

Co dalej?

Cel

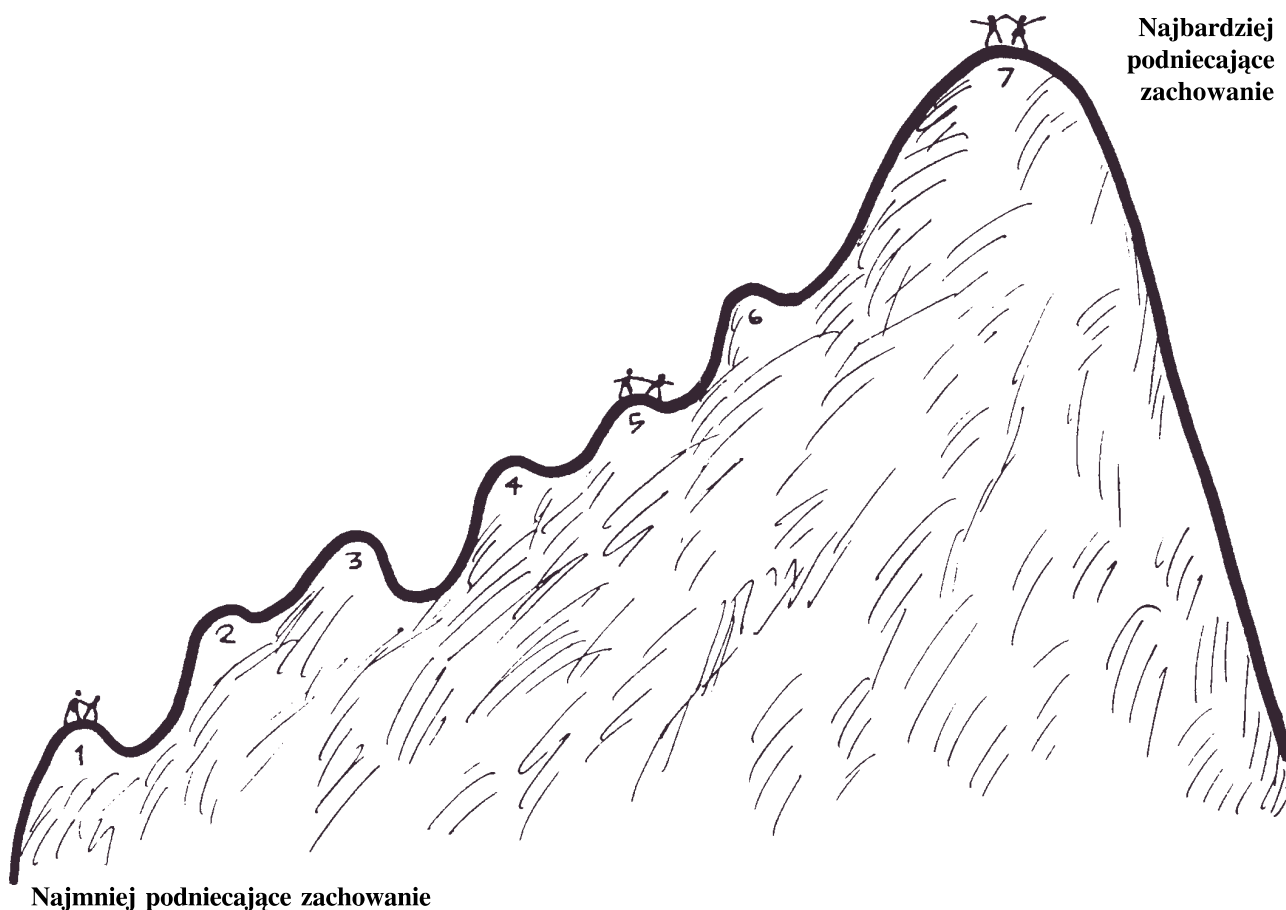
Niektóre fizyczne sposoby okazywania uczuć mogą powodować duże podniecenie seksualne. Im bardziej podniecająca jest dana forma kontaktu fizycznego, tym większe prawdopodobieństwo, że w jej następstwie dojdzie do stosunku seksualnego.

Metoda

1. Umieść poszczególne „fizyczne formy okazywania uczuć” na odpowiednim poziomie skali, zaczynając od najmniej, a kończąc na najbardziej podniecającym zachowaniu poprzedzającym stosunek seksualny.
2. Odpowiedz na „Pytania nauczyciela”.

Fizyczne formy okazywania uczuć:

● Obejmowanie się ● Dotykanie piersi i (lub) genitaliów przez ubranie ● „Suche” pocałunki ● Dotykanie piersi i (lub) genitaliów pod ubraniem ● „Mokre” pocałunki ● Pieszczenie nagiego ciała



Pytania nauczyciela



1. Dlaczego trudno jest powiedzieć „stop” podczas fizycznego zbliżenia?
2. Czy łatwo jest wtedy przejść do bardziej „bezpiecznych” zachowań? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
3. Kto i kiedy powinien wyznaczyć granicę fizycznego kontaktu seksualnego? Gdzie ma ona przebiegać?

Czy jestem asertywny/a?

Cel

Asertywność polega na domaganiu się swoich praw bez naruszania praw innych. Przyjmując postawę asertywną będziesz w stanie: 1) Powiedzieć „nie” bez poczucia winy; 2) Wyrazić sprzeciw nie okazując złości; 3) Poprosić o pomoc, gdy będziesz jej potrzebować. W rezultacie będziesz się lepiej czuł(a) ze sobą i będziesz bardziej szczery(a) w przyjaźni i miłości.

Metoda

Nauczyciel pomoże wam zrozumieć opisane poniżej trzy typy zachowań.



Postawa bierna

Taka osoba:

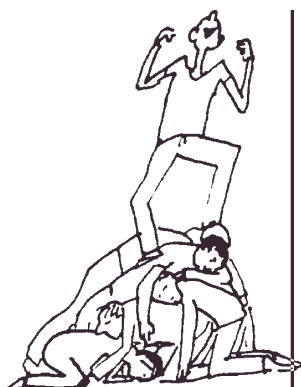
- nie robi nic, by dochodzić swoich praw
- zaspokaja potrzeby innych ludzi kosztem siebie
- ulega wpływowi innych ludzi
- milczy, gdy jest napastowana
- często tłumaczy się ze swojego zachowania



Postawa asertywna

Taka osoba:

- dochodzi swoich praw nie naruszając praw innych ludzi
- szanuje siebie na równi z innymi
- słucha innych i rozmawia z nimi
- wyraża zarówno pozytywne, jak i negatywne uczucia
- jest pewna siebie, ale nie naciska na innych



Postawa agresywna

Taka osoba:

- dochodzi swoich praw nie zważając na prawa innych ludzi
- zaspokaja własne potrzeby kosztem innych
- narzuca innym swoją wolę
- osiąga własne cele kosztem innych ludzi

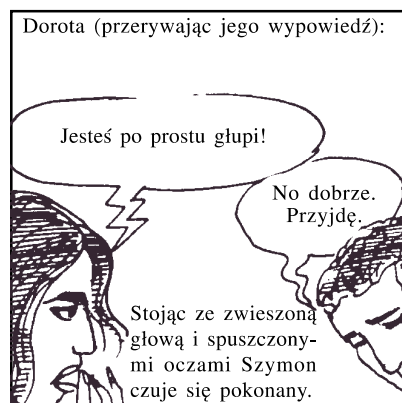
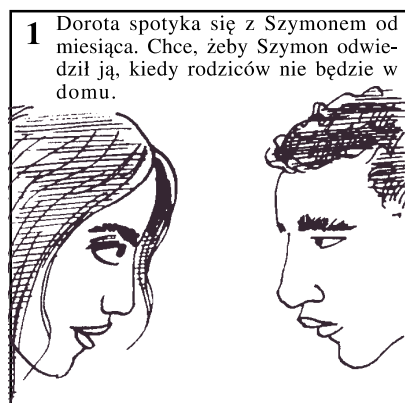
Kto jest asertywny?

Cel

Znając definicję postawy biernej, agresywnej i asertywnej, powinniście jeszcze nauczyć się rozpoznawać te trzy typy zachowań w codziennych, życiowych sytuacjach.

Metoda

1. Przeczytaj zamieszczone poniżej dwie historie.
2. Określ postawy (bierna, agresywna, asertywna), jakie prezentują ich bohaterowie.
3. Wyjaśnij, jak rozpoznałeś/aś poszczególne typy zachowań, zwracając uwagę na treść wypowiedzi, ich emocjonalne zabarwienie oraz ułożenie ciała.



Postawa Szymona jest

Dlaczego tak sądzisz?

Co mówi Szymon?

W jaki sposób to mówi?

Ułożenie ciała

Postawa Doroty jest

Dlaczego tak sądzisz?

Co mówi Dorota?

W jaki sposób to mówi?

Ułożenie ciała



Postawa Joanny jest

Dlaczego tak sądzisz?

Co mówi Joanna?

W jaki sposób to mówi?

Ułożenie ciała

Asertywna komunikacja

Cel

Aby być asertywnym, musisz nabrać pewnych umiejętności. Z początku prezentowanie takiej postawy może być trudne. Jednak z czasem, dzięki odpowiedniej praktyce, asertywność stanie się łatwiejszą i bardziej naturalną formą zachowania. W tym ćwiczeniu zapoznasz się z czterema fazami asertywnej komunikacji.

Metoda

Nauczyciel wyjaśni wam poszczególne fazy asertywnej komunikacji.

Kłopoty z pieniędzmi

Antoni i Mateusz są dobrymi przyjaciółmi. Antoni uczy się i pracuje popołudniami w sklepie. Antoni zawsze chętnie pożyczał Mateuszowi pieniądze. Nie otrzymał jednak zwrotu ostatniej pożyczki. Postanawia spotkać się z Mateuszem po szkole i poprosić go o zwrot pożyczonych pieniędzy.

Fazy asertywnej komunikacji

Fazy	Opis	Zwroty, których możesz użyć	Przekaz
1. Daj do zrozumienia, co czujesz w związku z daną sytuacją.	Określ swoje odczucia na temat danego zachowania (problemu). Zdefiniuj zachowanie (problem), które narusza twoje prawa i przeszkadza ci.	● Drażni mnie, kiedy... ● Źle się czuję, kiedy... ● Czuję..., kiedy... ● Boli mnie, kiedy... ● Nie lubię, kiedy...	Czuję się wykorzystywany, kiedy pożyczam komuś pieniądze i nie dostaję ich na czas z powrotem. 
2. Przekaż swoją prośbę.	Powiedz wyraźnie, czego sobie życzysz.	● Wolałbym, żebyś... ● Chciałbym, abyś... ● Czy mógłbyś... ● Proszę, nie... ● Życzę sobie, abyś...	Wolałbym, żebyś oddawał pożyczone pieniądze tak szybko jak możesz. 
3. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją prośbę.	Zachęć drugą osobę do tego, by powiedziała, co czuje lub myśli o twojej prośbie.	● Czy mam rację? ● Co o tym sądzisz? ● Co masz mi do powiedzenia? ● Zgadzasz się ze mną?	Zgadzasz się ze mną? 
Odpowiedź:	Druga osoba mówi, co czuje lub myśli na temat twojej prośby.	Druga osoba odpowiada.	Chyba masz rację. Mam kłopoty z oddawaniem pieniędzy na czas, ale następnym razem oddam ci je szybciej. 
4. Przyjmij odpowiedź na twoją prośbę z podziękowaniem	Jeśli druga osoba przystaje na twoją prośbę, słowo „dziękuję” jest dobrym sposobem, by zakończyć rozmowę.	● Dzięki! ● Świetnie, doceniam to! ● Cieszę się, że to mówisz ● Wspaniale!	Dziękuję, że postarałeś się mnie zrozumieć. Chodźmy posłuchać muzyki! 

Twój asertywny komunikat (a)

Cel

Niniejsze ćwiczenie, polegające na wspólnym wypracowaniu asertywnej postawy, pomoże wam zrozumieć fazy asertywnej komunikacji i przygotuje do stworzenia własnych, asertywnych komunikatów na następnych zajęciach.

Metoda

Wypracujcie wspólnie (całą klasą) asertywną postawę, pasującą do opisanej poniżej sytuacji. Nauczyciel udzieli wam odpowiednich instrukcji.

Co zrobić z prezentem?

Masz 14 lat i jesteś na drugiej randce z Piotrem. Piotr wręczył tobie mały upominek i zaprosił do dyskoteki. Sądzisz, że dając prezent, Piotr oczekuje w zamian kontaktów seksualnych. Ty ich nie pragniesz. Postanawiasz powiedzieć mu, że nie przyjmujesz prezentu i nie chcesz z nim iść do dyskoteki.

Fazy asertywnej komunikacji

Fazy	Wasze komunikaty
1. Daj do zrozumienia, co czujesz w związku z daną sytuacją.	
2. Przekaż swoją decyzję.	
3. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją decyzję.	
Odpowiedź:	
4. Przyjmij odpowiedź na twoją decyzję z podziękowaniem.	

Twój asertywny komunikat (b)

Cel

Przyszłał czas, aby spróbować samemu przyjąć asertywną postawę. Pamiętaj, że z początku możesz mieć wrażenie pewnej sztuczności asertywnego zachowania się, ale z czasem zaczniesz bardziej identyfikować się z taką postawą.

Metoda

1. Razem z kolegą (koleżanką) wybierzcie jedną z sytuacji opisanych na następnej stronie.
2. Wykorzystując poniższą tabelę, wpiszcie asertywne komunikaty odpowiednie dla wybranej sytuacji. Niech jedno z was przeczyta drugiemu to, co napisaliście.
3. Wprowadźcie ewentualne poprawki i jeszcze raz przeczytajcie sobie nawzajem wasze komunikaty.
4. Nauczyciel może poprosić was o odczytanie komunikatów na głos, przy całej klasie.

Fazy asertywnej komunikacji

Fazy	Sytuacja 1	Sytuacja 2	Sytuacja 3	Sytuacja 4
1. Daj do zrozumienia, co czujesz w związku z daną sytuacją.				
2. Przekaż swoją prośbę/decyzję.				
3. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją prośbę/decyzję.				
Odpowiedź:				
4. Przyjmij odpowiedź na twoją prośbę/decyzję z podziękowaniem.				

Twój asertywny komunikat (b)

typowe sytuacje

Sytuacja 1 Jesteś w towarzystwie znajomych, którzy drwią z ciebie, ponieważ jako jeden(na) z niewielu członków tej grupy nie miałeś(aś) jeszcze stosunków seksualnych. Drwiny znajomych denerwują cię i ranią. Postanawiasz zareagować asertywnie prezentując własne poglądy i domagając się ich respektowania.	
Sytuacja 2 Znajomy (płci przeciwnej) chce cię zabrać na prywatkę w domu swojego przyjaciela. Nie znasz innych gości, więc mógł(a)byś się czuć w tym gronie trochę nieswojo. Poza tym słyszałeś(aś), że osoba, która cię zaprasza, używa narkotyków i nie ma zbyt dobrej opinii w szkole. Postanawiasz zachować się asertywnie i odrzucić propozycję.	
Sytuacja 3 Postanawiasz zrobić sobie tatuaż (lub przekłuć uszy). Kolega daje ci adres odpowiedniego punktu, położonego za miastem. Po przybyciu na miejsce stwierdzasz, że lokal jest niezbyt schludny. Uczyłeś(aś) się w szkole o zagrożeniu HIV/AIDS i konsekwencjach stosowania „brudnych” igieł. Pytasz więc właściciela czy używa czystych igieł i prosisz go o pokazanie sprzętu służącego do ich dezynfekcji. Właściciel odmawia, więc postanawiasz zachować się asertywnie i zrezygnować z usługi.	
Sytuacja 4 Znajomy(a) twoich rodziców chce cię podwieźć do domu po szkole. Nie czujesz się dobrze w towarzystwie tej osoby i jesteś skrupowany(a) jej propozycją. Postanawiasz zachować się asertywnie i odmówić.	

Reagowanie na namowy (a)

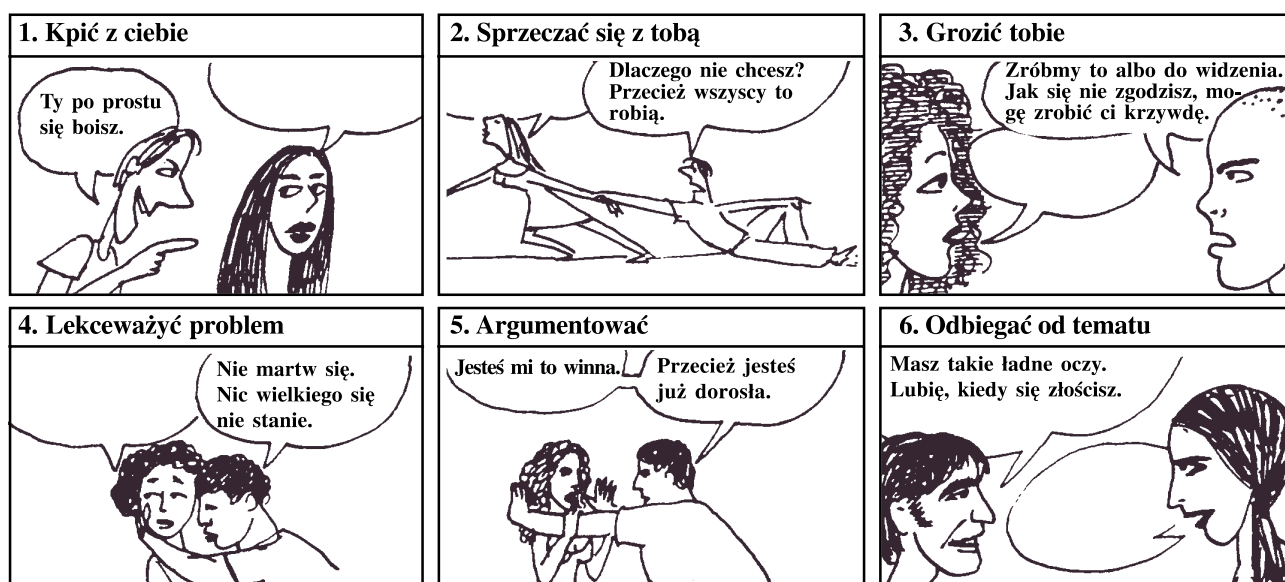
Cel

Innym ludziom nie zawsze „podoba się” twoje asertywne zachowanie. Mogą ci przerywać, zbaczать z tematu lub przekonywać cię, byś postąpił(a) wbrew swojej woli. Dlatego musisz nauczyć się, jak reagować na takie sytuacje.

Metoda

Nauczyciel pomoże ci zrozumieć, jak reagować w sytuacji, w której druga osoba próbuje zmienić temat rozmowy lub stara się namówić cię, byś zrobił(a) coś, na co nie masz ochoty.

Aby zbić cię z tropu lub przekonać do zmiany zdania, druga osoba może:



Jak reagować, gdy druga osoba stara się...

...sprowadzić rozmowę na inny temat.

Za każdym razem, gdy druga osoba unika odpowiedzi na twój asertywny komunikat, wróć do tematu.

Możesz to zrobić, używając następujących zwrotów:

- Proszę, pozwól mi dokończyć to, co chcę powiedzieć.
- Proszę, nie przerywaj mi, aż skończę.
- W porządku, ale proszę, wysłuchaj mnie do końca.
- Wiem! Myślisz, że ..., ale pozwól mi skończyć.

...przekonać cię, abys zmienił(a) zdanie.

Jeśli druga osoba stara się nakłonić cię, abys postąpił(a) wbrew swojej woli, możesz:

Odmówić

- Powiedz wyraźnie, że nie masz na to ochoty i, jeśli trzeba, odejdz.
- Nie, nie. Naprawdę nie mam na to ochoty.
 - Nie, dziękuję.
 - Nie i jeszcze raz nie. Odchodzę.

Odwlec decyzję

- Odlóż decyzję mówiąc, że potrzebujesz trochę czasu na zastanowienie.
- Nie jestem jeszcze gotowy(a).
 - Może porozmawiamy o tym później.
 - Chciał(a)bym najpierw poradzić się przyjaciela (przyjaciółki).

Negocjować

- Zaproponuj coś, co zadowoli obie strony.
- Zamiast tego, spróbujmy ...
 - Nie zrobię tego, ale może zgodził(a)byś się na...
 - Może pomyślimy o czymś, co zadowoli nas oboje?

Reagowanie na namowy (a)

Cel

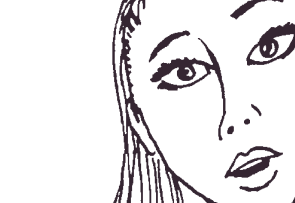
Odpowiednie reagowanie na próby rozproszenia twojej uwagi lub na namowy do zrobienia czegoś wbrew twojej woli, to ważna umiejętność.

Metoda

Nauczyciel wyjaśni ci, co robić w sytuacji, gdy ktoś próbuje cię zdekoncentrować lub przekonać do zmiany zadania.

Sytuacja

Umówiłaś się ze starszym bratem, że po pracy podwiezie cię do domu. Kiedy się spotykacie, widzisz, że brat lekko chwieje się na nogach i mówi w bełkotliwy sposób. Czujesz, że wypił za dużo i w tej sytuacji wspólna jazda samochodem byłaby nierozsądnym pomysłem. Brat stara się jednak namówić cię, abyś wsiadła do samochodu. Możesz mu odmówić, odwlec decyzję lub negocjować inne rozwiązanie.

1. Powiedz, co czujesz Boję się jechać z tobą, gdyż widzę, że piłeś. 	2. Rozproszenie twojej uwagi A co ty możesz wiedzieć o piciu? 	3. Wróć do tematu Pozwól mi dokończyć. 	4. Powiedz, czego chcesz Nie chcę wracać z tobą do domu i wiem na pewno, że nie powinieneś prowadzić. 
5. Spytaj brata, jak odbiera twoją prośbę Co ty na to? Nie możesz zrezygnować z jazdy samochodem? 		6. Namawianie Słuchaj, nic mi nie jest. Nie masz się czego bać. 	
7. Odmowa Nie przekonasz mnie. Nie jadę z tobą. Cześć! (odchodzisz) 	...odwlekanie decyzji... Przejdźmy się i pogadajmy. 	...lub negocjowanie Może zostawisz samochód tutaj i wrócimy do domu piechotą. 	

Reagowanie na namowy (b)

Cel

Poniższe ćwiczenie pomoże ci nauczyć się reagować na próby rozproszenia twojej uwagi i na namowy do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty.

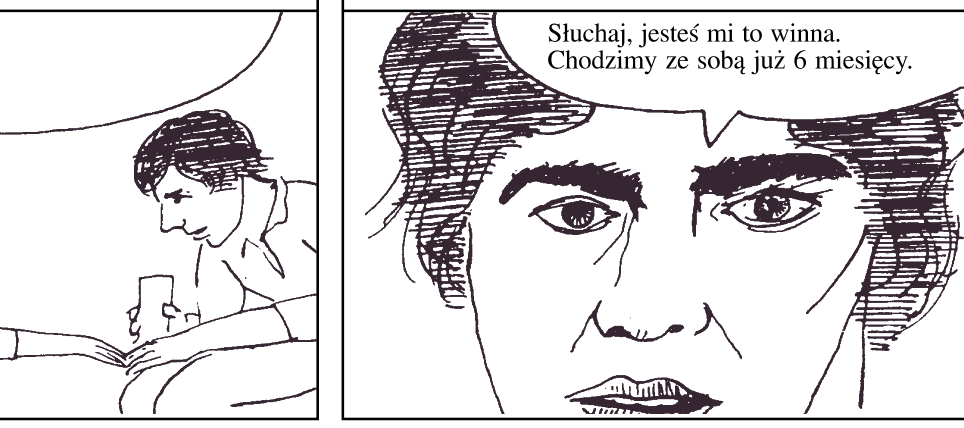
Metoda

Wykonując to ćwiczenie wspólnie zastanowicie się, jak należy postąpić by nie ulec namowom kogoś, kto chce wymusić na was określone zachowania. Wykorzystajcie sytuację opisaną na następnej stronie.

Fazy komunikacji	Zwroty, których możesz użyć
1. Powiedz, co czujesz w związku z daną sytuacją.	● Drażni mnie, kiedy... ● Źle się czuję, kiedy... ● Czuję..., kiedy... ● Boli mnie, kiedy... ● Nie lubię, kiedy...
2. Rozpraszenie twojej uwagi.	Druga osoba próbuje zbić cię z tropu.
3. Wróć do tematu.	● Proszę, pozwól mi dokończyć. ● Chciał(a)bym, abyś wysłuchał(a), co mam ci do powiedzenia.
4. Przekaż swoją prośbę.	● Wolałbym, żebyś... ● Chciałbym, abyś... ● Czy mógłbyś... ● Proszę, nie... ● Życzę sobie, abyś...
5. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją prośbę.	● Czy mam rację? ● Co o tym sądzisz? ● Co masz mi do powiedzenia? ● Zgadzasz się ze mną?
6. Namawianie.	Druga osoba stara się nakłonić cię do zmiany zdania.
7. Odmowa.	● Nie, nie. Naprawdę nie mam na to ochoty. ● Nie, dziękuję. Nie i jeszcze raz nie. Odchodzę. ● Nie, nie zrobię tego.
8. Odwlekanie decyzji.	● Nie jestem jeszcze na to gotowy(a)- może później. ● Może porozmawiamy o tym innym razem. ● Chciał(a)bym poradzić się przyjaciela (przyjaciółki).
9. Negocjowanie.	● A może zamiast tego, spróbujemy... ● Może spróbujemy... ● Pomyślmy o czymś, co zadowoli nas oboje.

Sytuacja Jesteś sama ze swoim chłopakiem w jego domu, położonym w słabo zaludnionej okolicy i dość daleko od miejsca, gdzie mieszkasz. Jest noc. Twój chłopak był zawsze dla ciebie bardzo miły, ale tym razem wypił dużo piwa i dość agresywnie

domaga się kontaktu seksualnego. Nie zwraca uwagi na to, co mówisz i stara się namówić cię do współżycia seksualnego. **W tej sytuacji możesz odmówić, odwlec decyzję lub negocjować.**

1. Powiedz, co czujesz. 	2. Rozproszenie twojej uwagi. 	3. Wróć do tematu. 	4. Powiedz, czego chcesz. 
5. Spytaj, jak odbiera twoją prośbę. 	6. Namawianie. 		
7. Odmowa. 	...odwleknięcie decyzji... 	...lub negocjowanie. 	

Pytania nauczyciela

Czy w tej sytuacji powinnaś odmówić i wyjść?

W jaki inny sposób możesz się zachować pamiętając, że jest noc i jesteś daleko od domu?

Reagowanie na namowy (c)

Cel

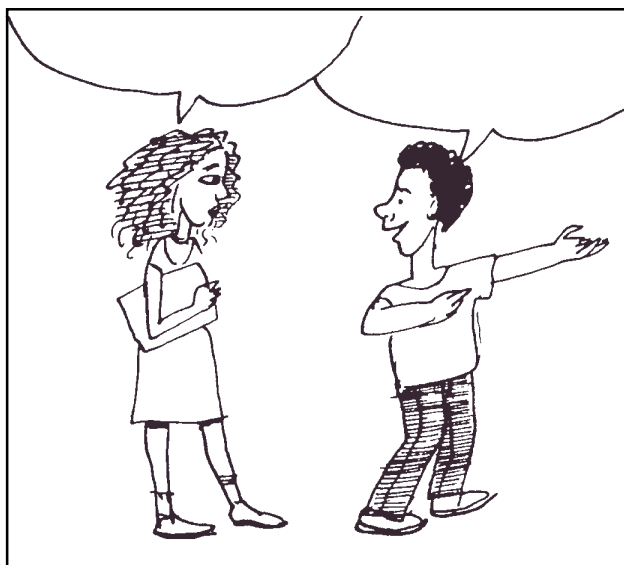
Ćwiczenie polega na przyjęciu asertywnej postawy wobec kogoś, kto nie reaguje na to, co mówisz i stara się nakłonić cię, abyś postąpił(a) wbrew swojej woli.

Metoda

1. Razem z kolegą (koleżanką) wymyślcie asertywne komunikaty i wpiszcie je w puste miejsca.
2. Wymyślcie zdanie, którego użyłby ktoś, kto chciałby was przekonać, abyście zrobili coś, czego nie chcecie zrobić.
3. Na końcu wpiszcie zdanie, które oznacza „odmowę”, „odwlekanie decyzji” lub „negocjowanie” innego rozwiązania.

Sytuacja 1

Twój kolega namawia cię, abyś poszła z nim na wagary, nad rzekę. Twierdzi, że będzie tam cała grupa znajomych, którzy przyniosą piwo. Mówi do ciebie: „boisz się, co?”. W zeszłym miesiącu jedna z nauczycielek przyłapała cię na wagarach i nie chcesz, aby się to powtórzyło. Postanawiasz powiedzieć koledze, że nie idziesz.



Reagowanie na namowy (c)

Sytuacja 2

Zaprosiłaś kolegę do domu, by wspólnie przygotować się do klasówki. Rodzice są jeszcze w pracy. Podczas nauki kolega próbuje cię pocałować. Odsuwasz go, a on mówi: „Daj spokój, chyba nie zaprosiłaś mnie tylko po to, by odrobić lekcje”. Dajesz stanowczo do zrozumienia, że nie chcesz, aby jego zachowanie się powtórzyło.



Sytuacja 3

Twój chłopak uważa, że przyszedł już czas na seks. Kochasz go, ale sądzisz, że nie jesteś jeszcze gotowa, by współżyć seksualnie. Twój chłopak mówi: „Po prostu się boisz. Gdybyś naprawdę mnie kochała, zgodziłabyś się”. Mimo, że boisz się, iż z powodu twojej odmowy wasz związek się rozpadnie, postanawiasz powiedzieć twojemu chłopakowi, że nie jesteś jeszcze gotowa.



Twoje poglądy

Cel

Mężczyźni mają często inne niż kobiety poglądy na temat współżycia seksualnego. Wynika to najczęściej z odmiennych potrzeb seksualnych, utrwalonych w tradycji ról społecznych i stereotypów zachowań. Poniższe ćwiczenie powinno pomóc w weryfikacji tych poglądów.

Metoda

1. Zakreśl kółkiem literę Z (zgadzam się) przy stwierdzeniach, które wydają ci się słuszne lub które ci odpowiadają.
2. Zakreśl kółkiem literę N (nie zgadzam się) przy stwierdzeniach, które wydają ci się niesłuszne lub które ci nie odpowiadają.

1	Z	To, czy wieczorna randka mężczyzny z kobietą będzie udana, zależy od tego, czy dojdzie między nimi do seksualnego zbliżenia.
	N	
2	Z	Jeśli ktoś odmawia kontaktów seksualnych, to znaczy, że nie lubi danej osoby.
	N	
3	Z	Jeżeli randka dużo kosztuje, to jej rekompensatą powinien być stosunek seksualny.
	N	
4	Z	Kiedy dziewczyna/młoda kobieta mówi „nie”, to w rzeczywistości myśli „być może”, a „być może” naprawdę oznacza „tak”.
	N	
5	Z	Prawdziwym mężczyzną jest tylko ten, kto miał stosunek seksualny z kobietą.
	N	
6	Z	Jeśli ktoś ma seksowny ubiór, to znaczy, że pragnie kontaktów seksualnych.
	N	
7	Z	Jeżeli dziewczyna/chłopak przyjmuje zaproszenie na spotkanie sam na sam w cudzym domu, to znaczy, że liczy się z propozycją seksualnego kontaktu.
	N	
8	Z	To kobieta decyduje o stopniu zaawansowania kontaktów seksualnych w związku.
	N	



Twoje poglądy

Nowe stwierdzenia

Teraz sformułuj nowe stwierdzenia, które, twoim zdaniem, lepiej odzwierciedlają potrzeby zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

To, czy wieczorna randka będzie udana zależy od tego, czy...

Jeśli ktoś odmawia stosunku seksualnego, to znaczy, że...

To, że randka dużo kosztuje, nie znaczy, że...

Odmowa kontaktu seksualnego naprawdę oznacza...

Prawdziwym mężczyzną jest ten, kto...

Jeśli ktoś seksownie się ubiera lub zachowuje...

Jeżeli ktoś przyjmuje zaproszenie na spotkanie sam na sam w cudzym domu, to...

To decyduje, gdzie wyznaczyć granicę kontaktu seksualnego.

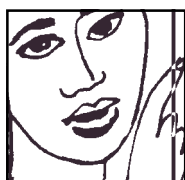
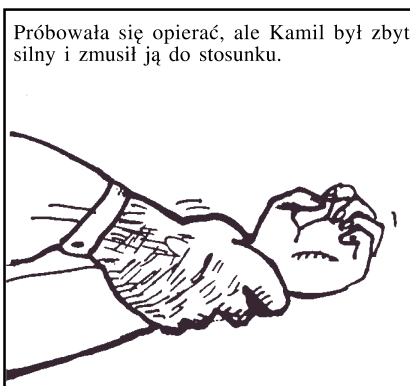
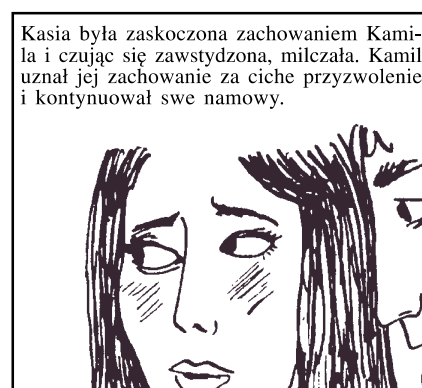
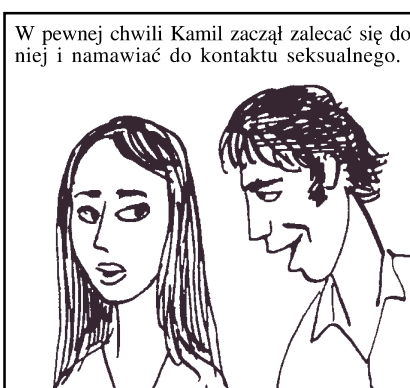
Reagowanie na groźby i przemoc

Cel

Kobieta musi mieć świadomość, że może znaleźć się w sytuacji, w której będzie zmuszana do stosunku seksualnego. Musi także unikać osób, które mogą powodować takie sytuacje. Dlaczego kobiety powinny wiedzieć, jak wystrzegać się takich sytuacji i jak radzić sobie w przypadku groźb i presji seksualnej.

Metoda

1. Przeczytaj historię Kasi.
2. Zastanów się nad odpowiedziami na „Pytania nauczyciela”.



Pytania nauczyciela

1. Czy sądzisz, że Kasia mogła domyślać się, co się stanie?
2. W „historyjce” mowa jest o tym, że Kasia milczała i była zawstydzona, gdy Kamil zaczął mówić o seksie. Jak inaczej mogła się zachować?
3. Co powinna teraz zrobić? Zachować całe wydarzenie w tajemnicy? Powiedzieć komuś do kogo ma zaufanie (rodzicom, nauczycielom, duchownemu)? Czy powinna porozmawiać o tym z Kamilem? Co będzie, jeśli nikomu nic nie powie?
4. Co możesz zrobić, aby zapobiec groźbom i przemocy wtedy, gdy:
 - a) jesteś z kimś, kto proponuje seks, a ty nie masz na to ochoty;
 - b) ktoś jest gotów użyć siły fizycznej, by zmusić cię do stosunku seksualnego.
5. Co sądzisz o Kamilu? Czy inni mężczyźni są podobni do niego? Jak powinien zachować się Kamil w opisaną sytuację? Dlaczego tak postąpił?



Asertywność na co dzień

Cel

Ćwiczenie pomoże ci zachować się asertywnie w codziennych sytuacjach: Dlatego musisz wybrać jedną konkretną sytuację życiową, w której „sprawdzisz” swoją asertywność. Na przykład możesz zaplanować, że będziesz mówił(a) „nie” wtedy, gdy ktoś będzie nalegał, abyś zrobił(a) coś, czego nie chcesz zrobić.

Metoda

1. Wypełnij poniższy plan działań. Możesz wybrać asertywny cel z listy zamieszczonej na dole strony lub wyznaczyć sobie inny.
2. Staraj się realizować swój cel przez tydzień, a potem opisz (w skrócie), w jakim stopniu udało ci się zachować asertywną postawę.

Zadanie	Mój prywatny plan działań
Wytoczam sobie konkretny, asertywny cel.	Moim celem jest:
Kiedy będę go realizował?	Zacznę realizować go w dniu... a skończę w dniu...
Jakie osiągnę korzyści?	Prawdopodobnie będę czuł...
Jak wynagrodzę sam(a) siebie?	Uczczę osiągnięcie celu poprzez...
Kontrakt z samym sobą.	Będę... (wstaw asertywny cel) przez tydzień, a na koniec tygodnia zrobię sobie prezent. Podpis: _____ Data: _____

Przykładowe asertywne cele

- Poprosić osoby, które mnie ignorują, aby mnie wysłuchały.
- Zareagować asertywnie wtedy, gdy przyjaciel (brat, siostra) zakłócają mi spokój.
- Być bardziej asertywnym w kontaktach z moją dziewczyną (chłopakiem).
- Częściej wyrażać słownie to, co czuję.
- Wyrażać swoje uczucia nie poniżając ani nie krytykując innych.
- Mówić nie, kiedy nie mam na coś ochoty.
- Powiedzieć co czuję, kiedy ktoś mnie upokarza lub krzywdzi.

ROZDZIAŁ

3

**Odpowiedzialne zachowanie:
seks z „zabezpieczeniem”**

Rozdział 3

Odpowiedzialne zachowanie: seks z „zabezpieczeniem”

Ćwiczenia

1	Prezerwatywa	66
2	Argumenty przeciwko używaniu prezerwatyw	67
3	Jak używać prezerwatyw? (a)	68
4	Jak używać prezerwatyw? (b)	69
5	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (a)	70
6	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (b)	71
7	Seks bez „zabezpieczenia” – powiedz NIE! (c)	72

Prezerwatywa



Cel

Dla ludzi aktywnych seksualnie prawidłowo użyta prezerwatywa jest dobrym zabezpieczeniem minimalizującym (redukującym) ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową i HIV. Dzięki poniższym informacjom poznasz zalety prezerwatyw i dowiesz się, jak je stosować.

Metoda

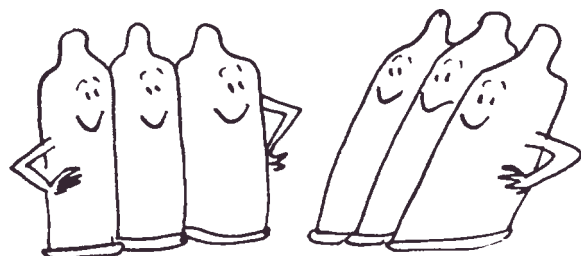
Nauczyciel omówi z wami poniższe informacje na temat stosowania prezerwatyw.

● Gdzie można kupić prezerwatywy?

Prezerwatywy są sprzedawane w aptekach, kioskach, supermarketach, drogeriach, na stacjach benzynowych.

● Czy prezerwatywy różnią się rozmiarami?

Zazwyczaj prezerwatywy są sprzedawane w jednym, uniwersalnym rozmiarze.



● Jak długo prezerwatywa nadaje się do użycia?

Nigdy nie należy używać prezerwatywy po dacie ważności widniejącej na opakowaniu. Prezerwatywy powinny być przechowywane w chłodnym i suchym miejscu. Należy je także chronić przed działaniem słońca.

● Czy prezerwatywa osłabia przeżycia zmysłowe?

Dzisiejsze prezerwatywy są bardzo cienkie i jednocześnie bardzo wytrzymałe. Ich wpływ na wrażenia zmysłowe jest praktycznie minimalny.



● Czy prezerwatywa zabezpiecza przed chorobami?

Tak. Prezerwatywa chroni przed zakażeniem HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową.

● Czy prezerwatywa zapewnia pełne bezpieczeństwo?

Nie, ale właściwie użyta prezerwatywa znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia.



● Czy prezerwatywa może być użyta powtórnie?

Nie. Prezerwatywa jest środkiem jednorazowym i po użyciu należy ją wyrzucić.

● Czy prezerwatywę łatwo przedziurawić?

Tak i dlatego musisz uważać na paznokcie. Zachowaj szczególną ostrożność przy otwieraniu opakowania, gdyż wtedy można uszkodzić prezerwatywę zębami lub paznokciami.



● Czy prezerwatywa może zsunąć się podczas stosunku?

Tak, ale tylko wtedy, gdy została niewłaściwie założona. Przeczytaj uważnie instrukcję użycia prezerwatywy.

● Czy kobieta może założyć prezerwatywę mężczyźnie?

Tak. Kobiety często same kupują prezerwatywy i pomagają mężczyznom je założyć. Kobiety, tak jak mężczyźni, powinny wiedzieć, jak prawidłowo zakładać prezerwatywę.



● Czy są prezerwatywy dla kobiet?

Tak. Wkładane do pochwy, zapobiegają przedostaniu się spermy do organizmu kobiety. Niestety nie są dostępne w Polsce.

● Czy prezerwatywę powinno się smarować?

Tak, nawilżenie pomaga zapobiec uszkodzeniu prezerwatywy. Można kupić prezerwatywy nawilżone fabrycznie. W innym przypadku, do smarowania należy użyć substancji zawierającej wodę. Nigdy nie stosuj w tym celu wazeliny ani roślinnego oleju, gdyż mogą uszkodzić prezerwatywę.



**Chcesz wiedzieć jak używać prezerwatyw?
Zajrzyj do rozdziału 3,
ćwiczenie 3 i 4.**

Argumenty przeciwko używaniu prezerwatyw

Cel

Twój(a) partner(ka) może mieć niechętny stosunek do prezerwatyw. Jeśli chcesz uchronić się przed HIV, chorobami przenoszonymi drogą płciową lub niepożądaną ciążą powinnaś (powinieneś) wiedzieć, jak przekonać osobę, która nie lubi używać prezerwatyw, do ich stosowania.

Metoda

Dla każdego z argumentów przeciwko używaniu prezerwatyw wybierz najlepszy z trzech podanych kontrargumentów i wstaw w kółko literę, która oznacza wybraną przez siebie odpowiedź.

Argumenty na „nie”	Odpowiedź	Możliwe kontrargumenty
1. „Sugerujesz, że jestem chory(a) na jakąś chorobę weneryczną?”	☐	a) Nie chcę, abyśmy oboje ryzykowali zakażenie HIV. b) Wiele osób żyjących z HIV nie zdradza żadnych objawów zakażenia. c) Prawdopodobnie oboje nie jesteśmy zakażeni, ale czy nie lepiej „zabezpieczyć” się w stu procentach?
2. „Prezerwatywy są zawodne”.	☐	a) Nic nam nie grozi, jeśli będziemy ich odpowiednio używać. b) Czy nie chciałbyś wypróbować ich kilka razy i samemu się przekonać? c) Nie ma lepszego mechanicznego środka profilaktycznego.
3. „Prezerwatywy psują nastrój”.	☐	a) Z czasem na pewno się przyzwyczaimy. b) Nieprawda, z prezerwatywą może być nam jeszcze przyjemniej. c) Możemy założyć ją razem.
4. „Źle się z nią czuję”.	☐	a) To tylko kwestia przyzwyczajenia. b) Spróbujmy kilka razy, a może wtedy zmienisz zdanie. c) Czuję(a)bym się bardziej odprężony(a), wiedząc, że uprawiamy „bezpieczniejszy” seks.
5. „To żenujący sposób uprawiania seksu”.	☐	a) Wiesz przecież, że może nas ochronić. b) Wiem, że nie podoba ci się ten pomysł, ale w dzisiejszych czasach prezerwatywa jest niezbędna. c) Każdy może zakażać się HIV, nawet tacy ludzie jak my.
6. „Przecież zażywam pigułki antykoncepcyjne”.	☐	a) To nie wystarczy. Tylko prezerwatywy mogą uchronić przed zakażeniem. b) Pigułki nie chronią przez HIV i chorobami przenoszonymi drogą płciową. c) Trudno - nie ma mowy o seksie bez prezerwatywy.
7. „Wstydę się je kupować”.	☐	a) Musisz się przełamać. Za drugim razem wstyd minie. b) Dobrze. Poczekamy, aż ja je kupię. c) Ze wstydu jeszcze nikt nie umarł.
8. „Nie mam jej przy sobie”.	☐	a) Następnym razem ja o to zadbam. Ale na dzisiaj koniec z seksem. b) Przykro mi, ale nie zgadzam się na stosunek bez prezerwatywy. c) Nie chcę, abyśmy ponosili ryzyko zakażenia HIV.
9. „To sprzeczne z moją religią”.	☐	a) Przykro mi, ale nie zgadzam się na stosunek bez prezerwatywy. b) Możemy robić mnóstwo innych rzeczy zamiast seksu. c) Cóż, może nie jesteśmy jeszcze gotowi do współżycia.
10. „Prezerwatywy sporo kosztują”.	☐	a) Przykro mi, ale naprawdę zależy mi na twoim i moim zdrowiu. b) Mogę się dołożyć. c) Zrezygnujmy z seksu, aż poradzimy sobie z tym problemem.

Jak używać prezerwatyw? (a)

Cel

Prezerwatywa zapewni ci właściwą ochronę, pod warunkiem, że prawidłowo jej użyjesz.

Metoda

Nauczyciel poinstruuje was, jak wykonać to ćwiczenie.



1. Sprawdź datę ważności na opakowaniu oraz atest Ministerstwa Zdrowia. Przechowuj prezerwatywy w chłodnym, suchym miejscu.



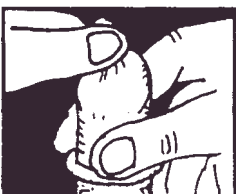
2. Otwierając opakowanie, uważaj, by nie uszkodzić prezerwatywy.



3. Upewnij się, że czubek prezerwatywy jest w odpowiednim położeniu. Nie rozwijaj prezerwatywy przed założeniem na penisa.



4. Chwyć za czubek prezerwatywy.



5. Trzymając za czubek rozwiń prezerwatywę, aż pokryje całego penisa (w stanie wzwodu).



6. Po wytrysku spermy chwyć za koniec prezerwatywy i wyjmij penisa z pochwy przed ustaniem erekcji.



7. Wyrzucić prezerwatywę w bezpieczne miejsce. Nigdy nie używaj jej ponownie.

Jak używać prezerwatyw? (b)

Cel

Niniejsze ćwiczenie polega na praktycznym zastosowaniu instrukcji ze strony 68 z wykorzystaniem modelu penisa (albo banana lub ogórka). Jeśli taka forma zajęć ci nie odpowiada, nie krępuj się i zrezygnuj z udziału w tym ćwiczeniu. Pamiętaj jednak, że może ono okazać się przydatne w przyszłości, kiedy będziesz chciał(a) użyć prezerwatywy.

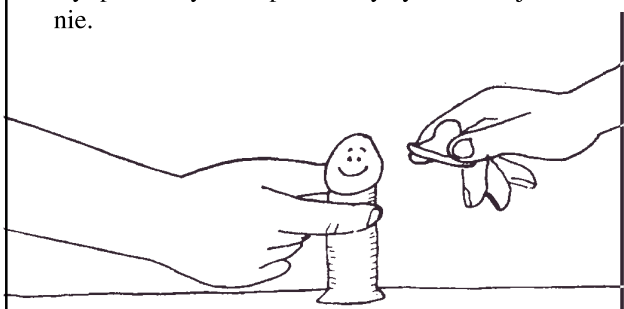
Metoda

Po wykonaniu ćwiczenia, zastanówcie się w małych grupach nad odpowiedziami na „Pytania nauczyciela”.

1. Przeczytajcie razem z nauczycielem instrukcję do ćwiczenia 3.3 „Jak używać prezerwatywy?”.



2. Nauczyciel zademonstruje na modelu penisa właściwy sposób używania prezerwatywy. Obserwujcie uważnie.



3. Podzielcie się na małe grupy. Wyznaczcie jedną osobę z grupy, aby zademonstrowała pozostałym kolegom (koleżankom), jak należy obchodzić się z prezerwatywą. Podczas demonstracji inna osoba powinna czytać na głos kolejne punkty instrukcji ze strony 68.

4. Nauczyciel wręczy każdemu (każdej) z was po jednym opakowaniu prezerwatyw. Zwróć uwagę na rodzaj opakowania i informacje widniejące na opakowaniu. Przyjrzyj się dacie ważności. Otwórz uważnie opakowanie. Zwróć uwagę, jak łatwo jest otworzyć opakowanie, jaki jest kolor i kształt prezerwatywy i czy jest ona nawilżona.

5. Jeśli odpowiada ci takie ćwiczenie, spróbuj sam(a) założyć prezerwatywę na model. Inni członkowie grupy będą cię wspierać. Mogą czytać instrukcję albo ocenić jak wykonałeś/aś ćwiczenie (zdecyduj przed rozpoczęciem ćwiczenia, jaka forma wsparcia bardziej ci odpowiada).

6. Kontynuujcie ćwiczenie do momentu, aż wszyscy chętni przećwiczą zasady prawidłowego użycia prezerwatywy.



Pytania nauczyciela

1. Omówcie problemy, jakie mogą pojawić się w realnych warunkach (np. zakładanie prezerwatywy po ciemku).
2. Która część ćwiczenia była dla ciebie najtrudniejsza? Dlaczego?

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

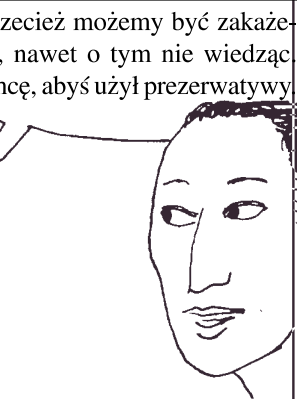
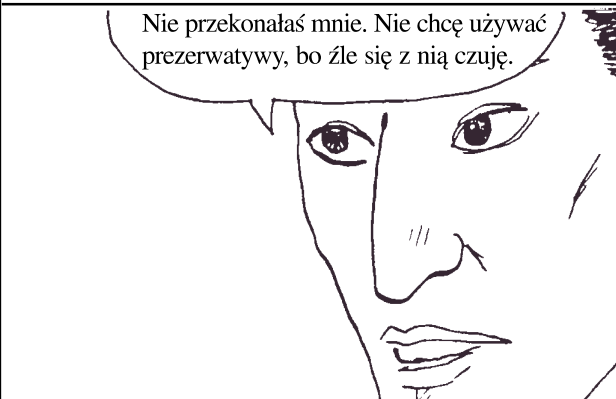
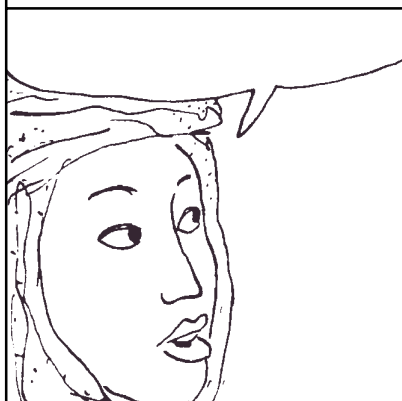
Cel

Bardzo ważna jest umiejętność asertywnego zachowania się w sytuacji, gdy twój (twoja) partner(ka) nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Ostateczną reakcją na takie zachowanie partnera(ki) jest powiedzenie: „Nie ma mowy o stosunku bez prezerwatywy”.

Metoda

Przedstawiona poniżej sytuacja pokazuje, jak zachować się wobec osoby, która nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Aby wykonać to ćwiczenie, wykorzystaj nabyte w trakcie poprzednich ćwiczeń asertywne umiejętności.

„Oboje jesteśmy „czyści”. Nie musimy używać prezerwatywy!”

1. Powiedz, co czujesz Boję się stosunku bez prezerwatywy. 	2. Rozpraszenie twojej uwagi Może myślisz, że mam AIDS? 	3. Wróć do tematu Proszę, pozwól mi skończyć. 	4. Przekaż swoją prośbę Przecież możemy być zakażeni, nawet o tym nie wiedząc. Chcę, abyś użył prezerwatywy. 
5. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją prośbę Co ty na to? 		6. Namawianie Nie przekonałaś mnie. Nie chcę używać prezerwatywy, bo źle się z nią czuję. 	
7. Odmowa 	...odwlekanie decyzji... 	...lub negocjowanie 	

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

ROZDZIAŁ

3

ĆWICZENIE

6

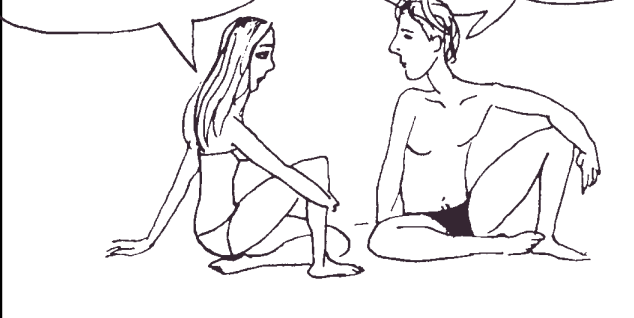
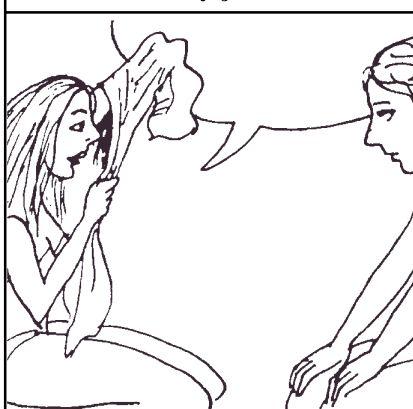
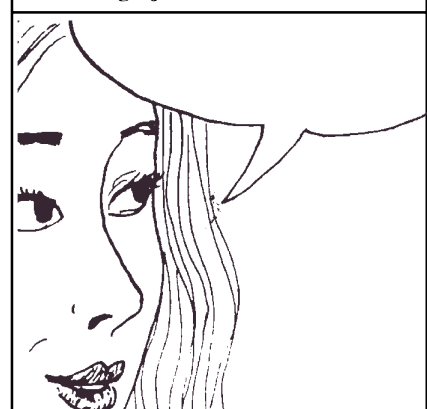
Cel

Bardzo ważna jest umiejętność asertywnego zachowania się w sytuacji, gdy twój (twoja) partner(ka) nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Ostateczną reakcją na takie zachowanie partnera(ki) jest powiedzenie: „Nie ma mowy o stosunku bez prezerwatywy”.

Metoda

Przedstawiona poniżej sytuacja pokazuje, jak zachować się wobec osoby, która nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Aby wykonać to ćwiczenie, wykorzystaj nabyte w trakcie poprzednich ćwiczeń asertywne umiejętności.

Seks bez „zabezpieczenia” – to nie dla mnie!

1. Powiedz, co czujesz Boję się stosunku bez prezerwatywy. 2. Rozpraszczenie twojej uwagi Dla mnie stosunek z prezerwatywą jest kłopotliwy. 	3. Wróć do tematu Proszę, pozwól mi skończyć. 4. Przekaż swoją prośbę Czuję, że masz opory przed stosowaniem prezerwatywy, ale mimo to chcę, abyś jej użył. 	
5. Spytań, jak druga osoba odbiera twoją prośbę Rozumiesz mnie? Co ty na to? 	6. Namawianie Nie chcę używać prezerwatyw. Nie lubię ich. 	
7. Odmowa... 	...odwlekanie decyzji... 	...lub negocjowanie 

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

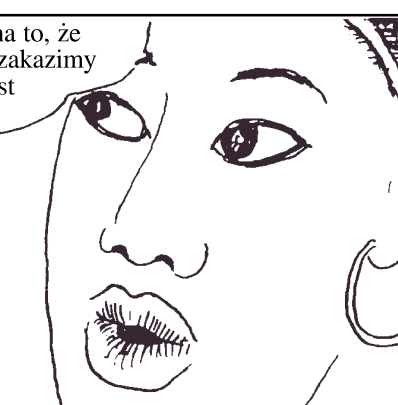
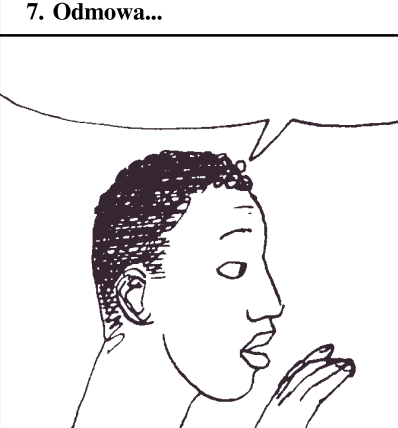
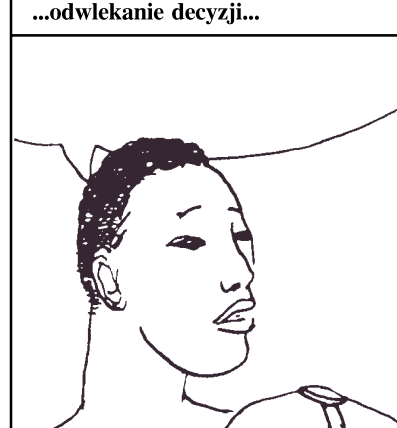
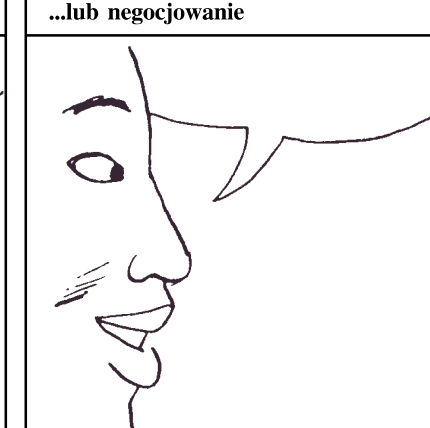
Cel

Bardzo ważna jest umiejętność asertywnego zachowania się w sytuacji, gdy twój (twoja) partner(ka) nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Ostateczną reakcją na takie zachowanie partnera(ki) jest powiedzenie: „Nie ma mowy o stosunku bez prezerwatywy”.

Metoda

Przedstawiona poniżej sytuacja pokazuje, jak zachować się wobec osoby, która nie zgadza się na użycie prezerwatywy. Aby wykonać to zadanie, wykorzystaj nabyte w trakcie poprzednich ćwiczeń asertywne umiejętności.

„Nie mam przy sobie prezerwatywy. Ten jeden raz możemy o niej zapomnieć”.

1. Powiedz, co czujesz Nie podoba mi się, że namawiasz mnie do stosunku bez prezerwatywy. 	2. Rozpraszenie twojej uwagi Chodzi o ten jeden raz. 	3. Wróć do tematu Proszę, wysłuchaj mnie do końca. 	4. Przekaż swoją prośbę Ten jeden raz wystarczy, aby zakazić się HIV lub STD i dlatego stanowczo chcę, abyśmy użyli prezerwatywy. 
5. Spytaj, jak druga osoba odbiera twoją prośbę Zrobisz to dla mnie? 		6. Namawianie Daj spokój, szansa na to, że przez ten jeden raz zakazimy się jakąś chorobą jest praktycznie żadna. 	
7. Odmowa... 	...odwlekanie decyzji... 	...lub negocjowanie 	

ROZDZIAŁ

4

Opieka i wsparcie

Rozdział 4

Opieka i wsparcie

Ćwiczenia

1	Przejawy dyskryminacji	76
2	Przykład dwóch społeczności	77
3	Rola wsparcia	79
4	Co możesz zrobić?	80
5	Jak się opiekować?	82
6	Jak dbać o własne bezpieczeństwo?	83
7	Co wiesz?	84
8	Popieraj odpowiedzialne decyzje	85
9	Zrozumienie, tolerancja i wsparcie	87

Przejawy dyskryminacji

Cel

Jeśli pewnej grupie ludzi odmawiamy praw i przywilejów, które przysługują innym, to znaczy, że ją dyskryminujemy. Jak dyskryminujemy ludzi żyjących z HIV/AIDS? Odpowiedz na to pytanie znajdziecie w poniższym ćwiczeniu.

Metoda

1. Przeczytaj definicję dyskryminacji.
2. Zapoznaj się z przykładami dyskryminacji osób żyjących z HIV/AIDS i dokończ zdania dotyczące tych przykładów.
3. Odpowiedz na „Pytania nauczyciela”.



Dyskryminacja

Polega na niesprawiedliwym traktowaniu lub pozbawianiu praw pewnych grup ludzi ze względu na ich rasę, religię lub chorobę.



● Dyskryminacja w szkole

Osobie zakażonej HIV nie pozwala się chodzić do szkoły. Jest to niesłuszne postępowanie, ponieważ:

● Zakaz osiedlania się w gminie

Władze gminy zabroniły chorym na AIDS osiedlania się na jej terenie. Jest to niesłuszna decyzja, ponieważ:

● Praca na straganie z owocami

Właściciel straganu z owocami nie chce przyjąć do pracy Łukasza, który jest zakażony HIV. Właściciel postępuje niesłusznie, ponieważ:

● Decyzja rządu

Rząd postanowił nie wpuszczać na teren kraju osób zakażonych HIV. Taka decyzja nie powstrzyma epidemii AIDS, ponieważ:



Pytania nauczyciela

1. Dlaczego ludzie dyskryminują innych?
2. Dlaczego tak ważne jest niedyskryminowanie innych?
3. Co możesz zrobić, jeżeli usłyszysz obraźliwe i dyskryminujące uwagi o kimś zakażonym HIV lub chorym na AIDS?

Przykład dwóch społeczności

Cel

Komuś, kto nigdy nie odczuł na sobie przejawów dyskryminacji, trudno jest zrozumieć, jak może się czuć osoba dyskryminowana. Na opisanych poniżej przykładach dwóch społeczności spróbuj wyobrazić sobie, co czuł Roman i jak postawa otoczenia wpływała na jego życie. Jest to prawdziwa historia osoby żyjącej z HIV.

Metoda

1. Przeczytaj o tym, co czuł Roman mieszkając w okolicy A i w okolicy B (po wyprowadzeniu się z okolicy A).
2. Wybierz trzy przejawy dyskryminacji, które były najbardziej krzywdzące dla Romana, kiedy żył w społeczności A i trzy przejawy wsparcia, które były dla niego najważniejsze, kiedy żył w społeczności B.
3. Co sądzisz o ludziach reprezentujących społeczność A i ludziach reprezentujących społeczność B?

Społeczność A	Zawsze, gdy kaszałem ludzie odsuwali się ode mnie. W drodze do kościoła słyszałem, jak rodzice mówili dzieciom, aby nie zbliżały się do mnie. 	Pewnego dnia umówiłem się ze swoją dziewczyną. Widząc jej smutną minę spytałem: „Co się stało?” „Moi rodzice uważają, że nie powinienam się z Tobą spotykać”, powiedziała cicho. 
Kiedy jedliśmy obiad w restauracji, poprosiłem właściciela o szklankę wody. Właściciel poznał mnie i zamiast wody przyniósł mi puszkę coca-coli. Zaraz po tym, jak skończyliśmy obiad, wyrzucił do śmieci naczynia, z których jadłem. 	Kolega powiedział moim rodzicom, że jeden z nauczycieli uważa, że nie powinienem chodzić do szkoły. Nie mogłem w to uwierzyć – był moim ulubionym nauczycielem. 	Najgorsze rzeczy spotkały moją mamę. Jej koleżanki z pracy przestały z nią rozmawiać. Nie pozwolono jej niczego dotknąć w sklepie spożywczym. W niektórych sklepach obawiano się nawet przyjmować od niej pieniądze. 
Inni uczniowie, ostrzeżeni przez rodziców, trzymali się z dala ode mnie. Powiedzieli mi, że powinienem przynosić do stołówki jednorazowe sztućce i naczynia. Ich zdaniem nie powinienem korzystać ze szkolnej ubikacji i umywalki. 	Pewnego razu ktoś napisał na tablicy okropne rzeczy na mój temat. Potem, dwaj koledzy ukradli mi podręczniki, porzucili je na ulicy i uciekli, śmiejąc się. 	Nikt nie chciał się bawić w moim towarzystwie. Żadna z dziewczyn nie chciała ze mną tańczyć. Rodzice powiedzieli im, aby nie zbliżały się do mnie. 

Zachowania członków społeczności A

Najbardziej krzywdzące

Dlaczego?

.....

.....

.....

Przykład dwóch społeczności

Społeczność B	Jedna z uczennic odwiedziła mnie w domu i powiedziała: „Witaj w nowej szkole! Przyszłam, żebyś nie czuł się zupełnie obco, kiedy po raz pierwszy zobaczysz naszą klasę”. 	Powiedziano mi, że dyrektor rozmawiał z uczniami i nauczycielami o HIV i AIDS i powiedział im, że nie muszą się mnie bać. Szkoła poinformowała o moim przyjeździe nawet prasę i kościół. Jaka duża różnica w porównaniu z tym, jak traktowano mnie w poprzednim miejscu zamieszkania. 
Koleżanki i koledzy wyjaśnili rodzicom, jak rozprzestrzeniła się HIV i powiedzieli im, że chcą chodzić ze mną do jednej klasy. Rodzice jednego kolegi mówili mu, aby został w domu, ale on sprzeciwił się i przyszedł do szkoły. 	Kiedy wszedłem do klasy, wielu uczniów przywitało mnie słowami: „Cześć Roman, siadaj ze mną”. Na innych zajęciach ładna, czarnowłosa dziewczyna spytała mnie, czy nie chciałbym wykonać z nią pewnego zadania. 	Spytałem mamę czy wypada mi poprosić Alicję o pocałunek na pożegnanie. Mama powiedziała, że Alicja z pewnością odmówi. Tymczasem Alicja pocałowała mnie i mocno objęła. Czułem się, jak gdybym urosł o kilkadziesiąt centymetrów. 
Słynny piłkarz odwiedził nasze miasteczko i zaprosił mnie i moich rodziców na mecz. Po meczu wpisał mi się do zeszytu i powiedział, że jest ze mnie dumny. 	Kiedy skończyłem 18 lat, pewien sklepikarz zaproponował mi pracę w stoisku z warzywami. Tam zarobiłem swoje pierwsze pieniądze. Myślę, że ten człowiek po prostu poczuł się za mnie odpowiedzialny. Większość klientów była dla mnie bardzo uprzejma, często robiła u mnie zakupy i rozmawiała ze mną. 	Zupełnie inaczej niż kiedyś traktowano mnie również w kościele. Ludzie przystawali, by ze mną porozmawiać. Podczas rozmowy kładli rękę na moim ramieniu. Niektórzy przynosili nam nawet do domu jedzenie – chleb, owoce, dżemy. Kiedy poczułem się gorzej, niektórzy przynosili nam nawet obiady. Dzięki temu mamie na pewno było łatwiej. 

Zachowania członków społeczności B

Najbardziej pomocne

Dlaczego?

.....

.....

.....

Pytanie

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

Rola wsparcia

Cel

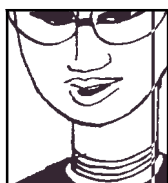
Ludzie, którzy potrafią wspierać innych są zawsze i wszędzie bardzo potrzebni. Wsparcie zawiera w sobie zrozumienie dla cierpienia drugiej osoby oraz chęć niesienia jej pomocy.

Metoda

1. Przyjrzyj się ćwiczeniu zatytułowanemu „Przyczyny, dla których należy okazywać wsparcie ludziom żyjącym z AIDS”.
2. Zrób z kolegami „burzę mózgów”, by znaleźć pięć innych powodów okazania wsparcia.
3. Wybierz dwa powody, które wydają ci się najistotniejsze i zaznacz je krzyżykiem w kolumnie „Moja dwójka”.
4. Odpowiedz na „Pytania nauczyciela”.

Przyczyny, dla których należy okazywać wsparcie ludziom żyjącym z AIDS

Moja dwójka	Powód
	1. Każdemu człowiekowi należy okazać zrozumienie.
	2. Ci ludzie cierpią na nieuleczalną chorobę.
	3. Dobrze jest pomyśleć o innych ludziach, nie tylko o sobie.
	4. Inny powód:
	5. Inny powód:
	6. Inny powód:
	7. Inny powód:
	8. Inny powód:
	9. Inny powód:
	10. Inny powód:



Pytania nauczyciela

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

Co możesz zrobić?

Cel

Niekiedy trudno jest okazać wsparcie innym osobom, ponieważ nie wiemy, jak można im pomóc. Ćwiczenie pomoże wam zrozumieć, jak pomagać ludziom chorym na AIDS - takim jak bohaterowie poniższych historii.

Metoda

1. Przeczytaj poniższe historie i zastanów się, jak mógłbyś/mogłabyś pomóc ich bohaterom.
2. Następnie przeczytaj „Instrukcje” zamieszczone na następnej stronie.

Matka chora na AIDS

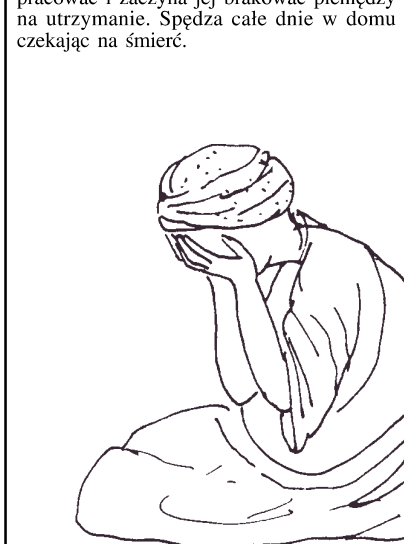
23-letnia Julia jest chora na AIDS. Julia jest w ciąży i obawia się, że jej dziecko może być również zakażone.



Ojciec dziecka porzucił Julię, gdy dowiedział się o jej chorobie. Z obawy przed zakażeniem rodzice Julii rzadko ją odwiedzają.

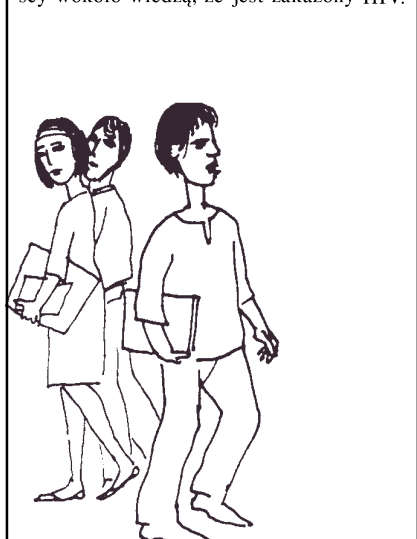


Początkowo Julia czuła się dobrze, ale teraz często odczuwa zmęczenie, nie jest w stanie pracować i zaczyna jej brakować pieniędzy na utrzymanie. Spędza całe dnie w domu czekając na śmierć.



Darek, szkolny kolega

18-letni Darek niedawno wrócił do szkoły. Darek nie ma objawów AIDS, ale wszyscy wokół wiedzą, że jest zakażony HIV.



Większość kolegów i koleżanek unika go. Każdego dnia po szkole Darek wraca smutny prosto do domu.



Czuje strach, przygnębienie, samotność i bardzo chciałby mieć przyjaciela, z którym mógłby porozmawiać.



Co możesz zrobić?

Instrukcje

1. Zapoznaj się z wymienionymi w „serduszkach” formami pomocy, jakie mogą potrzebować ludzie żyjący z AIDS. W puste miejsce wpisz inne rodzaje wsparcia, jakie przychodzą ci na myśl.
3. Wybierz cztery rzeczy, które mogłyby pomóc Julii i cztery kolejne, które pomogłyby Darkowi. Następnie wpisz je w odpowiednie „serduszka”.
4. Odpowiedz na „Pytania nauczyciela”.

Formy pomocy

- | | | |
|---|--|---------|
| ● Mówić „Dzień dobry” | ● Pytać, jak można pomóc | ● |
| ● Zapraszać na obiad | ● Szukać innych ludzi, którzy chcą pomóc | ● |
| ● Uważnie słuchać | ● Przynosić lekarstwa | ● |
| ● Przysyłać listy | ● Obejmować | ● |
| ● Przygotować posiłek lub zrobić zakupy | ● Sprzątać mieszkanie | ● |
| ● Trzymać za rękę | ● Pomagać innym członkom rodziny | ● |
| ● Rozmawiać o przyszłości | ● Wspólnie przeżywać radość i smutek | ● |
| ● Wspólnie spędzać uroczyste dni | ● Być towarzyszem gier i zabaw | ● |

Jak pomóc Julii?

-
-
-
-
-
-
-

Jak pomóc Darkowi?

-
-
-
-
-
-
-



Pytania nauczyciela

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

Co byłoby najtrudniejsze dla osoby, która choruje na AIDS?

Jak się opiekować?

Cel

Osoby, które opiekują się chorymi na AIDS muszą okazać im bardzo wiele ciepła i dobroci. Większość chorych na AIDS to ludzie w młodym wieku, którzy jeszcze niedawno cieszyli się pełną sprawnością fizyczną i przejawiali mnóstwo energii i chęci do życia. Teraz ich egzystencja może być niekończącym się pasmem strachu, frustracji i zmęczenia. Stracili przyjaciół, rodziny, sympatię otoczenia i nadzieję. Tacy ludzie mogą nie dać sobie rady bez naszej pomocy. Opieka nad ludźmi żyjącymi z AIDS polega na wykonywaniu wielu różnych czynności, takich jak pielęgnowanie, gotowanie, robienie zakupów, przekazywanie wiadomości, czytanie książek, sprzątanie i słuchanie. Dobry opiekun musi być przyjacielem chorego, słuchać go i towarzyszyć mu w trudnych chwilach.

Metoda

Nauczyciel poinstruuje was, jak wykonać to ćwiczenie.

A. Wsparcie psychiczne

1. Dzielenie się uczuciami - bądź szczerzy(a) i otwarty(a).
2. Zachęć chorego, aby wyrażał wprost to, co myśli i czuje. Spytaj go, co chciałby dla siebie zrobić.
3. Powiedz choremu, czego od niego oczekujesz i pozwól mu zrobić to samo.
4. Zachęć chorego, by, na ile jest to możliwe, sam zaspokajał swoje potrzeby. Nie pomagaj mu w tym, co może zrobić sam.
5. Pomagaj choremu i chwal go, kiedy na to zasłużył.
6. Spytaj chorego o jego preferencje dotyczące przygotowania posiłków, sprzątania domu, itp.
7. Dodaj choremu otuchy wtedy, gdy czuje frustrację i płacze.
8. Opiekując się chorą osobą, musisz dbać również o siebie. Rób przerwy na odpoczynek i proś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.
9. Emocjonalne życie chorego zdominowane jest przez takie uczucia, jak strach, frustracja, bezsilność, smutek i samotność. Siądź przy chorym. Daj mu poznać, że jesteś z nim po to, by go wysłuchać i z nim porozmawiać.

B. Wsparcie fizyczne i opieka

1. **Słabszy apetyt.** Spytaj chorego, co chciałby jeść i pić, kiedy i jak dużo. Kiedy tylko możesz, jadaj razem z chorym.
2. **Mdłości i wymioty.** Skromne, niskotłuszczowe posiłki mogą ograniczyć wymioty. Chorych, którzy mało jedzą, zachęcaj do picia płynów między posiłkami. Zaobserwuj, kiedy pojawiają się mdłości i unikaj podawania jedzenia w tym czasie. Podczas sprzątania wymiocin używaj rękawiczek.
3. **Odwodnienie.** Osoby, które mają biegunkę, wymiotują i pocą się, tracą w ten sposób mnóstwo wody. Odwodnienie organizmu może spowodować poważne komplikacje. W takich wypadkach należy podawać więcej płynów (wody, herbaty).
4. **Utrata sił fizycznych.** Zachęcaj chorego do fizycznego wysiłku (mało wyczerpującego). Stosuj częste przerwy na odpoczynek. Podczas kąpieli, sadzaj chorego na krześle.
5. **Problemy skórne.** Przewracaj chorego podczas snu, aby uniknąć odleżyn. Zachęcaj do krótkich spacerów lub wypoczynku na krześle. Obmywaj rany (w przypadku otwartych ran używaj rękawiczek). Do pielęgnacji suchej skóry używaj kremów nawilżających.
6. **Dezorientacja i zaniki pamięci.** AIDS i depresja mogą oddziaływać na procesy mózgowe i powodować dezorientację. Przypominaj choremu - używając zegarka i kalendarza - jaki jest dzień i która godzina. Pamiętaj o zachowaniu środków ostrożności, zwracaj uwagę na takie rzeczy jak suwające się dywany, schody, ostre przedmioty. Kontroluj przyjmowanie leków.



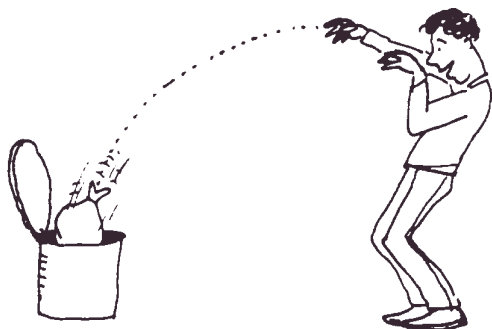
Uwaga

Jeżeli masz problemy lub stan chorego jest poważny, zwróć się jak najszybciej o pomoc do pracownika służby zdrowia lub poradni.

Jak dbać o własne bezpieczeństwo?

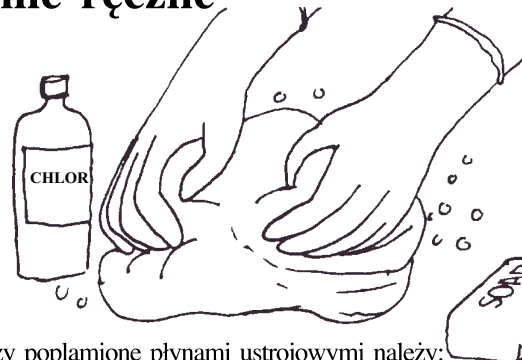
ROZDZIAŁ
4ĆWICZENIE
6

Odpady



Przedmioty służące do sprzątania (rękawiczki i inne poplamione rzeczy) należy spalić lub włożyć do mniejszego, a następnie do większego worka na śmieci. Przed wyrzuceniem worki należy mocno związać.

Pranie ręczne



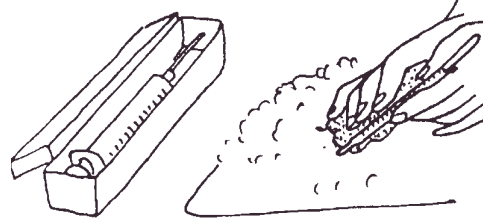
- Rzeczy poplamione płynami ustrojowymi należy:
 - oddzielić od innych rzeczy do prania,
 - prać w rękawiczkach,
 - prać przy użyciu środków zawierających chlor i mydło,
- Rzeczy nie poplamione można prać w normalnych warunkach.

Mycie się



Przed i po kontakcie z chorym myj ręce w ciepłej wodzie z dużą ilością mydła.

Przyrządy



Jeżeli chory bierze zastrzyki, dbaj o używanie jednorazowych igieł i strzykawek. Jednorazowe igły i strzykawki odkładaj do twardego tekturowego, plastikowego lub metalowego pojemnika i wyrzucaj do śmieci. Myj termometr wodą i mydłem.

Czyszczenie łazienki i kuchni



Przed sprzątaniem owiń otwarte rany bandażem. Czyść często łazienkę, używając rękawiczek i chlorku (1 porcja chlorku na 10 porcji wody). Odczekaj 10-20 minut przed wytarciem do sucha.

Czyść także kuchnię. Naczynia zmywaj w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do zmywania. Nie czyść kuchni tą samą szmatą, której używasz do sprzątania łazienki.



Co wiesz?

Cel

Poniższe dwa testy pozwolą sprawdzić stan twojej wiedzy na temat opieki nad ludźmi chorymi na AIDS.

Metoda

1. W teście nr 1 przeczytaj fragmenty zdań z kolumny A i dopasuj do nich zakończenia z kolumny B.
2. W teście nr 2 wstaw krzyżyk w odpowiednią ramkę, wskazując czy podane zdanie jest prawdziwe (P) czy nieprawdziwe (N).
3. Podlicz swoje punkty i zapoznaj się z oceną wyniku zamieszczoną na dole strony.

Test nr 1 – dokończ zdania

Kolumna A

- Dobry opiekun to taki, który jest...
- Osoba chora na AIDS, która poci się, wymiotuje lub ma biegunkę potrzebuje...
- Żeby uniknąć mdłości i wymiotów, najlepiej jest podawać...
- Osobie, która dużo czasu spędza w łóżku należy...
- Dobry opiekun powinien także...
- Osoby, które są smutne i przygnębione...
- Chorzy powinni...
- Najważniejsza cecha dobrego opiekuna to...

Kolumna B

- a) należy zachęcać do wyrażania swoich uczuć.
- b) dbać o siebie.
- c) dużej ilości płynów.
- d) przyjacielem i towarzyszem.
- e) umieć naprawdę słuchać.
- f) małe porcje z niską zawartością tłuszczu.
- g) sami robić to, z czym dają sobie radę.
- h) zmieniać pozycję, w jakiej śpi.

Test nr 2 – prawda czy nieprawda

P N

☐ ☐

1. Podczas kontaktu z wydzielinami i płynami ustrojowymi należy używać lateksowych albo gumowych rękawiczek.
2. Igły po zastrzykach trzeba włożyć do plastikowej torebki.
3. Termometru można użyć więcej niż jeden raz bez mycia.
4. Najważniejsze w dbaniu o swoje bezpieczeństwo jest mycie rąk ciepłą wodą i mydłem.

P N

☐ ☐

5. Nikt nigdy nie zakażył się HIV przez mieszkanie w jednym domu z osobą zakażoną HIV lub chorą na AIDS.
6. Pobrudzone rzeczy należy włożyć do papierowej torby i wyrzucić do śmieci.
7. Bardzo ważne jest opatrzenie wrzodów, ranek i wysypek.
8. Łazienkę należy umyć roztworem z 1 miarki bielinki i 20 miarek wody.

Wynik testu nr 1 + Wynik testu nr 2 = Łączny wynik

Ocena

13-16 pkt

9-12 pkt

5-8 pkt

1-4 pkt

Masz świetną pamięć!

Jesteś dobrym(a) opiekunem(ką)!

Popraw się następnym razem!

Musisz się jeszcze wiele nauczyć!

Popieraj odpowiedzialne decyzje

ROZDZIAŁ

4

ĆWICZENIE

8

Cel

Młodzi ludzie narażają czasem swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Wobec zagrożenia HIV/AIDS taka postawa może być zgubna. Dlatego ci młodzi ludzie, którzy podejmują słuszne decyzje (nie spieszą się z rozpoczęciem współżycia seksualnego, używają prezerwatyw i okazują ludziom z AIDS zrozumienie i współczucie), powinni się nawzajem wspierać.

Metoda

1. Przeczytaj jedną z poniższych historii.
2. Zastanów się, jak mógłbyś okazać akceptację dla rozsądnych decyzji bohaterów tych historii.
3. Napisz dwa, trzy zdania popierające te decyzje.
4. Odpowiedz na „Pytania nauczyciela”.

Historia A – Odmowa

Od niedawna spotykasz się z pewną osobą i jesteś w niej zakochana. Osoba ta stara się namówić cię na zbliżenie seksualne.



Wykorzystujesz wszystkie swoje asertywne umiejętności, ale to nie pomaga. Nie możecie się porozumieć i coraz trudniej jest wam ze sobą rozmawiać.



Prosisz jedną ze swoich przyjaciółek, aby odprowadziła cię do domu. Po drodze, mówisz jej o swojej sytuacji. Przyjaciółka popiera twoją odmowę stosunków seksualnych, mówiąc:



Historia B – „Nie” – dla seksu bez prezerwatywy

Od pewnego czasu spotykasz się z tą samą osobą. Bardzo się kochacie. Rozmawialiście o seksie i postanowiliście używać prezerwatyw, aby zabezpieczyć się przed HIV i niepożądaną ciążą.



Mieliście już kilkakrotnie stosunki seksualne, podczas których używaliście prezerwatyw. Jednak tej nocy zapomnieliście o nich, a bardzo pragnęliście siebie nawzajem. Zdecydowaliście, że wyrażicie swoje uczucia nie uprawiając seksu.



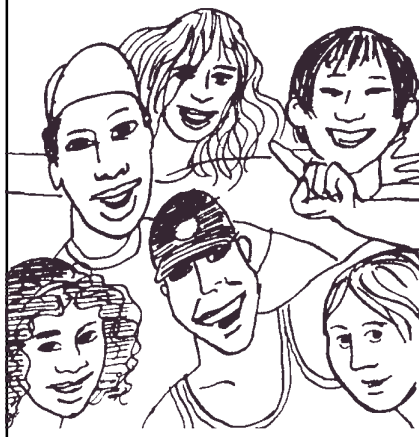
Następnego dnia rozmawiałeś o waszej decyzji z przyjacielem. Twój przyjaciel poparł ją, mówiąc:



Popieraj odpowiedzialne decyzje

Historia C – Iść czy nie iść do cukierni?

Po szkole spotykasz się z grupą przyjaciół i postanawiacie pójść do cukierni. Jeden z twoich przyjaciół mówi jednak: „Ja nie idę!”, a zapytany dlaczego – odpowiada:



„Słyszałem, że sprzedawca choruje na AIDS. Nie będę ryzykował”. Inny przyjaciel reaguje na to, mówiąc: „Nie można wierzyć we wszystko, co mówią ludzie”.



Ta sama osoba pyta o twoje zdanie. Odpowiadasz, że:



Historia D – Kogo popierasz?

Jest poniedziałek rano. Spotykasz w holu szkoły grupę kolegów i opowiadacie sobie o tym, co zdarzyło się podczas weekendu. Jeden z kolegów przechwala się, że był na imprezie, na której pił alkohol i uprawiał seks.



Niektórzy koledzy są pod dużym wrażeniem tej opowieści i udzielają mu poparcia, mówiąc: „Fajnie było. Weź nas następnym razem”.



Tobie nie imponuje opowieść kolegi i czujesz, że powinieneś zabrać głos. Mówisz:



Pytania nauczyciela

1. Dlaczego wielu młodych ludzi uważa, że popieranie odpowiedzialnych decyzji jest „niemodne”?
2. Na jakie trudności możesz natrafić, jeżeli będziesz popierać odpowiedzialne zachowania?
3. Jak możesz poradzić sobie z tymi problemami?

Zrozumienie, tolerancja i wsparcie



Cel

Wiedza o tolerancji, formach okazywania wsparcia i pomocy niewiele jest warta, jeżeli nie przekładamy jej na codzienne, praktyczne zachowania i działania.

Metoda

1. Pomyśl o osobie lub grupie ludzi, którzy twoim zdaniem potrzebują pomocy lub wsparcia. Zapoznaj się z poniższą listą form okazywania wsparcia i uzupełnij ją o własne sugestie.
2. Wypełnij część 1, 2 i 3 „Planu działania”, zamieszczonego na następnej stronie.
3. Nauczyciel wyznaczy okres realizacji twojego planu oraz dzień, w którym zdasz sprawozdanie z wykonania planu.
4. Po wykonaniu planu, wypełnij część 4 „Planu działania”.

Formy wsparcia

- 1 Odwiedzić chorego w szpitalu, by porozmawiać, podarować mu kwiaty, itp.
- 2 Zrobić coś dla krewnego, który jest stary i być może chory.
- 3 Zrobić coś szczególnego dla matki, ojca, siostry lub brata.
- 4 Okazać wiele sympatii koledze (koleżance), który(a) wydaje się smutny(a) lub samotny(a) albo ma kłopoty w szkole.
- 5 Zaprosić do siebie na pogawędkę lub obiad kogoś, kto ma mało znajomych.
- 6 Podarować żywność placówkom zajmującym się dożywianiem osób ubogich i bezdomnych.
- 7 Pomóc sąsiadom, którzy są chorzy lub niedołążni (przynieść im wodę, drewno na opał lub pomóc w innych domowych sprawach).
- 8 Pomóc przyjacielowi, który przeżywa trudny okres w życiu.
- 9 Napisać list do osoby chorej lub samotnej.
- 10 Zaopiekować się dzieckiem osoby, która przeżywa kłopoty.

Zrozumienie, tolerancja i wsparcie

Plan działania

1 Mój wybór:

2 Uzasadnienie:

3 Co mogę zrobić?

- a)

- b)

- c)

4 Sprawozdanie z wykonania planu i moje refleksje
