ćwiczenie w domu swoim rodzicom (w przypadku rodziców, którzy pomagają komuś z AIDS)?
 - b) Przeczytaj uczniom wszystkie punkty ćwiczenia (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Możesz zapytać, czy któryś z uczniów opiekuje się osobą chorą na AIDS. Jeśli tak, być może będzie mógł wzbogacić lekcję o cenne informacje i osobiste doświadczenia.
3. Możesz zaprosić na lekcję osobę żyjącą z HIV/AIDS.



Zaproś na lekcję osobę żyjącą z HIV, chorą na AIDS lub kogoś, kto ma w rodzinie taką osobę. Będzie to dla was ważne i głębokie doświadczenie.



Jak dbać o własne bezpieczeństwo?

CEL

Osoby, które opiekują się chorymi na AIDS powinny mieć wiedzę o podstawach higieny i opiece nad chorym w domu, aby uchronić się przed zakażeniem HIV.



Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz 2 możliwości).
 - a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie czytali punkty wraz z tobą (ty czytasz na głos). Może to być także dobre ćwiczenie domowe dla uczniów, których rodzice opiekują się kimś zakażonym HIV albo chorym na AIDS.
 - b) Przeczytaj punkty na głos (potrzebny jest tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
2. Poproś uczniów o przeczytanie punktów z każdej części.

Co wiesz?

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

7

CEL

Ugruntowanie i sprawdzenie wiadomości.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś, by zrobił je według wskazówek.
- b) Zapisz test nr 1 na tablicy i przeczytaj test nr 2 na głos. Uczniowie decydują, jaka jest prawidłowa odpowiedź (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Uczniowie zostają podzieleni na małe grupy i każda grupa otrzymuje jeden egzemplarz ćwiczenia. Każda grupa wspólnie decyduje, które odpowiedzi są właściwe.

Uwaga:

Testy nr 1 i nr 2 można przeprowadzić zakładając rywalizację zespołów. Klasę można podzielić na dwie grupy, którym przewodzi dwóch liderów. Połowę pytań przydziel jednej, połowę drugiej grupie. Jeśli podzielisz klasę na małe grupy, wtedy każda może zrobić oba testy, a wygrywa ta, która zdobędzie najwięcej punktów.

2. Podaj uczniom właściwe odpowiedzi. Oto one.

Test na temat opieki – dokończ zdania.

● **Dobry opiekun to taki, który jest...**

d) przyjacielem i towarzyszem.

● **Osoba chora na AIDS, która poci się, wymiotuje lub ma biegunkę, potrzebuje...**

c) dużej ilości płynów.

● **Żeby uniknąć mdłości i wymiotów, najlepiej jest podawać...**

f) małe porcje z niską zawartością tłuszczu.

● **Osobie, która dużo czasu spędza w łóżku, należy...**

h) zmieniać pozycję, w jakiej śpi.

● **Dobry opiekun powinien także...**

b) dbać o siebie.

● **Osoby, które są smutne i przygnębione...**

a) należy zachęcać do wyrażania swoich uczuć.

● **Chorzy powinni...**

g) sami robić to, z czym dają sobie radę.

● **Najważniejsza cecha dobrego opiekuna to...**

e) umieć naprawdę słuchać.



Co wiesz?



TEST

Prawda czy nieprawda?

1) Podczas kontaktu z wydzielinami i płynami ustrojowymi trzeba używać lateksowych albo gumowych rękawiczek.

Prawda.

2) Igły po zastrzykach trzeba włożyć do plastikowej torebki.

Nieprawda: do plastikowego albo metalowego pudełka.

3) Termometru można użyć więcej niż jeden raz bez mycia go.

Nieprawda: za każdym razem umyj go wodą z mydłem.

4) Najważniejsze w dbaniu o swoje bezpieczeństwo jest mycie rąk ciepłą wodą i mydłem.

Prawda.

5) Nikt nigdy nie zakaził się HIV z powodu zamieszkiwania w jednym domu z osobą zakażoną HIV lub chorą na AIDS.

Prawda.

6) Pobrudzone rzeczy należy włożyć do papierowej torby i wyrzucić do śmieci.

Nieprawda: do podwójnej plastikowej torby.

7) Bardzo ważne jest opatrzenie wrzodów, ranek i wysypek.

Prawda.

8) Łazienkę należy umyć roztworem z 1 miarki bielinki i 20 miarek wody.

Nieprawda: 1 miarki bielinki i 10 miarek wody.

Popieraj odpowiedzialne decyzje

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

8

CEL

Trzeba zachęcać młodych ludzi, aby wspierali swoich rówieśników, którzy nie decydują się na wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego, korzystają z prezerwatyw, okazują tolerancję i współczucie osobom chorym na AIDS.

Jak poprowadzić lekcję?



1. Zdecyduj, jak przeprowadzić to ćwiczenie (masz do wyboru 3 możliwości).

- a) Daj każdemu uczniowi egzemplarz ćwiczenia i poproś, by uczniowie zrobili je według wskazówek, indywidualnie lub w parach.
- b) Przeczytaj na głos cztery opisy sytuacji (historie A, B, C i D). Uczniowie zdecydują, jak mogą wyrazić wsparcie (potrzebny będzie tylko jeden egzemplarz ćwiczenia).
- c) Podziel uczniów na małe grupy i daj każdej grupie jeden egzemplarz ćwiczenia. Każda grupa wspólnie opracuje jedną lub kilka opinii.

2. Poproś uczniów o przeczytanie tego, co napisali. Poniżej podajemy możliwe opinie.

● Historia A – Odmowa

„Sądzę, że to dobra decyzja. Gdyby naprawdę cię kochał, nie naciskałby na ciebie w ten sposób.”

● Historia B – „Nie” – dla seksu bez prezerwatywy

„To na pewno była trudna decyzja, ale myślę, że mieliście rację.”

● Historia C – Iść czy nie iść do cukierni?

„Słuchaj, ludzie mieszkają, jedzą z chorymi na AIDS, dotykają ich i przytulają, a nigdy nie słyszano o żadnym przypadku zakażenia się w ten sposób. Nie mamy czym się przejmować. Ja bym poszła.”

● Historia D – Kogo popierasz?

„Myślę, że niepotrzebnie ryzykujesz.”



Popieraj odpowiedzialne decyzje



3. Odpowiedz na pytania z „Pytań nauczyciela”. Poniżej podajemy możliwe odpowiedzi.

1) Dlaczego wielu młodych ludzi uważa, że popieranie odpowiedzialnych decyzji jest „niemodne”?

- Podejmowanie ryzyka jest „cool”, nawet jeżeli w grę wchodzi zdrowie i bezpieczeństwo.
- Niektórzy ludzie zachowują się jak „twardziele”, żeby zwrócić na siebie uwagę.
- Niektórzy młodzi ludzie chcą pokazać, że są odważni i niczego się nie boją. Muszą zrozumieć, że odpowiedzialne zachowanie to także odwaga.

2) Na jakie trudności możesz natrafić, jeżeli będziesz popierać odpowiedzialne zachowania?

- Inni mogą cię krytykować albo się z tobą nie zgadzać.
- Mogą się z ciebie wyśmiewać.
- Mogą cię wykluczyć z grupy.

3) Jak możesz poradzić sobie z tymi problemami?

- Być dobrze przygotowanym do dyskusji na trudne tematy.
- Umieć argumentować w obronie swoich uczuć.
- Mieć oparcie w grupie własnych, podobnie myślących przyjaciół.

Ryzykuj z sensem. Popieraj zdrowe, odpowiedzialne zachowania. Zdaj sobie sprawę, że pomagasz i wspierasz innych, może nawet pomagasz ocalić czyjeś życie.

Co robi lider-rówieśnik?

Liderzy-rówieśnicy mogą:

- pokazywać przykłady pozytywnych reakcji,
- kierować małą grupą,
- zgłaszać odpowiedzi,
- czytać na głos opowiadania.

Zrozumienie, tolerancja i wsparcie

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

9

CEL

Jeżeli młodzi ludzie nie mają możliwości przećwiczenia pewnych zachowań w swoim codziennym życiu to zrozumienie, tolerancja, wsparcie będą dla nich pustymi słowami.

Jak poprowadzić lekcję?

1. Przeczytaj klasie listę „Form wsparcia”. Zapytaj, czy uczniowie mają jeszcze jakieś inne pomysły i dodaj je do listy.
2. Niech uczniowie wybiorą coś z listy albo sami wymyślą. Następnie niech wypełnią swój „Plan działania” (części 1, 2 i 3; część 4 zostanie wypełniona po wykonaniu planu działania).
3. Wyznacz termin wykonania „Planu działania” (prawdopodobnie wystarczą dwa tygodnie). W części „Sprawozdanie z wykonania planu i moje refleksje” uczniowie mogą napisać: jak się czułem; jak czuła się osoba, której pomogłem; co zrobiłem; jak to zrobiłem; czy wydawało się to „sztuczne”, czy autentyczne i dlaczego; czy zrobiłbym to jeszcze raz; czy coś zrobiłbym inaczej; itp.
4. Zbierz od uczniów sprawozdania i zobacz, jak zostały wypełnione. Zachęć uczniów do rozmowy o swoich doświadczeniach.



Nauczyciele powinni wspólnie z liderami opracować ich plany działania, które następnie mogłyby być wykorzystane na lekcji jako przykłady.

