

Мені було цікаво оцінити свою готовність до сімейного життя. Результат – я ще зовсім не готова, хоча мені здавалося, що вже цілком доросла.

Галина,
м. Тернопіль



Ніколи не замислювався про наслідки ранньої і небажаної вагітності. Це так важко...

Микола,
м. Чернівці

Якщо молоді люди мають справжні почуття одне до одного, то вони можуть і зачекати зі статевими стосунками. Для кохання не це головне.

Анна,
м. Тернопіль



Дуже сподобалася вправа, як висловити свої почуття без інтимних стосунків.

Олег,
м. Чернівці

ТРЕНІНГ 10



СТАТЬ І ГЕНДЕР

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся, в чому відмінність понять «стать» і «гендер»;
- вчитиметесь розпізнавати гендерні ролі і стереотипи, які призводять до дискримінації;
- проаналізуєте, як деякі гендерні стереотипи збільшують уразливість дівчат і жінок в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

Ключові поняття і терміни:

стать, гендер, гендерні ролі, гендерні стереотипи



Поняття статі і гендера

Що таке стать

«Хлопчик чи дівчинка?» — перше запитання про вас, щойно ви з'явилися на світ, хоча вашу стать було визначено набагато раніше — у момент зачаття.

Стать визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші ознаки: пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'єм стегон), розподіл жирових тканин, кількість волосся на тілі й на обличчі, особливості статевого дозрівання, м'язова сила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміка й хода.

Ознаки статі формуються у процесі статевого розвитку людини від моменту зачаття до досягнення статевої зрілості.

Що таке гендер

Гендер (статева роль) — поняття культурне і соціальне. Воно визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві.

Наприклад, у більшості культур жінкам приписують такі риси характеру, як турботливість, поступливість, емоційність, а чоловікам — лідерство, стриманість.

Реальна поведінка конкретної людини може відповідати прийнятій у суспільстві, а може, навпаки, вважатися характерною для протилежної статі. Так, чоловіки бувають мужніми і турботливими, а жінки — ніжними й енергійними. У цьому немає нічого поганого. Більше того, вважається, що поєднання в одній

людині традиційно чоловічих і жіночих рис характеру робить її повноцінною і надзвичайно дієздатною особистістю, яка обирає стиль поведінки залежно від конкретної ситуації, а не обмежується тим, що відведено для її статі.

Ознаки статі:

- з'являються самі по собі (без зовнішнього впливу);
- є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей);
- ніколи не змінюються в історичному процесі;
- властиві лише одній статі.

Ознаки гендера:

- є культурною традицією;
- суттєво відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального прошарку);
- можуть змінюватися з часом;
- властиві людям різної статі.



Завдання 10.1. Стать чи гендер?



Прочитайте наведені нижче факти. Позначте, ознакою чого вони є: статі чи гендера. Обговоріть:

1. Чи доводять ці факти, що гендерні відмінності не є вродженими ознаками, а набуваються у процесі виховання?
2. Який факт найбільше вас здивував?

Стать Гендер

У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством.

☐ ☐

Жінки народжують дітей, а чоловіки — ні.

☐ ☐

У багатьох країнах жінкам платять за однакову роботу менше, ніж чоловікам.

☐ ☐

У підлітковому віці голос у хлопців змінює тембр («ламається»), а в дівчат — ні.

☐ ☐

У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі.

☐ ☐

У більшості країн традиційний одяг чоловіків — брюки, а в Шотландії — спідниця (кілт).

☐ ☐

Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають брюки.

☐ ☐

Жінки можуть годувати дітей груддю, а чоловіки — ні.

☐ ☐

У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше, ніж хлопчики, кидають школу.

☐ ☐

У чоловіків росте борода, а в жінок — ні.

☐ ☐

Гендерні ролі і стереотипи

Гендерні ролі

Від народження батьки виховують дитину відповідно до її статі. З цього приводу в усіх країнах існує чимало традицій. Наприклад, дівчаткам купують одяг рожевого кольору, а хлопчикам — блакитного; дівчаткам дарують ляльки, а хлопчикам — машинки.

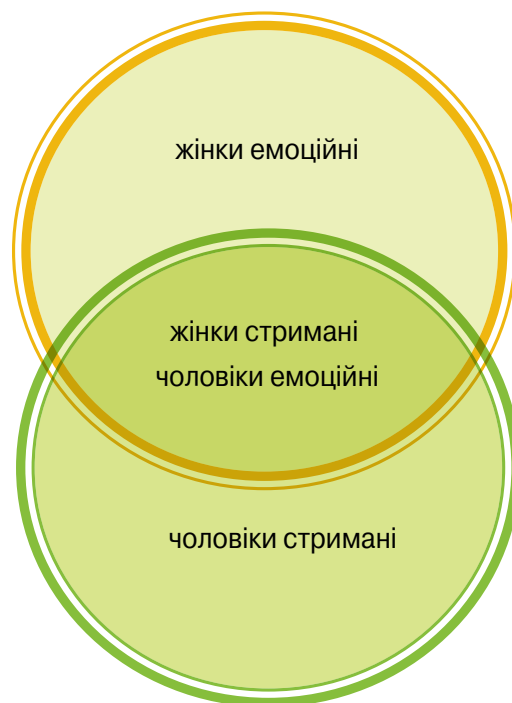
Батьки заохочують поведінку дитини, яка відповідає їхнім уявленням про те, як мають поводитися хлопчики і дівчатка. Формування гендерних ролей відбувається і під впливом вихователів, учителів, церкви, сусідів, телебачення.

Гендерні стереотипи

Спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися, називають *гендерними стереотипами*.

Більшість гендерних стереотипів допомагають хлопчикам і дівчаткам підготуватися до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому житті — матері чи батька, чоловіка чи дружини. Однак деякі гендерні стереотипи сформувалися дуже давно, в цілком інших історичних умовах. Багато з них застаріли й нерідко обмежують можливості людей у сучасному світі.

Також важливо пам'ятати, що гендерні стереотипи відображають те, що є характерним для більшості людей тієї чи іншої статі, і не враховують індивідуальних особливостей. Наприклад, емоційність вважається характерною жіночою рисою, а стриманість — чоловічою. Однак є чимало емоційних чоловіків і стриманих жінок (мал. 4).



Мал. 4



Завдання 10.2. Гендерна рамка



1. Об'єднайтесь у 2 групи (хлопці і дівчата).
2. У групах намалюйте на великому аркуші паперу зображення хлопця (дівчини).
3. Придумайте йому чи їй ім'я.
4. Запишіть риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для цієї статі.
5. Намалюйте прямокутник навколо ваших ідей та малюнків. Це і є гендерна рамка, тобто гендерні стереотипи, яких ми очікуємо від людей, спираючись на поширені в суспільстві уявлення про чоловічу та жіночу поведінку.
6. Презентуйте результати роботи груп. У загальному колі проаналізуйте кожну позицію за допомогою запитання: «Чи може людина протилежної статі мати таку саму рису характеру або поведінки?» Якщо так, викресліть цю позицію.
7. Обговоріть, які гендерні стереотипи застаріли, а які можуть порушувати права людей.

Гендерна рамка дівчини

**чуйна
охайна
добра господиня**

...



Гендерна рамка хлопця

**мужній
стриманий
амбіційний**

...



Гендерні аспекти епідемії ВІЛ/СНІДу

Вплив гендерних стереотипів на статеві стосунки

Прийняті у суспільстві гендерні стереотипи впливають не лише на те, чого дівчата і хлопці навчаються і чим займаються, а й на їхні стосунки, у тому числі й статеві.

Гендерні стереотипи визначають, як дівчата і хлопці повинні поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність).

Деякі гендерні стереотипи особливо небезпечні, оскільки підвищують уразливість в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

На початку епідемії здавалося, що ризик інфікування ВІЛ для жінок мінімальний, оскільки вона стосувалася переважно чоловіків — споживачів ін'єкційних наркотиків. В останні десять років ситуація кардинально змінилася, і жінки з периферії епідемії перемістилися в її епіцентр.

Коли епідемія виходить за межі споживачів наркотиків, найбільш постраждалою соціальною групою стають жінки, які інфікуються від своїх чоловіків і статевих партнерів.

Так, у 1995 році серед зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції в Україні було лише 23% жінок, а нині їхня частка становить більш як 40%, і з кожним роком вона зростає. Жінки більш уразливі до інфікування через біологічні та соціальні (гендерні) чинники.

Біологічні чинники

З біологічної точки зору жіночий організм уразливіший для ВІЛ тому, що жіночі статеві органи мають більшу площу слизової оболонки. Через недорозвиненість статевих органів дівчатка-

підлітки ще більш уразливі до ВІЛ, ніж старші жінки. Тому в охоплених епідемією країнах, таких як Замбія чи Зімбабве, імовірність ВІЛ-інфікування дівчат 15–24 років у 36 разів вища, ніж їхніх однолітків чоловічої статі.

Соціальні чинники

Соціальні причини підвищеної уразливості дівчат і жінок слід шукати в деяких гендерних стереотипах. В українському суспільстві стосовно чоловіків і жінок і досі існує чимало подвійних стандартів, які сприяють поширенню епідемії.

Наприклад, у суспільстві схвалюється дошлюбна цнотливість дівчат і наявність певного сексуального досвіду у хлопців.

Громадська думка категорично засуджує жінок, які працюють у секс-бізнесі, але не чоловіків, які користуються їхніми послугами.

Дівчину, яка пропонує використати презерватив, можуть назвати повією. Водночас чоловіка не вважають відповідальним за контрацепцію.

Коли жінки виїжджають за кордон на заробітки, вони нерідко стають жертвами торгівлі людьми. Роботодавець, кредитор чи клієнт можуть змусити жінку до статевих стосунків, в яких вона ризикує бути інфікована, оскільки за таких обставин не наважиться наполягати на використанні презервативів.

Чоловіки, що виїхали на заробітки, можуть мати позашлюбні статеві контакти і після повернення додому інфікувати своїх дружин.

Одружені жінки часто не наважуються пропонувати використання презерватива, оскільки це не прийнято в подружньому житті, а також через страх, що їх можуть звинуватити у недовірі до чоловіка чи розбещеності.



Завдання 10.3. Аналізуємо небезпечні гендерні стереотипи



1. Ознайомтеся з наведеними нижче поширеними гендерними стереотипами.
2. Обговоріть, як вони можуть зашкодити здоров'ю або збільшити ризики ВІЛ-інфікування.
3. Запишіть на с. 93 приклади інших небезпечних гендерних стереотипів. Поясніть їхні наслідки.

Гендерні стереотипи

Безпечні

Ні

Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль.

☐☐

Якщо дівчина любить хлопця, вона має в усьому покладатися на нього.

☐☐

Дівчина, яка пропонує використання презерватива, — повія.

☐☐

Чоловіки не відповідають за контрацепцію. Якщо дівчина завагітніла, вона сама винна.

☐☐

Хлопець має набути певного сексуального досвіду до одруження.

☐☐

Дорослий чоловік не може обходитися без статевих стосунків, навіть якщо він перебуває далеко від родини.

☐☐

Lined writing area for notes.

ТРЕНІНГ 11



ЦІННІСТЬ РОДИНИ

На цьому тренінгу ви:

- визначите місце родини в ієрархії своїх життєвих цінностей;
- обговорите значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини;
- проаналізуєте чинники міцної родини;
- оціните рівень готовності до сімейного життя.

Ключові поняття і терміни:

життєві цінності, загальнолюдські цінності, ієрархія цінностей, родинне щастя, сімейні обов'язки



Найважливіші цінності

Юність — чудова пора життя, сповнена відкриттів, надій і планів. Це важливий етап духовного розвитку людини, час пошуку себе, свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування базових принципів і життєвих цінностей.

Що таке цінності

Цінності — це те, що важливо для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті. Цінності впливають на поведінку людини і визначають її життєвий шлях.

Навіть якщо не докладати жодних зусиль, цінності сформуються стихійно — під впливом життєвих обставин і оточення (батьків, друзів, фільмів, простої реклами). Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати за нас?

До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина може почуватися розгубленою, сама не знати, чого хоче. Вона легко піддається стороннім впливам, і цим може скористатися хто завгодно, наприклад, вмовити її зробити щось небезпечне або вкрай не вигідне для неї.

Цінності і здоров'я

У кожного з вас є власна шкала цінностей (див. вставку праворуч). Однак існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Це, зокрема, дружба, любов, довіра, людяність, повага. Їх ще називають *справжніми, вічними або загальнолюдськими цінностями*.

Учені з'ясували, що покладені в основу життя вічні цінності сприяють кращому здоров'ю, зменшенню кількості стресів, стабільності в подружньому житті, вищому рівню фінансової незалежності, впливовості, самоповаги й усвідомленню сенсу життя.

Цінності, які найчастіше називають підлітки:

- здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність серед однолітків;
- хороші друзі;
- дружна родина;
- навчання;
- можливість займатися улюбленою справою;
- можливість допомагати людям;
- кохання;
- безпека;
- душевний спокій;
- цікаве дозвілля;
- пригоди;
- фінансова незалежність;
- модний одяг.



Завдання 11.1. Аналізуємо життєві цінності



Якщо людина надає перевагу справжнім цінностям, вона зазвичай виграє. Прочитайте східну притчу «Найважливіші речі» (с. 97) і виконайте завдання.

Запишіть кілька важливих для вас життєвих цінностей

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Які з ваших цінностей більше схожі на велике каміння, які — на дрібне, а які — на пісок?



Цінності №№ _____



Цінності №№ _____



Цінності №№ _____

Запишіть, як ви можете більше дбати про «велике каміння»:



дин юнак увесь час непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і

висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.





Складові родинного щастя

Цінність родини

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. Вона допомагає забезпечити матеріальні і духовні потреби людини.

Фізіологічні потреби. Чоловік і дружина спільно дбають про свій дім, намагаються створити в ньому затишок, умови для здорового харчування і повноцінного відпочинку.

Потребу в безпеці. Дім — це особливе місце, де люди почуваються у безпеці, не дарма родину називають осередком стабільності і надійним тилом.

Соціальні потреби. Родина задовольняє переважну частину соціальних потреб — у любові, повазі, належності до групи. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова родини і господар, батько і мати.

Духовні потреби. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани і досягати найамбітніших цілей.

Готовність до сімейного життя

Колись сім'ї створювали з матеріального розрахунку, з огляду на престижність і навіть з політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля, за них усе вирішували їхні батьки. Нині головною підставою укладання шлюбу є кохання.

Однак для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі.

«Човен кохання розбився об побут», — сказав поет. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок — як побутових, так і життєвих.

Існують закони, які обмежують мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і 17 років для дівчат.

Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Більшість із них ще не досягають на цей час біологічної, психологічної і соціальної зрілості.





Завдання 11.2. Аналізуємо чинники міцної родини



Кохання, взаємоповага, співпраця — важливі чинники міцної родини і здорових стосунків подружжя.

1. Проведіть мозковий штурм і складіть перелік необхідних у родині побутових навичок (прибирання, дрібного ремонту...).
2. Обґрунтуйте ідеї щодо гендерної рівності. Наприклад, чому чоловікам і жінкам важливо справедливо розподіляти обов'язки і спільно доглядати дітей.

Домашні обов'язки



Чоловіка



Дружини



Спільні



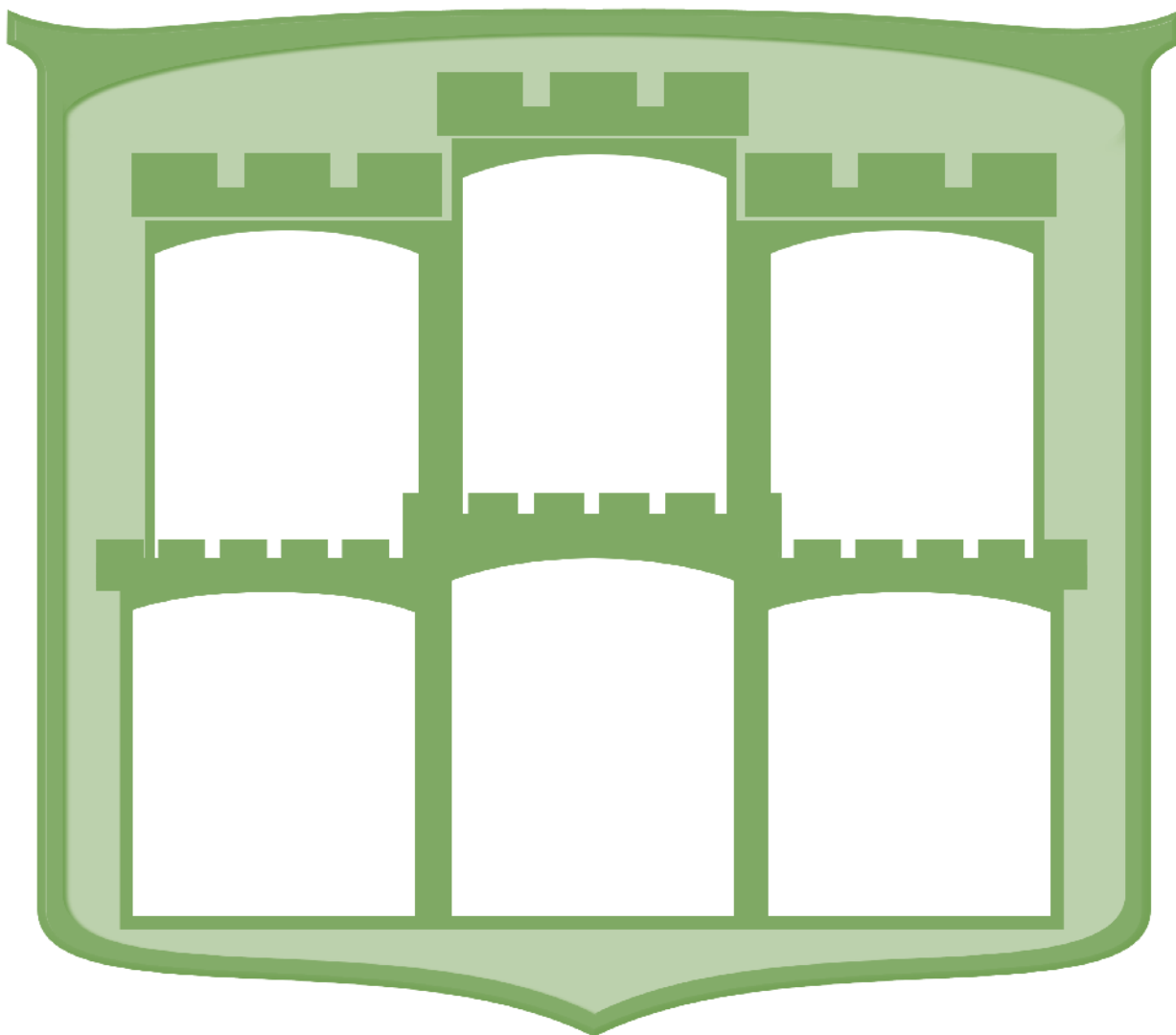
Завдання 11.3. Герб моєї майбутньої родини



1. Створіть герб своєї майбутньої родини, заповнивши його згідно з планом:

- у першому віконці напишіть девіз вашої сім'ї;
- у другому — три головні правила вашої сім'ї;
- у третьому — три найважливіші якості вашого майбутнього чоловіка або дружини;
- у четвертому — намалюйте свій майбутній дім;
- у п'ятому — напишіть або намалюйте, скількох ви хочете мати дітей і якої статі;
- у шостому — напишіть імена ваших майбутніх дітей.

2. Запишіть на с. 101, що ви робите або можете зробити для своєї майбутньої родини на цьому етапі свого життя (здобути професію, зберегти чи зміцнити здоров'я, навчитися куховарити...).



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ТРЕНІНГ 12

НЕБЕЗПЕКА РАНИХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся про небезпеку підліткової вагітності, аборту;
- обговорите наслідки ранніх статевих стосунків для дівчат, хлопців і обох статей;
- критично проаналізуєте вплив ЗМІ на статеву поведінку молоді.

Ключові поняття і терміни:

підліткова вагітність, наслідки аборту, відповідальне батьківство, вплив ЗМІ на статеву поведінку молоді



Ризики раннього початку статевого життя

У віці 15—17 років завершується період статевого дозрівання, і молоді люди починають відчувати увагу до себе протилежної статі. У цей час формується й особливе відчуття – статевий потяг (лібідо).

Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати найвище призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Статеву поведінку, яка може мати такі наслідки, називають *ризикованою*. Приклади такої поведінки — ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки у стані сп'яніння, секс за гроші або винагороду.

Підліткова вагітність

Дедалі більше молодих людей роблять вибір на користь утримання від статевих стосунків до шлюбу. Адже, вступаючи у статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально, ні матеріально.

Більшість вагітних дівчат-підлітків просто не вірять у те, що з ними сталося. Вони, мовляв, не можуть мати дітей, бо самі ще діти. Однак те, що людина психологічно не готова до вагітності, не означає, що її організм не здатний до зачаття.

Статистика свідчить, що 40% дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Чимало з них — після єдиного статевого контакту.

Якщо дівчина надто молода, її організм може бути не готовий до виношування здорової дитини. Дівчата-підлітки часто народжують ослаблених дітей. Синдром раптової смерті серед таких дітей трапляється утричі частіше, ніж у немовлят, народжених дорослими жінками.

Вагітність, пологи, психічні та фізичні навантаження — тяжке випробування і для організму матері, адже він ще розвивається. Під час пологів рівень смертності підлітків на 60% вищий, ніж дорослих жінок.

А далі — батьківство. Можна подумати, що це дуже весело — мати дитину. Це наче те саме, що гратись ляльками. Якщо ви так вважаєте, то глибоко помиляєтесь. Батьківство — величезна відповідальність і тяжка праця щонайменше для двох дорослих і матеріально забезпечених людей.

Сон, розваги? Можете забути про них на найближчі п'ять років. Клопоти, витрати, хвилювання? Їх вистачить на все ваше подальше життя.

Наслідки абортів

Більшість підліткових вагітностей закінчуються абортів. Однак штучне переривання вагітності пов'язане з високим ризиком ускладнень.

Унаслідок абортів можуть виникнути маткові кровотечі, ушкодження стінок матки гінекологічними інструментами, запальні процеси статевих органів.

Віддаленими наслідками абортів є ускладнення під час наступних вагітностей, нездатність виносити дитину, безпліддя.

Аборт пов'язаний із тяжкими емоційними переживаннями. Нерідко він залишає незагойну рану в душі жінки на все її життя.



Завдання 12.1. Відповідальне батьківство



1. Проведіть мозковий штурм про потреби новонародженої дитини.
2. Об'єднайтесь у три групи і поміркуйте, що потребує дитина у перший рік свого життя:

група 1: матеріальне забезпечення (колиска, багато одягу, підгузки, спеціальне харчування...);

група 2: фізична праця (не спати вночі, купати, міняти підгузки, прати, возити до лікаря...);

група 3: емоційне піклування (розмовляти, розповідати казки, вкла-
дати у ліжечко...).

3. Оцініть (у відсотках) свою готовність стати матір'ю або батьком на цьому етапі свого життя і зробіть позначку на шкалі готовності.

0

Шкала готовності

100



Абсолютно
не готова(ий)

Більш-менш
готова(ий)

Повністю
готова(ий)



Завдання 12.1. Відповідальне батьківство (продовження)



1. Поміркуйте про потреби дітей різного віку. Зробіть позначки у відповідних віконцях табл. 5.
2. Додайте свої ідеї.

Таблиця 5

Дитина потребує, щоб батьки	у 1—5 років	у 6 —11 років	у 12—17 років
забезпечували її матеріально			
забезпечували їй здорове харчування			
вчасно міняли підгузки			
щодня купали			
гралися разом з нею			
розмовляли			
слухали			
навчали щось робити			
читали казки на ніч			
вкладали у ліжечко			
виділили окрему кімнату (частину кімнати)			
водили до школи			
допомагали виконувати домашні завдання			
встановлювали правила			
допомагали розв'язувати проблеми			
виявляли інтерес до її справ			
давали поради, спираючись на власний досвід			
доглядали під час хвороби			
стимулювали розвиток			
мотивували до навчання			



Завдання 12.2. Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків



1. Прочитайте історію, подібні до якої трапляються в реальному житті.
2. Об'єднайтесь у 4 групи. Обговоріть наслідки різних варіантів розвитку подій.
3. Наведіть аргументи на користь збереження життя дитини.

Віталій (17 років) і Зоряна (16 років) навчаються в одному училищі. Вони почали зустрічатися кілька місяців тому. Через деякий час Віталій став наполегливо пропонувати Зоряні інтимні стосунки і казати, що вона, напевно, не любить його, якщо відмовляється. Щоб довести своє кохання, дівчина поступилася, а коли поїхала на канікули додому, то відчула, що нездужає. У лікарні з'ясувалося, що вона вагітна. Повернувшись з канікул, дівчина дізнається, що Віталій уже зустрічається з іншою...



1. *Под тиском батьків молоді люди погоджуються одружитись:*
- Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними?
 - Чи готові вони розв'язувати їх?
 - Чи вдасться їм продовжити навчання?
 - Чи великі шанси зберегти цей шлюб?

2. Зоряна вирішує народити дитину, не виходячи заміж:

- Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
- З якими труднощами зіткнеться Зоряна, бажаючи продовжити навчання?
- Які наслідки цього рішення для Віталія?

3. Зоряна вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення:

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

4. Дівчина зважується на аборт — штучне переривання вагітності:

- Як це вплине на її фізичне здоров'я?
- Як це вплине на психічний стан Зоряни і Віталія?
- Як можуть поставитися до цього їхні батьки, родичі, знайомі, дізнавшись про все?



Завдання 12.2. Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків (продовження)



З'ясуйте можливі наслідки ранніх і позашлюбних статевих стосунків для дівчат, хлопців та обох статей. З'єднайте їх з відповідними фотографіями. Які ще можливі наслідки?

Штучне переривання вагітності нерідко спричиняє безпліддя.

Це нелегко втримати у таємниці.

Підліткова вагітність і пологи загрожують життю і здоров'ю молодої дівчини та її дитини.

Якщо дівчина народить дитину і віддасть її на всиновлення, це назавжди змінить її життя.



Дівчина може народити дитину і віддати її на всиновлення без згоди батька.

Це може зруйнувати репутацію молодих людей і зашкодити їхнім родинам.

Дівчина може народити дитину і подати на аліменти, які будуть відраховувати із заробітку батька до повноліття дитини.



Хлопець, дізнавшись про вагітність, може вмовити дівчину зробити аборт або покинути одну з дитиною.

Це може завадити здобути освіту.

Батьки молодих людей можуть змусити їх одружитися, хоча за інших обставин вони, можливо, ніколи не зробили б цього.

Якщо дівчина завагітніє, вона може вирішити зробити аборт. Хлопець також несе моральну відповідальність за це.

Існує ризик зараження ВІЛ/ІПСШ.



Завдання 12.3. Ваш свідомий вибір

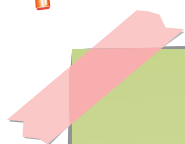


Хоча ранні та позашлюбні статеві стосунки породжують багато проблем, молоді люди нерідко зважуються на них. Рішення про це зазвичай приймають необдумано, у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння. Тому дуже важливо обмірковувати його заздалегідь, у спокійній обстановці. Ваша позиція має бути зваженою і аргументованою. Лише так ви зможете пояснити її своєму другові чи подрузі й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності та плани.

1. Запишіть у таблиці 5 найважливіших для вас життєвих цінностей. Поміркуйте, чи узгоджуються інтимні стосунки на цьому етапі вашого життя з вашими цінностями.
2. У таблиці на с. 110 запишіть 5 цілей, яких ви хочете досягти у майбутні 5 років. Поміркуйте, чи можуть інтимні стосунки зашкодити вам досягти бажаного, вплинути на ваше життя і майбутній шлюб.
3. Поставте позначки у відповідних колонках. Запишіть висновки.

Мої цінності

Мої цінності	Узгоджуються	Ні
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Мої плани

Цілі, яких я хочу досягти у найближчих 5 років	Зашкоджають	Ні
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Висновки

[illegible]

ЗМІ і статева поведінка молоді

Юність — особливий період розвитку, коли в людини виникає природна потреба в інформації, пов'язаній із сексуальністю і гендерними ролями. Раніше підлітки дізнавалися про те, що їх цікавило, у друзів, старших братів і сестер, рідше — у батьків чи лікарів.

У сучасному інформаційному суспільстві кожна молода людина певною мірою обізнана з питаннями статевих стосунків. Однак і досі існує проблема достовірності цієї інформації.

Стрімкий розвиток ЗМІ має наслідком і некерований потік фільмів, реаліті-шоу, молодіжної музики, інтернет-ресурсів, які пропагують спрощене уявлення про сексуальні стосунки, не показують їх можливих наслідків, підштовхують молодих людей до раннього початку статевого життя, формують небезпечні гендерні стереотипи.

Під впливом телебачення у багатьох складається хибне враження, що майже всі підлітки займаються сексом. Це робиться з єдиною — комерційною метою, адже помічено, що такі фільми мають більший попит і, отже, реклама під час їх показу є ефективнішою.

А дехто з ваших однолітків може подумати: «Я щось у своєму житті пропустив», і це підштовхне його до статевих стосунків, навіть якщо він до цього ще не готовий.

68% усіх телепередач містять сексуальний підтекст. Фільми, серіали, реаліті-шоу нерідко пропагують статеві стосунки неодружених пар. З цим явищем пов'язують виникнення кризи родинних цінностей.

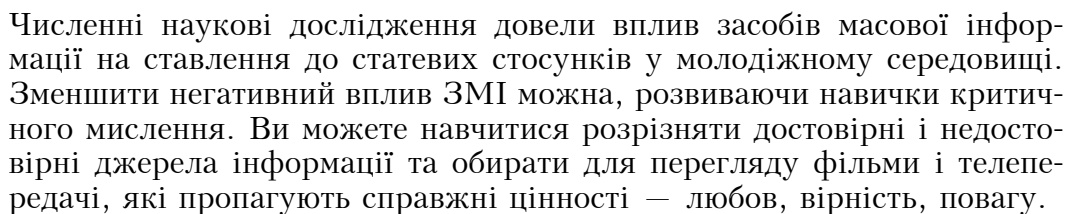
Вільні від взаємних зобов'язань стосунки часто подаються як приємне і позбавлене ризику заняття. Украй рідко показують їх можливі наслідки, такі як психічні травми, небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, і пов'язані з ними тілесні й душевні страждання.

Частина відеопродукції, комп'ютерних ігор, сучасної молодіжної музики формує шкідливі гендерні стереотипи і провокує насилля.

Хлопці, які захоплюються ними, дізнаються, що вони мають безжально переслідувати дівчат, а дівчата вчать-ся вважати себе об'єктами сексуальної експлуатації.

«Більшість моїх друзів вважають, що так і має бути, що це круто», — підтверджують самі підлітки.





Для виконання цього завдання об'єднайтесь у 4 групи (фільми, реклама, музика, комп'ютерні ігри). Упродовж кількох днів аналізуйте все, що бачите або чуєте з цих засобів масової інформації. Записуйте назви фільмів (телепередач), рекламних роликів, музичних кліпів чи відеоігор, що пропагують хибне або спрощене уявлення про статеві стосунки: показують їх як приємне і позбавлене ризику заняття для неодружених пар; створюють враження, що всі молоді люди займаються сексом; формують небезпечні гендерні стереотипи.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lined writing area with 25 horizontal lines.



ТРЕНІНГ 13

ВІДСТРОЧЕННЯ ПОЧАТКУ СТАТЕВОГО ЖИТТЯ

На цьому тренінгу ви:

- проаналізуєте причини відмови від статевих стосунків у підлітковому віці;
- обговорите практичні дії, які допомагають утримуватися від статевих стосунків;
- вчитимесь робити безпечний вибір у життєвих ситуаціях та висловлювати свої почуття без інтимних стосунків.

Ключові поняття і терміни:

емоційна близькість, кохання, утримання від статевих стосунків



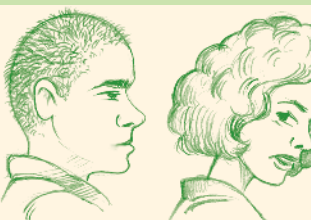
Причини відстрочення інтимних стосунків

Існують вагомі причини для відстрочення статевих стосунків до шлюбу або принаймні серйозних стосунків у старшому віці.

Це — юний вік чи можливі проблеми, розв'язувати які молоді люди ще не готові (підліткова вагітність, ризик зараження небезпечними інфекціями тощо).

Для багатьох молодих людей рішення відстрочити статеві стосунки пов'язане з їхніми цінностями, у тому числі й релігійними. Вони вважають позашлюбні статеві стосунки неприйнятними, прагнуть зберегти цнотливість до шлюбу.

Ці та деякі інші причини зображено у ситуаціях на мал. 5.

Занадто молода(ий) або просто не готова(ий):  «Я ще надто молода». «Я не впевнений». «Я не готова».	Релігійні або власні моральні цінності і переконання:  «Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх». «Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні».
Прагнення емоційної близькості:  «Не треба поспішати». «У нас попереду багато часу».	Можливий осуд батьків, родичів, громади:  «Цього не приховаєш». «Ти не знаєш моїх батьків».
Незапланована вагітність, ризик інфікування:  «Я ще не хочу стати мамою (татом)». «Не існує абсолютно надійного захисту». «ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом».	Стан сп'яніння:  «Алкоголь — поганий порадник». «Тільки не тепер, коли ми випили».
Потреба в коханні:  «Вибач, але я тебе не кохаю».	Небажана пропозиція або тиск:  «Мені це не подобається». «Не тисни на мене». «Ні, я не хочу».



Мал. 5

Причини сказати «НІ»



Завдання 13.1. Аналізуємо причини сказати "НІ"



1. Проаналізуйте ситуації, зображені на с. 115.
2. Запишіть 3 найважливіші для вас причини відмови від інтимних стосунків і якими словами це можна висловити.
3. Назвіть додаткову причину сказати "НІ" інтимним стосункам у вашому віці.

Причина 1:

- _____
- _____

Причина 2:

- _____
- _____

Причина 3:

- _____
- _____

Моя причина:

- _____
- _____



Завдання 13.2. Поради друга: що допомагає відстрочити статеві стосунки



1. Іноді важко відмовитися від інтимних стосунків чи уникнути їх. Наведені поради допоможуть вам у цьому. Напишіть «С» поряд з діями, які, на вашу думку, є складними для виконання, і «Л» — поряд з тими, що видаються легкими.
2. Обговоріть:
 - Які поради здаються неприйнятними або складними для виконання?
 - Які поради здаються найбільш прийнятними?
 - Які поради найкорисніші для першого побачення?
 - Які поради підходять для тривалих стосунків?
 - Якою порадою ви скористалися б, щоб уникнути ризику небажаних статевих стосунків із малознайомими людьми?

	1. Ходіть на вечірки та інші розважальні заходи разом із друзями.
	2. Вирішіть, чи будете ви вживати алкоголь ще до того, як опинитесь у ситуації тиску.
	3. Не захоплюйтеся романтичними словами і аргументами.
	4. Не створюйте хибного враження (не поведіться сексуально, якщо не прагнете інтимних стосунків).
	5. Зверніть увагу на свої відчуття (як тільки відчуєте незручність або зрозумієте, що ситуація виходить з-під контролю, — йдіть геть).
	6. Займіться чимось (спортом, мистецтвом, творчістю).
	7. Уникайте зустрічей з тими, хто може примусити вас до сексу.
	8. Будьте щирими, від самого початку стосунків повідомте, що не хочете сексу.
	9. Уникайте зустрічей із людьми, яким не довіряєте.
	10. Уникайте місць, де ви не можете отримати допомогу.
	11. Не приймайте запрошення покататися від тих, кого не знаєте, кому не довіряєте.
	12. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.
	13. Відмовляйтеся від запрошення зайти додому, якщо там нікого більше немає.
	14. Використовуйте інші способи виявити свої почуття.



Завдання 13.3. Обговорюємо життєві ситуації



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

- Об'єднайтесь у 2 групи, розподіліть ситуації.
- З переліку порад у попередньому завданні (с.117) оберіть три, які допоможуть кожному з персонажів уникнути статевих стосунків.
- Запишіть ваші поради після цих ситуацій.

Надійка познайомилася з Сергієм на дискотеці. Він їй сподобався.



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



Сергій запросив Надійку погуляти ввечері, подивитися на схід місяця. Дівчину приваблює Сергій, але вона збентежена його пропозицією.



Допомога Надійці

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

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



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



Але Роман розуміє, що дівчина може завагітніти, і не впевнений, що хоче статевих стосунків. Однак він передбачає, що Юля запропонує це і, якщо він відмовиться, може покинути його й розповісти усе подругам.



Допомога Роману

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Завдання 13.4. Як висловити свої почуття без інтимних стосунків



Існує чимало способів висловлення своїх почуттів без інтимних стосунків, які допомагають молодим людям будувати взаємини з протилежною статтю і уникати ризику небажаної вагітності та інфікування ВІЛ/ІПСШ.

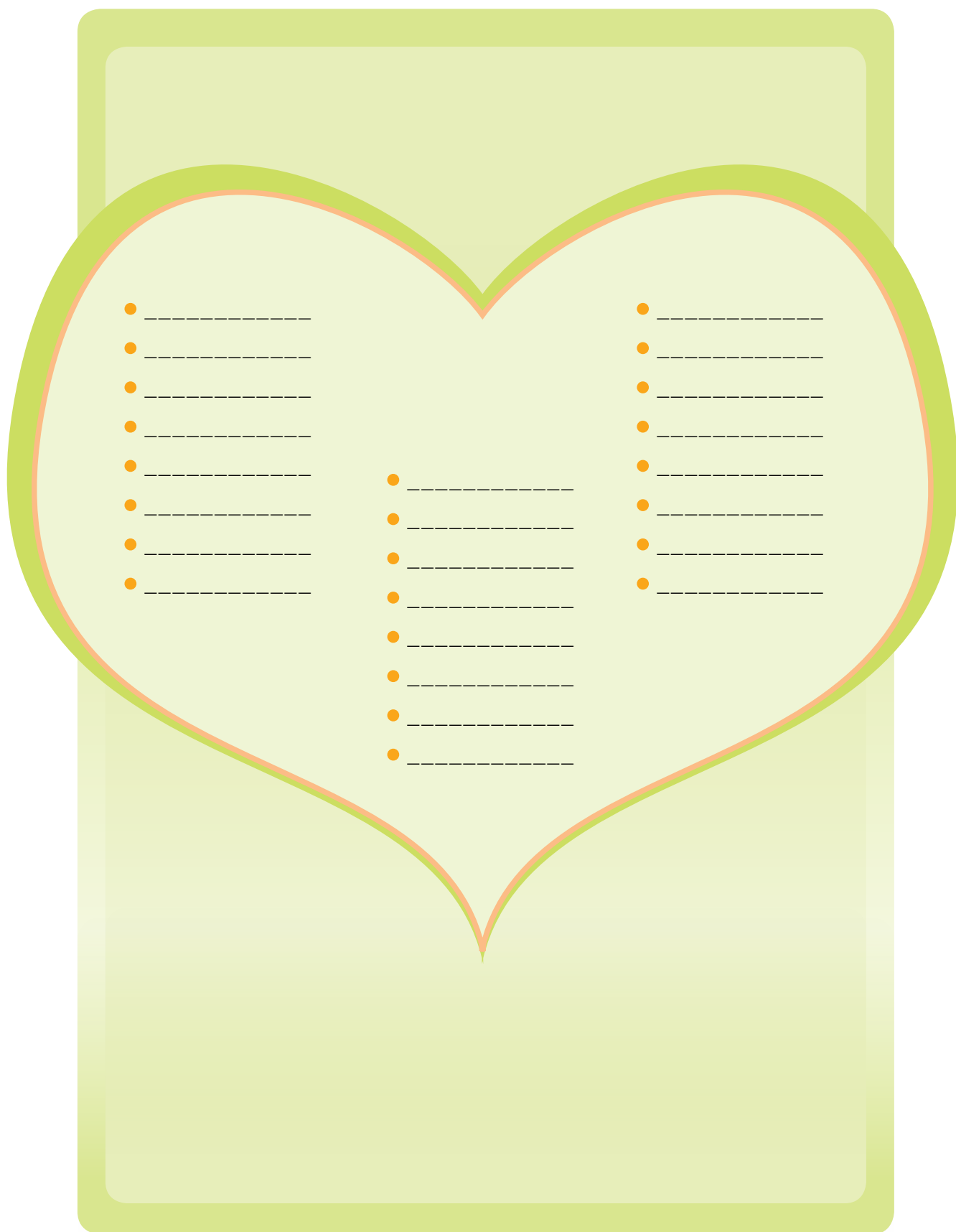
- Об'єднайтесь у пари і ознайомтеся з інформацією в рамці.
- Придумайте один-два способи, як можна висловити свої почуття без інтимних стосунків, і по черзі продемонструйте їх пантомімою.
- Запишіть якнайбільше таких способів у великому серці на с.121.

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

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

- Подаруйте квітку
- Напишіть записку, лист
- Відправте SMS-повідомлення
- Приготуйте сюрприз
- Запросіть у кіно
- Скажіть комплімент







Модуль 4

Відповідальна поведінка: «НІ» насиллю і незахищеним контактам



Ми вчилися розпізнавати небезпечні ситуації, шукали з них вихід, тренували свої навички протистояти насиллю і тиску, уникати провокаційних ситуацій.

Лілія,
м. Тернопіль

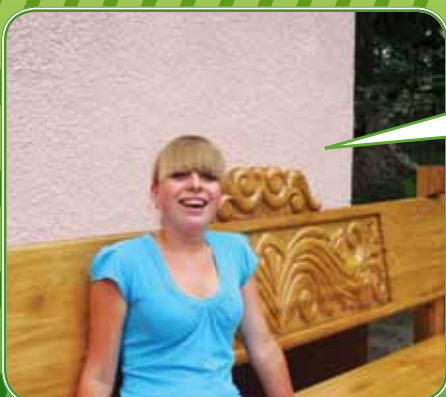


Якщо все-таки почалися статеві стосунки, краще, щоб вони були захищені. Негативні наслідки в підлітковому віці не потрібні ні дівчині, ні хлопцю.

Ірина,
м. Тернопіль

Презерватив суттєво знижує ризики зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, у тому числі й ВІЛ.

Ірина,
м. Тернопіль



Треба вміти переконати партнера у необхідності використання презерватива, особливо тоді, коли обоє не перевірилися на відсутність інфекцій. Але для мене це ще в майбутньому.

Ілона,
м. Тернопіль

ТРЕНІНГ 14



ПРОТИДІЯ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЛЮ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся про кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру;
- вчитиметесь розпізнавати небезпечні ситуації;
- потренуєтесь протистояти сексуальним домаганням;
- обговорите, як треба поводитись у ситуаціях тиску і загрози насилля;
- ознайомитеся з рекомендаціями, як допомогти жертві насилля.

Ключові поняття і терміни:

сексуальні домагання, сексуальне насилля, віктимна поведінка



Сексуальні домагання і насилля

Сексуальні домагання — небажані пропозиції сексуального характеру. Уміння протистояти сексуальним домаганням — важливий крок у розбудові рівноправних стосунків із протилежною статтю.

Іноді такі домагання є ознакою готовності до насилля. Щоб не стати жертвою цього злочину, важливо навчитися передбачати загрозу, уникати небезпечних ситуацій, а також рішуче протистояти посяганням на своє життя і здоров'я.

Злочини сексуального характеру

До них належать зґвалтування і розбещення неповнолітніх.

1. *Зґвалтування (ст. 152 КК України):*

статеві зносини із застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану потерпілої особи (коли жертва перебуває у стані шоку, алкогольного, наркотичного або іншого виду сп'яніння, чи доведена ним до такого стану, тобто коли вона не здатна висловити своє бажання статевої близькості).

2. *Розбещення неповнолітніх (ст. 156 КК України):*

розпусні дії особи, яка досягла 16-річного віку, щодо особи, якій не виповнилося 16-ти років. При цьому не має значення, хто був ініціатором стосунків, а також характеристика потерпілої особи (наявність попереднього сексуального досвіду тощо).

Сексуальні злочини поєднують у собі фізичне і психологічне насилля. Вони призводять до глибоких психологічних травм, несуть ризики для фізичного здоров'я жертви, різко засуджуються в будь-якому суспільстві й суворо караються законом.

В Україні за них передбачено кримінальну відповідальність у вигляді позбавлення волі на тривалі терміни.

Віктимна поведінка

Психологи і криміналісти вважають, що багато злочинів певною мірою спровоковані самими жертвами. Наприклад, якщо хтось іде з дому й залишає ключ під килимком, він наче сам провокує пограбування своєї квартири.

Виникла навіть ціла наука — віктимологія (від англ. «victim» — «жертва» і грецьк. «логос» — «вчення»). Віктимологи виокремлюють віктимні речі, жести і поведінку. Деякі з них збільшують ризик стати жертвою сексуальних злочинів:

- *віктимні речі* — надто коротка спідничка, відкрите декольте, яскравий макіяж можуть створити про вас хибне враження і спровокувати ґвалтівника;
- *віктимні жести* — флірт, двозначні натяки, багатозначні погляди, торкання можуть створити враження, що ви не проти інтимних стосунків;
- *віктимна поведінка* — їздити «автостопом», підтримувати розмову з малознайомими і нетверезими людьми, приймати запрошення прогулятися в парку або зайти до когось додому, коли там більше нікого немає, брати від незнайомих чи малознайомих людей гроші або подарунки.



Завдання 14.1. Вчимося розпізнавати небезпечні ситуації



Об'єднайтесь у 3 групи. Розподіліть наведені нижче ситуації і спрогнозуйте їх можливий розвиток. Чи загрожує цим людям небезпека? Як би ви порадили їм діяти?

Ситуація 1

Три подруги засмагали на пляжі. Поряд причалив катер, і четверо молодиків напідпитку запропонували дівчатам прогулятися з ними.



Ситуація 2

Дівчина, яка навчається в училищі на офіціантку, дізналася, що в одному клубі є можливість підробляти у зручний для неї час. Під час співбесіди власник клубу, оглянувши її з ніг до голови, сказав: «Ну, що ж, ти мені подобаєшся. А я дуже щедрий з тими, хто відповідає мені взаємністю. Ти мене розумієш?»



Ситуація 3

П'ятнадцятирічний юнак повертався додому пізно. У маршрутці він помітив, що незнайомий чоловік поглядає на нього і багатозначно посміхається. Вийшовши з маршрутки, юнак побачив, що чоловік також вийшов і йде слідом за ним. Хлопець живе досить далеко від зупинки, і йому треба пройти через парк.





Завдання 14.2. Ознаки сексуальних домагань



На попередньому тренінгу ви вчилися відмовлятися від пропозицій інтимного характеру. Однак той, хто робить такі пропозиції, не завжди одразу припинить домагання. Він може тиснути на вас: провокувати, переконувати і навіть погрожувати. На мал. 6 зображено найпоширеніші спроби тиску. Ознайомтеся з ними і обговоріть, які ще способи тиску і маніпуляцій може бути використано.

Схиляючи людину до статевих стосунків, її можуть:

1. Провокувати:

– Ти просто боїшся!



2. Переконувати:

– Чому ні? Усі так роблять.



3. Погрожувати:

– Якщо не погодишся, я тебе кину. Ти хочеш, щоб я тебе змусив?



4. Умовляти:

– Довірся мені. Нічого поганого не станеться.



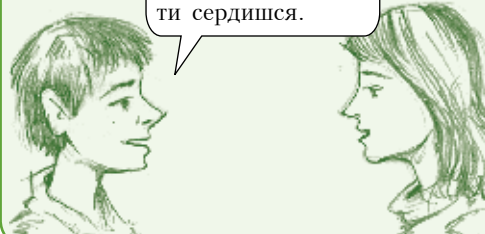
5. Тиснути:

– Ти мені винна. Ти обіцяла.



6. Заговорювати, відволікати від теми:

– Які в тебе гарні очі! Мені подобається, коли ти сердишся.



Ваші варіанти:



Мал. 6



Завдання 14.3. Як протидіяти домаганням



Важливо навчитися давати відсіч людині, яка намагається схилити вас до статевого стосунку.

1. Ознайомтеся з пам'яткою «Як протидіяти сексуальним домаганням».
2. Об'єднайтеся у пари. Разом з партнером заповніть порожні віконця в ситуації, що на с. 129.
3. Те саме зробіть у його посібнику, помінявшись ролями.
4. Обговоріть:
 - Чи не здається вам, що в цьому випадку найкраще відмовитись і йти геть?
 - Але ж ви далеко від дому, а надворі темно. Що ще ви можете зробити?
 - Як можна було уникнути такої ситуації?

Пам'ятка:

«Як протидіяти сексуальним домаганням»

Вас перебивають, заговорюють, відволікають від теми?



Повертайтеся до теми:

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

Вас умовляють чи провокують?



Відмовтесь і за необхідності йдіть геть:

«Ні, я так вирішила»
«Дякую, ні»

Спробуйте відтягнути час, відкладіть своє рішення:

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

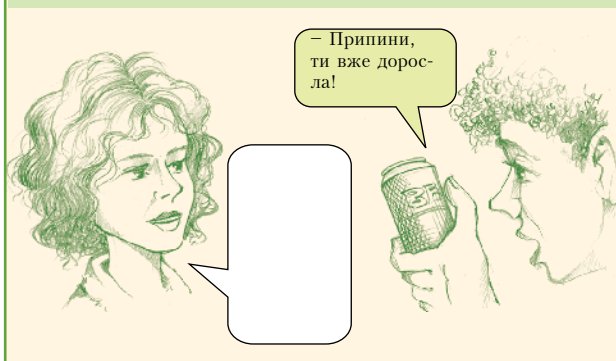
Запропонуйте компроміс:

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

Ситуація «Після вечірки»

Після вечірки друзі розійшлися, залишивши вас із вашим другом наодинці в його квартирі. Ви усвідомлюєте, що вже пізно, транспорт не ходить, а до вашого дому дуже далеко. Зазвичай друг шляхетно поводить себе з вами. Але сьогодні він випив пива і став агресивним — намагається схилити вас до сексуальних стосунків. Коли ви пояснюєте, що не хочете цього, він перебиває і намагається за будь-яку ціну переконати вас. Ви рішуче відмовляєтесь, тягнете час або пропонуєте компроміс.

1. Поясніть, у чому проблема, 2. Намагається від-
розкажіть про свої почуття: волікти від теми:



3. Повертайтеся до теми: 4. Висуньте вимогу:



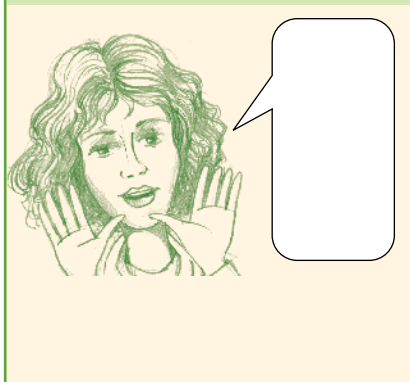
5. Поцікавтеся думкою співрозмовника:



6. Намагається переконати:



7а. Відмовтесь:



7б. Тягніть час:



7в. Запропонуйте альтернативу:





ПАМ'ЯТКА «ЯК УНИКНУТИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ»

1. По можливості уникайте ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям.

1. Не ходіть вечорами самі, особливо у нарядному або надто відвертому вбранні. Уникайте місць, де нема до кого звернутися по допомогу.
2. Не відвідуйте дискотеки і вечірки без друзів.
3. Уникайте поїздок «автостопом».
4. Не розмовляйте з нетверезими чи малознайомими людьми в невідповідних місцях (на зупинці, у транспорті, в парку).
5. Не заходьте до когось у дім чи квартиру, якщо там більше нікого немає.
6. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.

2. Тримайтеся з гідністю.

Утримуйтеся, особливо з малознайомими людьми, від того, що може бути сприйняте як ваша легкодоступність і готовність до сексуальних стосунків (загравань, двозначних натяків, багатозначних поглядів, торкань тощо).

3. Упевнено і недвозначно реагуйте на спроби схилити вас до сексуальних стосунків.

Якщо спілкуєтеся з людиною, яка намагається схилити вас до сексуальних стосунків без застосування фізичної сили (умовляннями, провокаціями, відволіканням від теми, тиском, погрозами), застосовуйте навички упевненої поведінки. Наприклад, наполягайте на своєму і кажіть, що вам це нецікаво. Ідіть з подругою (другом). По змозі негайно зателефонуйте родичам або друзям і повідомте, де ви і з ким. Якщо вони мають автомобіль, попросіть заїхати за вами.

4. Рішуче захищайтесь, якщо хтось намагається силою змусити вас до сексуальних стосунків.

Якщо хтось намагається застосувати силу, рішуче захищайтесь: кричіть, дряпайте, кусайте, вдарте ґвалтівника в пах, вирвіться і тікайте. У разі загрози вашому життю торгуйтеся залежно від ситуації, тягніть час, кажіть, що ви хворі, постарайтеся викликати у ґвалтівника відразу.

ПАМ'ЯТКА «ДОПОМОГА ЖЕРТВІ НАСИЛЛЯ»

1. У жодному разі не звинувачуйте себе.

Стрес після зґвалтування характеризується низкою сильних негативних переживань: почуття провини, сором, безвихідь, неможливість контролювати й оцінювати життєві події, страх через те, що «всі дізнаються», огида до свого тіла.

Якщо ґвалтівником був незнайомець, то жертва більшою мірою схильна шукати причину в зовнішніх обставинах.

Якщо винуватець — знайомий, то причину вона шукає в собі. Стрес при цьому менш гострий, проте триваліший. В обох випадках важливо пам'ятати і повторювати собі: «Це не моя провина. Винен ґвалтівник».

2. Зробіть усе, щоб ґвалтівник не уник покарання.

ґвалтівник, хоч би хто він був — родич, знайомий чи незнайомець, — небезпечний злочинець. Його треба зупинити, інакше будуть нові жертви. Тому слід звернутися до міліції. Найкраще йти туди з дорослим, якому можна довіряти.

3. До обстеження не можна знищувати доказів зґвалтування.

До медичного обстеження не можна митися і перевдягатися, знищувати вагомі докази злочину. Інакше ґвалтівникові буде легше «виплутатися». Він може заявити, що взагалі нічого не було.

4. Не відмовляйтеся від медичної допомоги.

Це заходи щодо запобігання вагітності, ВІЛ/ІПСШ.

5. Не замикайтесь у собі. Не відмовляйтеся від допомоги і уваги.

Не стороніться людей. Це тільки поглибить стрес і негативні переживання. Зверніться зі своєю проблемою до дорослих, яким довіряєте (найкраще однієї з вами статі). Не слід уникати друзів і знайомих — це не ваша провина!

Якщо це сталося з вашим другом/подругою, не залишайте їх на самоті. Оточіть увагою і турботою, залучайте до участі у ваших справах, розвагах.



Завдання 14.4. Як уникнути насилля



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

- Прочитайте історію в малюнках (мал. 7).
- Об'єднайтесь у три групи і дайте відповіді на запитання, що на с. 133.
- Обговоріть ваші ідеї в загальному колі.

Марія дозволила Миколі провести її після дискотеки.



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



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



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



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



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

Мал. 7



Запитання

Група 1. Як ви вважаєте:

- Чи могла Марія здогадатися, що таке може трапитись? Що свідчило про це?
- Марія збентежено мовчала, коли Микола почав розмову про секс. Як вона мала вчинити замість того, щоб мовчати?

Група 2. За допомогою пам'ятки «Як уникнути сексуального насилля» перелічіть, що можна зробити, коли:

- вам роблять непристойні пропозиції;
- існує загроза зґвалтування.

Група 3. Використовуючи пам'ятку «Допомога жертві насилля», обговоріть:

- Що можна порадити Марії?
- Чи треба їй комусь розповісти про те, що сталося?
- Чи варто розповісти про це людям, яким вона довіряє (батькам, друзям)?
- Як мають поводитися ті, кому вона довіриться?



ТРЕНІНГ 15



«НІ» НЕЗАХИЩЕНИМ КОНТАКТАМ

На цьому тренінгу ви:

- потренуєтеся правильно діяти при контактах із кров'ю інших людей;
- обговорите аргументи на користь використання презервативів;
- вчитиметесь відстоювати свою позицію щодо використання презерватива і відмовлятися від незахищених статевих контактів.

Ключові поняття і терміни:

«аварійні ситуації», інфекції, що передаються через кров, постконтактна медикаментозна профілактика, засоби контрацепції, презерватив



Захист при контактах з кров'ю інших людей

«Аварійні ситуації»

Ризик ВІЛ-інфікування при звичайних контактах із кров'ю зазвичай незначний, адже здорова шкіра є надійним бар'єром, а ВІЛ — дуже нестійкий вірус. Потрапивши у зовнішнє середовище, він швидко гине при звичайній дезінфекції, нагріванні чи висиханні крові. Однак ризик інфікування гепатитами В і С за тих самих умов значно вищий.

З огляду на тривалий безсимптомний перебіг таких захворювань, як ВІЛ-інфекція, гепатити В і С, Всесвітня ор-

ганізація охорони здоров'я (ВООЗ) пропонує вважати всіх людей умовно інфікованими цими інфекціями.

«Аварійними ситуаціями» щодо безпеки зараження ВІЛ, гепатитами В і С називають незахищені контакти з кров'ю інших людей.

Як діяти в «аварійній ситуації»

У випадку «аварійної ситуації» необхідно виконати певну послідовність дій, що знизить ризик зараження інфекціями, які передаються через кров, практично до нуля.





Завдання 15.1. Як діяти в «аварійних ситуаціях»



Дуже важливо відпрацювати вміння розпізнавати «аварійні ситуації» і правильно діяти в них.

1. Об'єднайтесь у 6 груп і розподіліть між групами «аварійні ситуації» (табл. 6).
2. За допомогою таблиці підготуйте і по черзі продемонструйте ваші дії у заданих ситуаціях.

Таблиця 6

«Аварійні ситуації»	Дії
У випадку потрапляння чужої крові на слизові оболонки (очі, рот, ніс)	• Очі ретельно промити водою або 1%-м розчином борної кислоти • Ротову порожнину прополоскати великою кількістю води або 1%-м розчином борної кислоти • Слизову оболонку носа обробити 1%-м розчином протарголу • Проконсультуватися з лікарем-інфекціоністом упродовж перших трьох діб з моменту виникнення «аварійної ситуації»
У випадку потрапляння чужої крові на неушкоджену шкіру	• Ретельно промити місце контакту проточною водою з милом • Упродовж 30 секунд обробляти місце контакту будь-яким дезінфікуючим засобом, що містить 70%-й етиловий спирт або 3%-й розчин хлораміну • Двічі ретельно вимити руки проточною водою з милом і насухо витерти їх індивідуальним рушником або серветкою
У випадку потрапляння чужої крові на раніше ушкоджену шкіру (поріз, ранку, подряпину)	• Ретельно промити місце контакту проточною водою з милом • Упродовж 30 секунд обробляти місце контакту будь-яким дезінфікуючим засобом, що містить 70%-й етиловий спирт або 3%-й розчин хлораміну • Двічі ретельно вимити руки проточною водою з милом і насухо витерти їх індивідуальним рушником або серветкою • накласти пов'язку чи лейкопластир

«Аварійні ситуації»	Дії
У випадку ушкодження шкіри предметами, які колють або ріжуть та містять кров іншої людини (наприклад, вколотися голкою чи порізатися гострим предметом зі слідами чужої крові)	• Негайно обробити місце проколу або порізу дезінфікуючим розчином • Витиснути з ранки кілька крапель крові (якщо поріз чи прокол незначний) • Ретельно промити ушкоджену ділянку проточною водою з милом • Обробити рану будь-яким дезінфікуючим засобом, що містить 70%-й етиловий спирт або 3%-й розчин хлораміну • Обробити рану 5%-м розчином йоду • Двічі ретельно вимити руки проточною водою з милом і насухо витерти їх індивідуальним рушником або серветкою • Накласти на рану пов'язку чи лейкопластир • Не пізніше ніж через 72 години проконсультуватися з лікарем-інфекціоністом щодо вирішення питання медикаментозної профілактики
У випадку потрапляння чужої крові на одяг	• Зняти одяг, на який потрапила кров • Ретельно промити шкіру проточною водою з милом і обробити будь-яким дезінфікуючим засобом (перекисом водню, 70%-м етиловим спиртом, 3%-м розчином хлораміну, йодом) • Одяг замочити на 2 години у дезінфікуючому розчині, відтак випрати звичайними мийними засобами, висушити й випрасувати • Якщо існує необхідність зберігання забрудненого кров'ю одягу, треба запакувати його в цупкий поліетиленовий пакет і зав'язати
У випадку потрапляння крові на підлогу, стіни, меблі, навколишні предмети	• Обробити їх у захисних гумових рукавичках • Залити поверхню дезінфікуючим розчином • Обробити її ганчірками, змоченими у дезінфікуючому розчині (обробку проводять двічі — одразу після інциденту і через 15 хвилин) • Ганчірки після використання залишити на 20 хвилин у дезінфікуючому розчині • Промити поверхню великою кількістю води з додаванням дезінфікуючих мийних засобів



Захист при статевих контактах

Засоби контрацепції

Незалежно від того, коли молоді люди планують розпочати статеве життя, вони мають бути обізнані з сучасними засобами контрацепції та захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Важливо знати, що більшість засобів контрацепції (особливо гормональних) призначає лікар після ретельного медичного обстеження, за винятком одного, який до того ж є найнадійнішим.

Це — презерватив. Він недорогий, доступний і абсолютно безпечний навіть для тих, хто має протипоказання до гормональних препаратів. На відміну від інших засобів контрацепції, використання презерватива не потребує консультації з лікарем!

Презерватив — єдиний засіб контрацепції, який суттєво знижує ризики зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, у тому числі й ВІЛ, однак лише за умови постійного і правильного користування ним!

Правила користування презервативами

Користуватися презервативами дуже просто. Однак треба пам'ятати:

1. Слід користуватися лише високоякісними презервативами, на яких написано, що їх протестовано електронікою або що вони захищають від інфекцій.
2. Не можна користуватися простроченими презервативами.
3. Зберігати презервативи треба в сухому прохолодному місці (а не в кишені чи портмоне).
4. При кожному (без винятків) статевому контакті слід користуватися новим презервативом.
5. Виймаючи його з упаковки, оберегти від пошкодження нігтями або ювелірними прикрасами.
6. Не можна змащувати презерватив вазеліном чи кремом на масляній основі. Краще купувати ті, що змащені сперміцидами.
7. Використаний презерватив треба загорнути в серветку і викинути у безпечне місце.

Важливо пам'ятати!

- Дошлюбна цнотливість і взаємна подружня вірність надійно захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі й ВІЛ.
- За зовнішнім виглядом неможливо визначити ВІЛ-статус людини, спосіб її життя чи кількість попередніх статевих партнерів.
- Ви і ваш партнер можете пройти тестування на ВІЛ-інфекцію.
- Якщо не знаєте свого ВІЛ-статусу або ВІЛ-статусу вашого партнера, при статевих контактах, будь ласка, користуйтеся презервативами.





Завдання 15.2. Запитання і відповіді про презерватив



Прочитайте запитання, які найчастіше задають підлітки щодо презервативів, та відповіді на них фахівців.

?:

Що означає таке твердження: «Презерватив не забезпечує 100% захисту від ВІЛ»? Вірус проникає через молекулярну структуру матеріалу або тріщини, які можуть бути в ньому?

В:

Високоякісні презервативи, якщо вони зберігаються і використовуються з дотриманням правил, не пропускають вірус — на них немає тріщин і з молекулярною структурою все гаразд. Експерти ретельно вивчали це питання і дійшли висновку, що навіть за правильного користування презервативами у 2% випадків вони рвуться, а в 1% випадків — зісковзують.

?:

Яка надійність презервативів?

В:

За умови постійного і правильного використання високоякісні презервативи забезпечують більш як 90%-й захист від ВІЛ/ІПСШ.

?:

Чи може презерватив спричинити рак або інші тяжкі захворювання?

В:

Презерватив абсолютно безпечний. Однак у деяких людей алергія на латекс. Тому їм треба користуватися презервативами і захисними рукавичками, виготовленими з альтернативних матеріалів.

?:

Можливо, краще взагалі не мати статевих стосунків до шлюбу, ніж користуватися презервативами?

В:

Найкраще утримуватися від статевих стосунків до шлюбу. Однак і в подружньому житті люди часто користуються презервативами, зокрема, у так званих дискордантних шлюбах — коли один із подружжя ВІЛ-позитивний, а другий — ВІЛ-негативний.

?:

Якщо я використаю одразу два презервативи, це забезпечить кращий захист?

В:

Найбезпечніше користуватися одним презервативом згідно з інструкцією на упаковці.

?:

Презервативи дорогі. Чи можна використовувати один презерватив кілька разів?

В:

Категорично ні. При кожному статевому контакті треба користуватися новим. Існують організації, де ви можете отримати презервативи безкоштовно, наприклад, дружні клініки для молоді.

?:

Чи можна застосовувати медикаментозну профілактику після статевих контактів без презерватива?

В:

Постконтактна медикаментозна профілактика — це лікування упродовж кількох тижнів АРВ-препаратами, які мають чимало протипоказань і побічних ефектів. Зазвичай її застосовують у випадку небезпечних контактів з інфікованою кров'ю або згвалтування.



Завдання 15.3. Відповідаємо на аргументи проти використання презервативів



Ваш майбутній партнер може не погоджуватися користуватися презервативом. Але якщо ви хочете захиститися від ВІЛ/ІПСШ і небажаної вагітності, вам треба вміти переконати його.

- У відповідь на кожен аргумент проти використання презерватива оберіть найвагоміший доказ із тих, що наведені в табл. 7.
- У колонці «Відповідь» напишіть відповідну літеру.

Таблиця 7

Аргументи проти	Відповідь	Можливі варіанти
1. «Ти думаєш, я хворий(а)?»		а) «Знаєш, багато інфікованих не мають жодних ознак хвороби» б) «Я так не думаю, але мені так спокійніше» в) «Будь-хто може бути ВІЛ-інфікованим, навіть ми»
2. «Презервативи не захистять нас від ВІЛ»		а) «Вони дуже надійні, якщо ними правильно користуватися» б) «Доведено, що якісні презервативи — це найкращий захист»
3. «Від них псується настрій», «Мені незручно користуватися ними», «Я почуваюся брудним»		а) «От побачиш, тобі сподобається» б) «Я допоможу тобі» в) «Вибач, але я не можу без цього» г) «Я не можу розслабитись, коли почуваюся незахищеною» г) «Я розумію, тобі це не подобається, але це важливо для нас»
4. «Я вже вживала протизаплідні пігулки»		а) «Але вони не захищають від інфекцій» б) «Я вже звик і не можу погодитися на секс без презерватива» в) «Тільки презервативи захищають від ВІЛ та ІПСШ»
5. «Я з ним нічого не відчуваю»		а) «Можна вибрати презерватив для більшої чутливості» б) «Це продовжує статевий акт» в) «Є спеціальні змазки, що усувають ці проблеми»
6. «Мені соромно купувати їх»		а) «Це тільки перший раз» б) «Я куплю їх або ми купимо разом» в) «Цього не слід соромитися»
7. «Мої переконання забороняють це»		а) «Кожен має право на власні переконання, але мій принцип — жодного сексу без презерватива» б) «Дуже добре, ми можемо зайнятися чимось іншим» в) «Думаю, ми ще не готові до інтимних стосунків»
8. «У мене немає з собою презерватива»		а) «А в мене є» б) «Підемо і купимо» в) «Може, іншим разом?»
9. «Вони дуже дорогі»		а) «Не дорожчі за наше здоров'я» б) «Я дам тобі на це гроші» в) «Уяви, скільки треба буде грошей, якщо я завагітнію» г) «Не думаймо про секс, поки не домовимося»



Завдання 15.4. Життєві ситуації: «Ні» незахищеним статевим контактам



Коли вам пропонують секс без презерватива, дуже важливо виявляти незгоду з цим, упевненість у своїй правоті. Наведені нижче ситуації допоможуть вам потренуватися в цьому. Застосовуйте набуте вміння відстоювати свою позицію і відмовлятися від того, що вам не підходить.

Ситуація 1: «Ми не заразні. Для чого нам користуватися презервативом?»

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



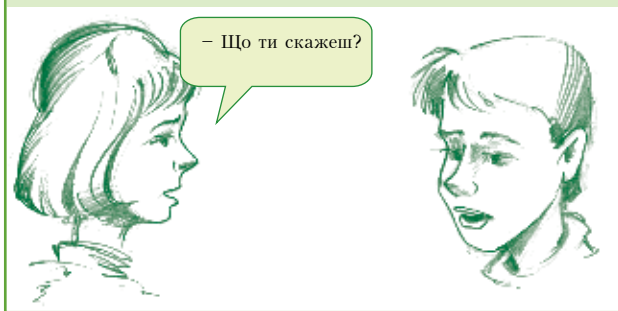
2. Намагається відволікти вас від теми:

3. Повертайтеся до теми:

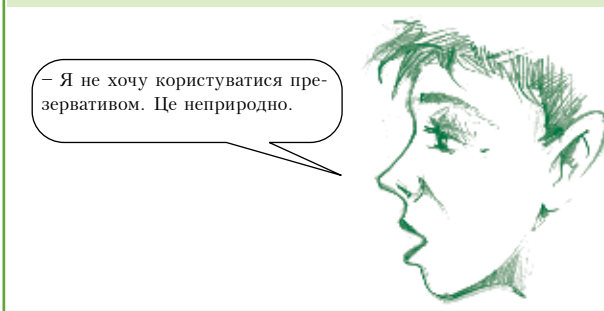
4. Висуньте вашу вимогу:



5. Подікайтеся думкою співрозмовника:



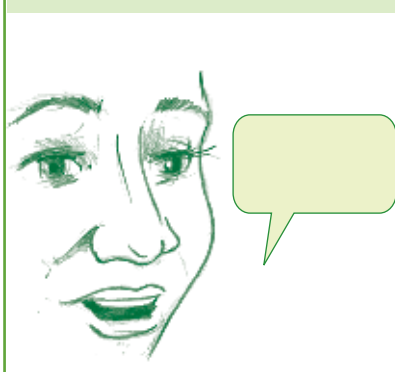
6. Намагається переконати:



7а. Відмовтеся:



7б. Відтягніть час:



7в. Запропонуйте альтернативу:





**Завдання 15.4. Життєві ситуації: «НІ»
незахищеним статевим контактам
(продовження)**

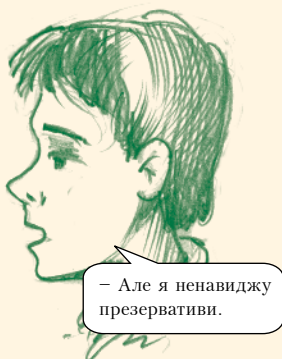


Ситуація 2: «Мені незручно користуватися презервативом»

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



2. Намагається відволікти вас від теми:



3. Повертайтеся до теми:



– Дозволь мені договорити. Я знаю, тобі це не подобається, але я не можу без цього.

5. Поцікавтеся думкою співрозмовника:



6. Намагається переконати:



7а. Відмовтеся:



7б. Відтягніть час:



7в. Запропонуйте альтернативу:





**Завдання 15.4. Життєві ситуації: «НІ»
незахищеним статевим контактам
(продовження)**



Ситуація 3: «У мене немає презерватива. Один раз можна обійтись і без нього»

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



2. Намагається відволікти вас від теми:

3. Повертайтеся до теми:

4. Висуньте вашу вимогу:



5. Поцікавтеся думкою співрозмовника:



6. Намагається переконати:



7а. Відмовтеся:



7б. Відтягніть час:



7в. Запропонуйте альтернативу:





Модуль 5

Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть із ВІЛ





Зрозуміла, що відчуває жертва дискримінації, як жорстокість людей може зруйнувати чиєсь життя. Треба захищати права людини, особливо хворої або ВІЛ-інфікованої.

Марія,
м. Тернопіль

Дізналася більше про права людини і зрозуміла, що їх дуже часто порушують. Усвідомила, наскільки важливою є наша підтримка для людей, що живуть з ВІЛ.

Ярина,
м. Тернопіль



ТРЕНІНГ 16



«НІ» ДИСКРИМІНАЦІЇ

На цьому тренінгу ви:

- дізнаєтеся, як порушення прав людини сприяє поширенню епідемії ВІЛ/СНІДу;
- зрозумієте, що відчуває жертва дискримінації;
- вчитимесь розпізнавати прояви стигми і дискримінації стосовно людей, які живуть з ВІЛ.

Ключові поняття і терміни:

стигма, дискримінація, СНІДофобія, права людини



Як протидіяти стигмі, дискримінації і СНІДофобії

Стигма

Стигма (тавро) — стереотип, який існує в суспільстві стосовно того, що певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними.

Щодо СНІДу існує уявлення, що це — хвороба споживачів ін'єкційних наркотиків, працівників комерційного сексу, гомосексуалів і розпусників. Тому коли дізнаються, що хтось ВІЛ-інфікований, до нього починають ставитися з відразою.

Однак таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено при переливанні інфікованої крові або в лікарні. Діти здебільшого інфікуються ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи в шлюбі і зберігаючи вірність своєму чоловікові або дружині.

Найбільша небезпека стигми полягає в тому, що людина може подумати: «Я (або мій хлопець, дівчина) не вживаю наркотиків і не займаюся секс-бізнесом. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про це, і я не мушу змінювати свою поведінку».

Але це не так! Найбільше ризикують ті, хто не обізнаний зі шляхами передавання ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

Дискримінація

Дискримінація — це стигма у дії, порушення або позбавлення людини прав, наприклад, через стан її здоров'я.

Дехто вважає, що усіх ВІЛ-інфікованих треба ізолювати, як, наприклад, хворих на чуму чи дизентерію. Та ви вже знаєте, що ВІЛ — це інфекція, шляхи передавання якої обмежені, і

тому нема потреби запроваджувати карантин чи ізолювати хворих.

Ізоляція такої кількості людей була б не лише жорстокою, а й безглуздою, оскільки не дала б бажаних позитивних результатів. Адже ВІЛ не має специфічних симптомів, його неможливо розпізнати за висипкою, іншими зовнішніми ознаками. Людина може багато років жити з ВІЛ, мати абсолютно здоровий вигляд, нічого не знати про це й інфікувати інших.

Тому якщо уявити наслідки такого рішення, то починаєш розуміти, що перекладання відповідальності за своє життя і здоров'я на інших людей чи державу не зменшує, а, навпаки, збільшує ризик інфікування.

СНІДофобія

У більшості випадків головною причиною стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних є необґрунтований страх інфікування побутовим шляхом.

Цей страх зазвичай зникає, коли людина дізнається, як ВІЛ може потрапити в організм і як захиститися від зараження. Та іноді цей страх не зникає, а перетворюється на СНІДофобію.

СНІДофобія — страх перед зараженням ВІЛ, який виходить за межі здорового глузду.

Коли людина відчуває необґрунтований страх, з яким вона не здатна впоратися самостійно, їй слід звернутися до психолога чи психіатра.

Якщо це ваша проблема, спробуйте уявити, що на ВІЛ-інфекцію захворіла людина, спілкуванням з якою ви нізащо не пожертвуєте. Це допомагає охолодити емоції і ввімкнути розум з тим, щоб дізнатися про заходи безпеки, яких слід дотримуватися. Якщо це не допомогло, вам не обійтися без кваліфікованої допомоги.



Завдання 16.1. Стигма і дискримінація



Прочитайте деякі висловлювання на адресу ВІЛ-позитивних людей. Зазначте, погоджуєтеся з ними чи ні. Обміркуйте відповіді на запитання:

- Чи відповідають дійсності ці висловлювання?
- Чи є вони справедливими?
- Чи допоможе таке ставлення подолати епідемію?
- Як ви думаєте, чому одні люди дискримінують інших?
- Чому важливо цього не робити?
- Як би ви повелися, коли б у вашій присутності ображали ВІЛ-позитивну людину?

Стереотипи

Погоджуюсь Ні

«На це хворіють лише наркомани і повії».

☐ ☐

«Не варто їх лікувати, вони приречені на смерть».

☐ ☐

«СНІД поширюють переважно біженці й мігранти».

☐ ☐

«ВІЛ-інфіковані отримують по заслугі».

☐ ☐

«Їх усіх треба ізолювати від суспільства».

☐ ☐

«ВІЛ-інфікованим дітям не місце в школі».

☐ ☐

«Треба триматися подалі від тих, у кого в родині є хворі на СНІД».

☐ ☐



Завдання 16.2. Як здолати страх



Причиною стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ, у більшості випадків є необґрунтований страх інфікування побутовим шляхом. Прочитайте притчу «Як здолати велетня». Обговоріть:

1. Що породжує цей страх?
2. Як його можна позбутися?

Як здолати велетня

У

далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міської брами і починав погрожувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде на бій зі мною! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття...

Щороку міська брама відчинялася, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший із вас? Та я вб'ю його одним ударом!

І ще жодному воїнові не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачакловані, аж доки сокира велетня зносила їм голову.

Одного разу напередодні страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — здивувався лицар. І люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.



Того дня, коли велетень з'явився біля міської брами, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар, зібравши в кулак усю свою відвагу, рушив на велетня.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а, навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він зменшувався і зменшувався просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст велетень не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав лицар, схилившись над ним.

— Мое ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.



Завдання 16.3. Що відчуває жертва дискримінації



Прочитайте реальну ситуацію, в якій опинився ВІЛ-позитивний підліток — мешканець невеликого містечка. Обговоріть:

1. Що відчуває хлопець?
2. Що він думає про людей свого містечка?
3. Що, на вашу думку, найбільше образило його і чому?

Коли я кашляю, люди зупиняються, щоб подивитись, на якій відстані я перебуваю.



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



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



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



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



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

Мені не дозволяють ходити на фізкультуру і грати у футбол.



Коли я запросив двох дівчат на день народження, вони відмовилися прийти.



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



ВІЛ/СНІД і право

Права людини в контексті епідемії ВІЛ/СНІДу

Будь-які соціальні потрясіння (війни, епідемії, економічні кризи) ускладнюють реалізацію прав людини. Наприклад, від епідемії ВІЛ/СНІДу найбільше потерпають ті, хто через бідність чи соціальний стан не має змоги вберегтися від зараження.

У деяких країнах (наприклад, в Індії) — це молоді дівчата, яких видають заміж за старших чоловіків. Вони не знають про небезпеку зараження і не мають змоги захистити себе через нерівноправне становище в родині.

В Україні епідемія ВІЛ/СНІДу найбільше поширилась у регіонах, де через високий рівень безробіття молоді люди не впевнені у своєму майбутньому, легко потрапляють у тенета наркотичної залежності та секс-бізнесу.

Порушення прав людини є не лише джерелом, а й наслідком епідемії. Без перебільшення можна сказати, що кожен ВІЛ-інфікований стає жертвою стигми і дискримінації. Породжене невіглаством і безпідставним страхом, це ганебне явище спричиняє істерію і суспільну ізоляцію людей, які живуть з ВІЛ, їхніх чоловіків і дружин, батьків і дітей, родичів і друзів.

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

У деяких країнах, охоплених епідемією ВІЛ/СНІДу, ця проблема замовчується. Там не проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, не лікують ВІЛ-позитивних, а профілактика серед молоді проголошується навчанням розпусти. У цих країнах люди інфікуються в лікарнях, молодь не має змоги за-

хистити себе, а ВІЛ-позитивні залишаються сам на сам зі своїми проблемами.

Ефективні заходи боротьби з епідемією ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Адже коли захист прав людини здійснюється на належному рівні, інфікується менша кількість людей, а інфіковані ВІЛ та їхні родини успішно долають пов'язані з хворобою труднощі.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Передбачено також заходи щодо профілактичної освіти молоді.

Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушуються або бракує коштів для їх виконання.



Права людини і права дитини:

- Усі люди народжуються вільними і рівними у своїх правах.
- Усі люди рівні перед законом.
- Кожна людина має право на захист її свободи і безпеки.
- Кожна людина має право на роботу і захист від безробіття.
- Кожна людина має право на отримання медичної допомоги.
- Кожен має право на досягнення максимально можливого рівня фізичного і психічного здоров'я.
- Діти мають право на отримання медичної допомоги в першу чергу.
- Усі діти мають право на інформацію, навчання і всебічний розвиток своїх здібностей.



Завдання 16.4. ВІЛ і права людини



Дотримання прав людини надзвичайно важливе для боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДу.

1. Об'єднайтесь у 4 групи й розподіліть наведені нижче ситуації.
2. Розгляньте запропоновані ситуації і визначте, чи були в них порушення прав людини і яких саме (запишіть на с. 153).

Ситуація 1

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

Ситуація 2

«До дитячого садка ми ходили рівно місяць. Хоч коли б я не прийшла за дитиною, вона завжди сиділа на стільчику окремо від інших дітей. До неї ставилися як до ВІЛ-позитивної — давали зрозуміти, що нам тут не місце».

Ситуація 3

«Коли я лікувався у тубдиспансері, мені сказали, що змушені виписати мене, тому що ліжок не вистачає навіть для тих, у кого немає ВІЛ».

Ситуація 4

Два роки тому Олена дізналася свій діагноз — ВІЛ-інфекція. Нещодавно вона влаштувалася на поліграфічне підприємство. Але світ не без «добрих» людей, і про діагноз дівчини стало відомо на роботі. Її негайно звільнили. Наступного дня Олена прийшла до обласного центру з профілактики і боротьби зі СНІДом і побачила в коридорі своїх колег, яких адміністрація направила на примусове обстеження.

1. Право на інформацію.
2. Право на отримання медичної допомоги.
3. Право на досягнення максимально можливого рівня фізичного і психічного здоров'я.
4. Право на роботу.
5. Усі діти мають право на інформацію, навчання і всебічний розвиток своїх здібностей.
6. Право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію.
7. Право збереження лікарської таємниці.

Ситуація 1.

Ситуація 2.

Ситуація 3.

Ситуація 4.



ТРЕНІНГ 17



ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ

На цьому тренінгу ви:

- усвідомите, чому важливо виявляти людяність і співчуття до людей, які живуть з ВІЛ;
- обговорите, що можна зробити для ВІЛ-позитивної людини;
- вчитиметесь надавати підтримку і допомогу людям, які цього потребують.

Ключові поняття і терміни:

людяність, солідарність з ВІЛ-позитивними людьми, червона стрічка, волонтер



ВІЛ/СНІД — виклик людині і людству

Моральні цінності у боротьбі з ВІЛ/СНІДом

На долю вашого покоління випало серйозне випробування — створити сім'ю і виховати здорових дітей в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Попередні покоління людства не знали подібних загроз. Але те, що найбільше цінувалось у всі часи — дошлюбна цнотливість і подружня вірність, — допоможуть і вам. Адже це найкращий захист від ВІЛ. Як і золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Воно додасть сили протидіяти дискримінації і підтримувати людей, які цього потребують.

Об'єднання заради життя

Досвід епідемії ВІЛ/СНІДу доводить, що вона здатна пробуджувати найгірші і найкращі людські якості.

Найгірші якості виявляються тоді, коли ВІЛ-позитивні стають жертвами стигми і дискримінації з боку рідних, друзів, знайомих, сусідів, лікарів, учителів чи державних службовців.

А найкращі — коли люди об'єднуються для боротьби з бездіяльністю уряду чи окремих осіб для надання допомоги і догляду за тими, хто живе з ВІЛ.

Важливо збагнути, що епідемію можна здолати лише об'єднаними зусиллями міжнародної спільноти, урядів усіх країн світу, державних установ, бізнесу, громадських організацій, кожної місцевої громади, родини і кожної людини незалежно від її ВІЛ-статусу.

В Україні є сотні урядових і неурядових організацій, діяльність яких спрямована на подолання епідемії. Це поважні міжнародні донори, що виділяють кошти на боротьбу з епідемією, і невеликі громадські організації, які діють на місцевому рівні. Серед них:

- Німецьке товариство технічної співпраці (GTZ), за підтримки якого створено цей посібник;
- Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) — працює в інтересах дітей і молоді;
- МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» — проводить профілактику серед найбільш уразливих груп населення;
- Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ — представляє інтереси ВІЛ-позитивних людей.
- Фонд Олени Франчук «Анти-СНІД» — займається створенням соціальної реклами і проведенням масових акцій.





Завдання 17.1. Чому важливо виявляти людяність і співчуття



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

1. Прочитайте в табл. 8 три причини для висловлення підтримки і співчуття людям, які живуть з ВІЛ. Разом із друзями запропонуйте ще кілька причин і запишіть їх у таблиці.
2. Вирішіть, які дві причини мають особливе значення для вас, і позначте їх галочкою (V) у колонці «Мої дві».
3. Як ви думаєте, чому деякі люди легко висловлюють співчуття, а іншим це робити значно важче?

Таблиця 8

Мої дві	Причини для висловлення підтримки і співчуття людям, які живуть з ВІЛ
	1. До всіх треба ставитися так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе
	2. Вони хворі на невиліковну хворобу
	3. Для людини важливо піклуватися не лише про себе, а й про інших
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.
	11.

Як висловити підтримку і надати допомогу

Життя з надією

Діагноз ВІЛ-інфекція — нелегке випробування для людини та її близьких. Фізично вона ще довго може почуватися добре, але її психологічний стан багато в чому залежить від розуміння і підтримки тих, хто її оточує. Саме в такі моменти люди розуміють, хто їх справді любить, є їхніми друзями.

Що можна зробити для тих, хто живе з ВІЛ? Як полегшити долю людей, які страждають не так від хвороби, як від того, що опинилися наодинці зі своїм лихом?

Ми можемо висловити солідарність з жертвами ВІЛ/СНІДу, співчуття і підтримку всім ВІЛ-інфікованим і членам їхніх родин, повагу до людей, які мужньо долають дуже складні життєві обставини.

Ми можемо переконати їх не втрачати надії. Щороку з'являються нові, більш ефективні ліки, здатні знизити концентрацію ВІЛ у крові й подовжити безсимптомний період. Кожен рік, місяць, день наближають нас до того часу, коли вчені розроблять ефективні ліки проти СНІДу, доступні кожному, хто їх потребує.

Червона стрічка

Ви, напевно, вже бачили і, можливо, носили червону стрічку. А чи знаєте історію її появи?

У 1991 році Сполучені Штати Америки переживали втрату 79 вояків, які зникли безвісти під час війни у Перській затоці. На знак підтримки учасників бойових дій патріотично налаштовані американці пов'язували на шиї жовті хустинки. Але проблему СНІДу, який до того часу забрав 140 тисяч життів, продовжували замовчувати.

На знак протесту проти скорочення асигнувань на боротьбу зі СНІДом у квітні 1991 року художник Франк Мур створив червону стрічку. У листопаді того ж року на концерті, присвяченому пам'яті легендарного співака Фредді Мерк'юрі, червоні стрічки почепили 70 тисяч його прихильників. А на церемонії нагородження «Оскар» у 1992 році понад дві третини присутніх були з червоними стрічками.



Сьогодні в усьому світі червона стрічка символізує:

- усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу;
- надію на те, що буде знайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу;
- солідарність із людьми, які живуть з ВІЛ, їхніми близькими, рідними і друзями;
- пам'ять про мільйони людей, життя яких забрала ця недуга;
- протест проти істерії й невігластва, дискримінації та суспільної ізоляції людей, які живуть з ВІЛ.





Завдання 17.2. Серце друга

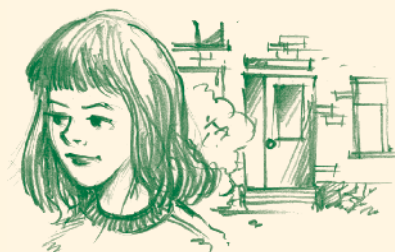


Іноді буває важко висловити підтримку і надати допомогу ВІЛ-позитивним людям, якщо ми не знаємо, як це зробити.

- Прочитайте історії двох ВІЛ-позитивних підлітків.
- Придумайте позитивний варіант завершення цих історій.

Історія Оксани

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



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



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



Історія Олексія

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



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



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





Завдання 17.2. Серце друга (продовження)



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

- Що, на вашу думку, є найважчим для ВІЛ-позитивної людини?
- Що було б найважчим для вас, якби ваш друг або родич захворів на ВІЛ-інфекцію?

Серце друга

- Привітайтеся
- Сядьте поруч
- Захистіть
- Вислухайте
- Зателефонуйте
- Візьміть за руку
- Поспілкуйтеся
- Запевніть у своїй дружбі

- Запитайте, чим можете допомогти
- Запросіть на свято
- Прийдіть у гості
- Відсвяткуйте якусь подію
- Познайомте зі своїми друзями
- Пограйте разом
- Поговоріть про майбутнє

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

Серце Оксани

- _____
- _____
- _____
- _____

Серце Олексія

- _____
- _____
- _____
- _____



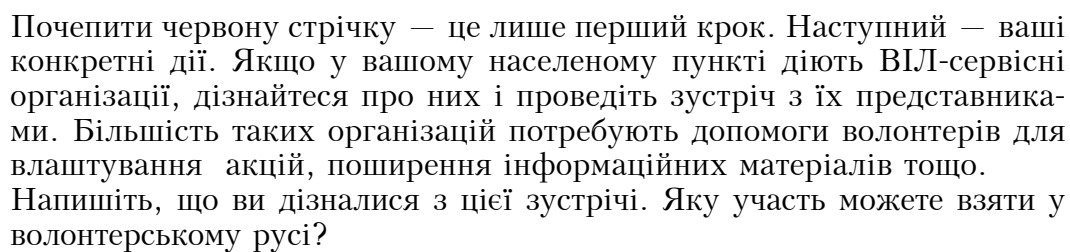
Завдання 17.3. Як стати волонтером



Що більше людей носитимуть червону стрічку, то гучніше лунатимуть голоси тих, хто вимагає уваги до цієї проблеми і до людей, які живуть з ВІЛ. Якщо й ви хочете долучити до них свій голос, виготовте червону стрічку і носіть її щодня або тоді, коли прагнете висловити свою позицію. Для цього вам знадобиться атласна стрічка червоного кольору завширшки 1 см і безпечна шпилька.

- відріжте 15 см стрічки, кінці зріжте під кутом 45°;
- складіть стрічку у формі петлі й пришпильте до одягу.







СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Абстинентний синдром

фізичні страждання, які виникають через те, що наркозалежний не прийняв чергову дозу наркотику.

Антитіла

білкові сполуки, які синтезуються в організмі для блокування хвороботворних інфекцій і токсинів.

АРВ-терапія (АРТ)

вживання препаратів, які суттєво знижують концентрацію ВІЛ в організмі. Оскільки ВІЛ належить до ретровірусів, препарати називають антиретровірусними. АРВ-терапія не здатна повністю знищити ВІЛ в організмі, проте суттєво продовжує тривалість та поліпшує якість життя ВІЛ-позитивної людини. Завдяки АРВ-терапії ВІЛ тепер вважають не смертельним, а хронічним захворюванням.

Асертивність

здатність поводитися гідно, з повагою до себе та інших людей.

Віктимна поведінка

від англ. «victim» — «жертва». Поведінка людини, яка несвідомо провокує зловмисників (наприклад, залишати ключ під килимком, розповідати всім про цінні речі, ходити вночі у дорогому чи надто відвертому одязі).

ВІЛ

вірус імунодефіциту людини, збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію.

ВІЛ-статус

результат тесту на ВІЛ. Позитивний результат тесту означає, що людина інфікована ВІЛ (ВІЛ-позитивний статус), а негативний результат тесту — що вона здорова (ВІЛ-негативний статус).

Гендер (гендерна роль)

риса характеру чи особливості поведінки, які вважаються характерними для дівчат і хлопців, чоловіків і жінок у певному суспільстві. Гендерні ролі формуються в процесі виховання, вони можуть змінюватися в історичному процесі, відмінні у різних народів і навіть у різних соціальних груп.

Гендерні стереотипи

спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити, чим займатися.

Дискорданна пара

статеві або шлюбні партнери, один з яких є ВІЛ-позитивним, а другий — ВІЛ-негативним.

Дискримінація

порушення або позбавлення людини будь-яких її прав за расовою, релігійною, національною, статеву ознакою, станом здоров'я тощо.

*Дружні клініки
для молоді*

структурні підрозділи закладів охорони здоров'я, які надають медико-соціальну допомогу дітям і молоді на основі Дружнього підходу до молоді, рекомендованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Дитячим Фондом ООН (ЮНІСЕФ), основними принципами якого є добровільність, доброзичливість, доступність, конфіденційність, анонімність та неосудливий підхід до відвідувача.

Життєві навички

психологічні й соціальні компетентності, які допомагають людині адаптуватися й долати труднощі щоденного життя (наприклад, уміння будувати рівноправні стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти, приймати виважені рішення, навички протидії негативному соціальному тиску тощо).

Імунітет

здатність організму боротися з чужорідними речовинами: бактеріями, вірусами, токсинами.

Імунодефіцит

порушення функції імунної системи, втрата організмом здатності чинити опір інфекціям. При імунодефіциті людина стає беззахисною не лише перед звичайними інфекціями, такими як грип або дизентерія, а й перед бактеріями і вірусами, які раніше не могли спричинити захворювання (Див.: *Опортуністичні захворювання*).



ІПСШ

бактеріальні або вірусні інфекції, що передаються переважно статевим шляхом. Вони небезпечні для репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок, підвищують ризик інфікування ВІЛ. Більшість ІПСШ дуже небезпечні для новонароджених.

Маніпуляції

намагання змусити людину прийняти рішення обманом або під тиском.

Наркотики

особливо небезпечні психоактивні речовини, вживання яких заборонено законом.

Наркотична залежність

неконтрольоване вживання наркотичних речовин.

Опортуністичні захворювання

захворювання, які виникають на тлі загального імунodefіциту (туберкульоз, рак тощо).

Постконтактна медикаментозна профілактика

термінові заходи щодо профілактики інфікування людей, які могли мати контакт з інфікованою кров'ю. Вона полягає у вживанні антиретровірусних препаратів, проведенні лабораторних аналізів і консультацій. Така профілактика має здійснюватись упродовж 2—24 годин після можливого контакту з ВІЛ-інфекцією (максимально — упродовж 72 годин) і тривати приблизно чотири тижні. Після 48—72 годин вплив профілактичних заходів різко знижується, а ризик побічних ефектів антиретровірусних препаратів перевищує їх профілактичний ефект.

Репродуктивне здоров'я

здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.

СНІД

синдром набутого імунного дефіциту, остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію, яка починається з моменту виникнення загального імунodefіциту й супроводжується опортуністичними захворюваннями.

СНІДофобія

психічний розлад, страх перед зараженням ВІЛ, який виходить за межі здорового глузду. СНІДофоби можуть безліч разів здавати аналізи на ВІЛ, отримувати негативний результат і не вірити йому.

Стать

сукупність ознак, які визначають, є людина чоловіком чи жінкою. Стать зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним. Ознаки статі незмінні в історичному процесі, вони однакові для чоловіків і жінок в усьому світі (наприклад, тільки жінки можуть народжувати дітей).

Стигма

уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка вважаються ганебними й аморальними.

*Тестування
на ВІЛ-інфекцію*

тестування на антитіла до ВІЛ, найдешевший і найдостовірніший метод діагностики ВІЛ-інфекції. У перші три місяці після інфікування може показувати псевдонегативний результат, оскільки для утворення антитіл у крові має минути певний час.

Тренінг

ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.



ПЕРЕЛІК АБРЕВІАТУР І СКОРОЧЕНЬ

АРВ	Антиретровірусний
АРТ	Антиретровірусна терапія
ВІЛ	Вірус імунодефіциту людини
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ІПСШ	Інфекції, що передаються статевим шляхом
ДКМ	Дружні клініки для молоді
ЛЖВ	Люди, які живуть з ВІЛ
МОЗ	Міністерство охорони здоров'я
ООН	Організація Об'єднаних Націй
СІН	Споживачі ін'єкційних наркотиків
СНІД	Синдром набутого імунного дефіциту
ЮНІСЕФ	Дитячий Фонд ООН

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович**

ЗАХИСТИ СЕБЕ ВІД ВІЛ **Тренінги життєвих навичок**

**Посібник для учнів
старшого підліткового та юнацького віку (15—18 років)
за програмою тренінгового курсу
«Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ»**

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

Підписано до друку 20.11.2012. Формат 60х84/8.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 19,5. Обл.-вид. арк. 21,4.
Тираж 10 000 прим.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
в Державний реєстр видавців № 370 від 23.01.2001
Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-19-66; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

Віддруковано: ТОВ «ЕД-ВОРЛД-ТРЕЙД»
01033 м.Київ, вул. Гайдара, будинок 27, оф. 10