**ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОЇ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ**

 **Мета:** сформувати навички відповідальної безпечної поведінки щодо статевих стосунків, запобігання інфікуванню ВІЛ, ІПСШ.

 ***1.* Рольова гра «ВАРІАНТИ ПОВЕДІНКИ»**

**Мета:** закріпити знання про моделі поведінки та фор­мувати вміння робити усвідомлений вибір що­до власної поведінки.

 **Хід гри:** педагогпропонує групі «програти» всі варіанти поведінки.

*Ситуація 1.* Хлопець пропонує знайомій дівчині спро­бувати зробити ін'єкцію наркотику. Він настійливо (агре­сивно) доводить, що їй буде приємно без жодних негатив­них наслідків.

Додаткове запитання: які наслідки можуть бути у випадку прийняття пропозиції?

*Ситуація 2.* Дівчина настійливо (агресивно) пропонує знайомому піти до її друзів і зробити татуювання на плечі.

Додаткове запитання: чим ризикує хлопець?

*Ситуація 3*. Юнак, зайшовши до своєї дівчини, поба­чив, що її батьків нема вдома. Він починає наполягати на сексуальних стосунках.

*Ситуація 4.* Хлопець настійливо пропонує іншому хлопцеві скріпити дружбу і «побрататися» - зробити надріз на зап'ясті і прикласти порізи один до одного.

*Ситуація 5.* Дівчина настійливо пропонує подрузі, яка зламала ніготь, скористатися її ножи**цями.**

 *Ситуація 6.* Юнак, обіймаючи і цілуючи дівчину, про­понує їй роздягнутися і роздягається сам.

 **Запитання для обговорення:**

* Що ви відчували, коли грали свою роль?
* Чи були для вас складними дані ситуації?
* Який варіант поведінки виявився для вас найбільш прийнятним у запропонованій ситуації?
* Чи можливе використання такого варіанта поведінки у реальному житті?

 **2. Інформаційне повідомлення «ЕТАПИ НАБУТТЯ НАВИЧОК УПЕВНЕНОСТІ»**

Упевнена поведінка є найбільш ефективною оскільки здатна викликати замість агресії й нерозумінні щиру повагу та захоплення. Людина, яка впевнено відмовляється від небажаної пропозиції, здатна бути незалежною, сильною і навіть загадковою особистістю – особистістю, що відрізняється від інших, причому в позитивному плані. До того ж завжди може стати у пригоді почуття гумору: іноді кілька дотепних слів розряджають напружену атмосферу.

 А що ж робити тим, хто хоче але не може сказати «НІ!», тим, хто не почувається настільки сильним, аби протистояти тискові з боку оточення? Перш за все, необхідно почати працювати над підвищенням власної самооцінки. А для цього потрібно засвоїти окремі навички. Можливо, з першої спроби повністю змінити свій стиль поведінки не вдасться. Але згодом упевненість стане природним засобом вашої самореалізації.

 Існує кілька етапів набуття навичок упевненості. Якщо ви опинилися в ситуації, коли необхідно відмовитись, спробуйте:

 1. Усвідомити суть проблеми – що вам не подобається в ситуації, яка склалася, і чого ви насправді хочете;

 2. Пояснити своє ставлення до ситуації. Висловіть свої думки і почуття щодо проблеми та своєї поведінки співрозмовникові;

 3. Сформулювати свою відповідь. Чітко сформулюйте, якою ви хочете бачити ситуацію;

 4. З’ясувати, як ставиться співрозмовник до ваших висловлювань. Попросіть описати, що він (вона) відчуває або думає з цього приводу;

 5. Уважно вислухати співрозмовника. Нехай він висловить свої думки і почуття;

 6. Подякувати. Незважаючи на реакцію співрозмовника, розмову необхідно закінчити словами вдячності.

 Зрозуміло, що в житті постійно доводиться робити вибір, і кожна людина в реальних життєвих ситуаціях знаходить відповіді та приймає рішення самостійно. І відповідальність за власні вчинки лежить передусім на ній самій.

  **3. Інформаційне повідомлення «БЕЗПЕЧНЕ СТАТЕВЕ ЖИТТЯ»**

Багато молодих людей відмовляються від застосування контрацепції, мотивуюче це незручностями при статевій близькості. Але ці незручності ніщо порівняно з тим, до чого можуть призвести небажана вагітність, аборт або ВІЛ/ІПСШ.

 Пам'ятайте про це, будьте уважними до себе і до коханої людини.

 Не забувайте головне: у житті постійно доводиться ро­боти вибір.

 Починати статеве життя чи відстрочити його - це вибір, який ви так чи інакше маєте зробити. По суті, це вільний вибір. І все більше ваших однолітків роблять його на користь утримання від сексу до шлюбу. Це не означає, що треба відмовитися від сексу НАЗАВЖДИ. Просто — всьому свій час.

 Однак бувають ситуації, коли на тебе тиснуть. Часто слово «Ні!», відмова від «привабливих» пропозицій де­монструють зрілість і твердість характеру, а не м'якість і нерішучість.

 Уміння сказати «Ні!» в серйозній або жартівливій формі - доволі важливе у житті. І його можна й треба ви­робляти.

 **4. Вправа «Як сказати: „Ні!»**

 **Мета:** відпрацювати навички протистояння тиску з використанням різних моделей поведінки, сприяти усвідомленому вибору власної поведінки.

 **Хід вправи:** педагог пропонує учасникам згадати, які моделі поведінки вони знають, і записує відповіді учасників на дошці (агресивна, пасивна, асертивна). Далі учасники об’єднуються в п’ять підгруп, кожна з яких отримує картку з описом ситуації .Завдання учасникам — обговорити ситуацію і розробити (програти) варіанти виходу з неї, тобто відмовитися, використовуючи три моделі поведінки. Після цього підгрупи демонструють різні варіанти відмов у запропонованих ситуаціях:

* Доведи мені свою любов!;
* Якщо ти мене не кохаєш, то, думаю, маєш погодитись!;
* Так, давай не ламайся!;
* Чому ти не хочеш? Що тобі не подобається?;
* Я знаю, що ти сама цього хочеш!;
* Ти хочеш мене втратити?;
* Ми з тобою вже дорослі люди, і не треба втрачати нагоду спробувати це!;
* Не бійся все буде добре, тобі навіть сподобається!;
* Красунчику, я хочу тебе! Будь мужиком, усі це роблять!

Висновок: ризикованих ситуацій краще уникати, якщо опинився в складній ситуації, наполягай на своєму, тобто якщо ти не хочеш чогось робити — не роби! Намагайся досягнути цього усіма способами.

 **5. Інформаційне повідомлення: «Утримання від статевого життя»**

 **Мета**: сприяти усвідомленню користі утримання від статевого життя в підлітковому віці.

 Як уже зазначалося, у житті постійно доводиться робити вибір. Висловлення пропозиції, її прийняття чи відхилення — це також вибір. Від вибору щодо початку статевого життя, без перебільшення, залежить і наше здоров’я, і наша подальша доля, і життя взагалі.

 У багатьох країнах статеве життя підлітків поза законом, але це не зобов’язує підлітка розпочинати статеве життя після досягнення повноліття. У цьому питанні не можна піддаватися будь-якому тискові. Статеве життя треба починати лише тоді, коли відчуєш, що готовий до нього, з урахуванням усіх можливих наслідків (незапланована вагітність, різні види захворювання, інфекції, що передаються статевим шляхом). У кожного молодого організму свої особливості розвитку. Якщо у дівчини почалися місячні, а в юнака з’явилися полюції, це ще не означає, що вони готові до статевих стосунків. У молодих людей немає навичок довірливого емоційного спілкування, їм ніяково обговорювати питання про запобігання небажаної вагітності, вони бояться відмовити в близькості, навіть якщо не готові до неї.

 До якого ж часу відкладати початок статевого життя? Як зрозуміти, що ти вже готовий до нього? Багато хто з вас ставив собі такі запитання. Відповідь на них дуже проста, ви знайдете її самі.

 У багатьох розвинутих країнах пропагується утри­мання від раннього статевого життя. Дуже часто молоді люди плутають потребу в поцілунках, пестощах з потре­бою в сексуальній близькості. Хлопець і дівчина можуть зустрічатися, товаришувати, подобатися одне одному, але їм зовсім не обов'язково вступати в статеві зносини. Такий сценарій нав'язується молоді телебаченням, кіно, журналами, а також їхніми однолітками.

 Однією з альтернативних форм статевої активності є петінг. Цим словом називають взаємні обійми, поцілун­ки, пестощі, які ведуть до сексуального збудження, отри­мання насолоди без статевого акту. Вважається, що петінг особливо поширений у країнах, де високо ціну­ються кохання, повага одне до одного, вірність, чистота стосунків, відповідальність за себе і свого партнера.

 Після інформаційного повідомлення педагог пропонує розглянути відповідну ситуацію.

 **6. Вправа «СИТУАЦІЙНА ЗАДАЧА»**

 **Мета:** сформувати відповідальне ставлення до статевих стосунків.

 **Хід вправи:** педагог зачитує листа всій групі і пропонує обговорити ситуацію, відповісти на запитання до неї.

**Лист до редакції**

 Я зустрічаюся з дівчиною вже кілька місяців. У нас справді дуже хороші стосунки. Нам приємно і весело разом, тому що в нас багато спільних інтересів. Ви можете запитати: в чому ж проблема? Річ у тім, що мої друзі вважають, що ми займаємося сексом, але насправді це не так, і я, і моя дівчина кажемо в один голос: ми цього не робимо. Взагалі, це нас не хвилює, за винятком моментів, коли я проводжу час з моїми друзями, адже вони продовжують щось вигадувати з цього приводу. Як би ви порадили мені себе вести?

 **Запитання для обговорення:**

1. Як, на вашу думку, юнак і дівчина зрозуміли, що їм ще рано вступати в статеві стосунки?

2. Що може хлопець відповісти своїм друзям?

3. Як можуть юнак і дівчина виказати потяг і почуття одне до одного без статевих стосунків?

4. Як ви гадаєте, чому так поводяться друзі юнака?

 **7. Вправа «Безпека — небезпека»**

 **Мета:** сформувати відповідальне ставлення до статевої поведінки; сприяти усвідомленню небезпеки ВІЛ-інфікування та вагітності.

 **Хід вправи:** педагог пропонує учасникам назвати всі форми сексуальних стосунків, які вони знають. Далі педагог об’єднує учасників у дві підгрупи (юнаки — дівчата або змішані). Кожна підгрупа пише на маленьких аркушах форми сексуальних стосунків. Після цього він роздає підгрупам аркуші А1, на яких в одному кутку написано «небезпечний секс», а в іншому — «безпечний секс». Наприкінці відбувається загальне підсумкове обговорення.

 **Висновок:** утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці важливо тому, що це зменшує ризик незапланованої вагітності, а також інфікування на ВІЛ, ІПСШ. Такі стосунки підтримують взаємну повагу, довіру. Обговорити утримання від статевих стосунків необхідно тому, що молоді люди можуть не знати про альтернативні статеві стосунки і розцінити утримання як «від сутність кохання». Серед підлітків поширений міф про те, що кохання потрібно доводити лише через статевий контакт. Полегшити обговорення цієї теми допоможуть взаємна повага, довіра, щирість, бажання зрозуміти один одного. Слід наголосити, що цю тему бажано обговорювати тоді, коли між молодими людьми ще немає статевих стосунків, тільки за такої умови ви зможете зупинитися будь якої миті, як тільки відчуєте дискомфорт! Відмовитися від статевих стосунків після того, як ви їх вже почали, дуже важко. Отож, добре подумайте, перш ніж наважитися на такий крок.

 **8. Інформаційне повідомлення «Контрацепція»**

 **Мета:** надати інформацію про контрацепцію взагалі та для підлітків зокрема; розповісти про міфи в підлітковому середовищі щодо контрацепції.

 Якщо молоді люди все ж таки прийняли рішення про початок статевого життя, то перш ніж розпочати його, варто подумати про контрацепцію.

 Контрацептиви — засоби, що запобігають заплідненню яйце‑клітини. Контрацепція — метод запобігання вагітності. Існує багато контрацептивів, але їх обов’язково має призначати лікар (окрім презерватива)!

 До методів контрацепції належать:

* комбіновані оральні контрацептиви, тобто пігулки («оральний» — від лат. oris — рот) ( комбіновані оральні контрацептиви — препарати у вигляді пігулок, які запобігають дозріванню та заплідненню яйцеклітини, але не захищають від ВІЛ та ІПСШ. Підбір пігулок здійснює лікар, вони приймаються кожен день в один і той же час. Зрозуміло, що для дівчини, у якої відсутнє регулярне статеве життя, це не найкращий варіант);
* ін’єкційні (протизаплідні уколи) та імплантати (ін’єкційні контрацептиви — препарати, які після введення в організм жінки запобігають дозріванню та заплідненню яйцеклітини. Одна ін’єкція запобігає вагітності протягом наступних трьох місяців. Не захищає від ВІЛ та ІПСШ. Імплантати — капсули з протизаплідним препаратом. Вони імплантуються жінці під шкіру передпліччя. Не захищає від ВІЛ та ІПСШ.);
* контрацептивний пластир (контрацептивний пластир — пластир з препаратами, які запобігають заплідненню. Пластир можуть використовувати здорові дівчата від 18 років. Метод не захищає від ВІЛ та ІПСШ.);
* вагінальне кільце ( вагінальне кільце — кільце, яке вводиться в піхву, містить протизаплідні препарати. Метод не захищає від ВІЛ та ІПСШ);
* Внутрішньо маткові спіралі (ВМС) ( внутрішньо маткова спіраль (ВМС) — невеликий пластиковий пристрій, який вводиться в порожнину матки і забезпечує протизаплідну дію, не допускає імплантування яйцеклітини в її стінки. Метод не захищає від ВІЛ та ІПСШ. ВМС призначає і вводить лікар. Існують деякі протипоказання: ВМС не рекомендується використовувати дівчатам, які мають декілька статевих партнерів, а також тим, що ще не народжували.);
* сперміцидні креми, гелі, тампони, свічки, таблетки ( сперміцидні креми, гелі, тампони, свічки, таблетки — особливі хімічні речовини, введення яких у піхву дозволяє створювати перешкоду для руху сперматозоїдів і запобігати заплідненню. Ці речовини не захищають від ВІЛ, ІПСШ. Увага!!! Не можна використовувати сперміциди, якщо до їх складу входить НОНОКСИЛОН-9!!! За даними ВООЗ використання ноноксилону‑9 в деяких країнах заборонено);
* природні методи планування сім’ї ( природні методи планування сім`ї — запобігання вагітності шляхом спостереження за фізіологічними ознаками можливості запліднення протягом фаз менструального циклу. Щоб використовувати цей метод, необхідно пройти навчання.);
* презервативи ( презерватив — механічний засіб запобігання незапланованої вагітності, а також хвороб, що передаються статевим шляхом. Презерватив — найбільш поширений засіб контрацепції серед молоді. Саме він захищає, як уже зазначалося, від ІПСШ, ВІЛ і дозволяє уникнути незапланованої вагітності. Використання презерватива не потребує спеціального призначення лікаря. Метод дуже простий, зручний і доступний, тоді як інші методи контрацепції мають протипоказання й недоліки та обов’язкове консультування лікаря. В літературі ви можете прочитати деякі не зовсім коректні висловлювання щодо презервативів. Стверджують, що пори латексу більші за вірус, тому той проникає крізь латекс. Це не правда. Вірус залишається життєздатним тільки в рідині, а латекс рідину не пропускає. Але використання неякісних презервативів, недотримання умов їх зберігання може призвести до інфікування! Тому потрібно добре знати, як використовувати презерватив);
* інші методи (метод лактаційної аменореї, жіноча або чоловіча стерилізація). Про ці методи не треба розповідати учасникам (тільки якщо виникне питання). Обидва методи використовують виключно дорослі. У першому випадку це жінки, які годують немовля груддю, а у другому — жінки та чоловіки, які вже мають дітей.

 **9. Вправа «Як правильно користуватися презервативом?»**

 **Мета:** навчити учасників правильно користуватися презервативом; сприяти усвідомленню необхідності використовувати презерватив.

 **Хід вправи:** педагог об’єднує учасників у 4-5 підгруп і надає загальну інформацію про презервативи.

 Презерватив — найдоступніший і найдешевший засіб для безпечного сексу; не впливає негативно на здоров’я людини; правильне використання презерватива — найнадійніший та найефективніший засіб захисту від ВІЛ та ІПСШ, а також запобігання незапланованої вагітності.

Далі педагог поетапно демонструє, як користуватися презервативом та розповідає правила користування презервативом.

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ*** Презерватив потрібно надягати на ерегований статевий член до початку статевого акту.
* Перед тим як надягати презерватив, затисніть кінець презерватива, щоб витиснути з нього повітря. Надягаючи презерватив на статевий член, необхідно залишити місце (резервуар) між голівкою статевого члена та дном презерватива для сперми.
* Користуйтесь змащувачами тільки на водяній основі. Ніколи не користуйтесь жиророзчинними змащувачами (вазелін, олія), оскільки вони пошкоджують латекс презерватива, і через це він легко рветься.
* Виймаючи статевий член з вагіни відразу після закінчення статевого акту, притримуйте кільце презерватива, щоб сперма не вилилась.
* Після використання викиньте презерватив у відро зі сміттям. Ніколи не викидайте презерватив в унітаз чи на вулицю!
* Ніколи не користуйтеся двома презервативами, натягнутими один на інший, бо в такому випадку вони швидше порвуться.
* Презерватив можна використовувати лише один раз. При повторному використанні презерватив уже не захищає!
 |

 Після цього учасники можуть виконати вправу самостійно.

Слід наголосити на тому, що купувати презервативи можна тільки в аптеці, супермаркетах, але не в кіосках; не можна користуватися презервативом, у якого скінчився термін придатності, бо такий презерватив може порватися (термін придатності зазвичай написаний на упаковці); зберігати презерватив слід у прохолодному, сухому місці; не варто носити презерватив у задній кишені, біля гострих предметів, щоб випадково не пошкодилася цілісність упаковки; не можна змащувати презерватив вазеліном, олією, тобто змащувачами на жировій основі, це порушує цілісність латексу, і він пошкоджується. Існують спеціальні змазки на водяній основі; виймаючи презерватив з упаковки, треба бути уважним, щоб не пошкодити його нігтями. Ніколи не відкривайте пакет зубами.

 **10. Вправа «Терези»**

 **Мета:** надати учасникам можливість усвідомити власний вибір щодо утримання від статевих стосунків у підлітково му віці.

 **Хід вправи:** на аркуші А3 педагог малює терези (з одного боку із позначкою «здобутки», з іншого — «втрати, проблеми») і пропонує всім скопіювати малюнок. Педагог пояснює учасникам, що позначка «здобутки» означатиме аргументи за утримання від сексуальних стосунків, а позначка «втрати, проблеми» — проти утримання від них. Під цими позначками учасники занотовують, що саме вони (кожен зокрема) втратять або набудуть, якщо будуть утримуватися від статевих стосунків. Кожен відповідає сам за себе і для себе, враховуючи знання і досвід, отримані на заняттях модуля «Прояви турботу і обачливість».

 **Важливий висновок:** у житті постійно доводиться робити вибір. Від цього вибору, без перебільшення, залежатиме ваше здоров’я, ваша подальша доля. Ви маєте право на власну точку зору і власний вибір, а також право його відстоювати!