

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

**PREVENIREA COMPORTAMENTELOR LA RISC**

***PROFESOR CONSILIER COLAR: AMZA CONSTANȚA***

## **Prevenirea comportamentelor de risc**

### **Activitate pentru clasele IX - XII**

O formă de comportament responsabil față de tine este acela de a învăța să faci alegeri între ceea ce presupui că este bine și ceea ce nu crezi că este potrivit să faci.

Responsabilitatea, în general, este o atitudine conștientă față de obligații, adică de a-ți asuma orice consecință a sa (cunoscând care ar putea fi aceasta). Consecința reprezintă urmarea unei fapte, acțiuni și fiecare este responsabil de consecințele acțiunilor sale.

Alegerile pe care le faci au la bază trei elemente:

1. Experiența sau abilitățile – experiența vine cu timpul și evenimentele prin care treci te vor ajuta pe viitor să rezolvi mai ușor situațiile apărute.
2. Capacitatea de anticipare a consecințelor – fiecare acțiune are o consecință, dacă înainte de a acționa îți-ai pune întrebări ca să te asiguri că este alegerea corectă, ai putea evita multe probleme.
3. Importanța subiectivă acordată variantelor – în funcție de situație, fiecare dintre noi acționăm diferit; acest lucru se datorează nevoilor de la momentul respectiv ale fiecăruia; este OK ca fiecare să aleagă ce îi dorește, în mod subiectiv.

#### **De ce putem fi influențați?**

*Grupul de prieteni:* presiunea grupului te poate împinge, de multe ori, să faci lucruri pe care nu le dorești. Este un factor puternic care te influențează în: preferințele muzicale, vestimentația aleasă, frecventarea unor locuri și până la decizii care pot să aibă efecte în viitor (debutul vieții sexuale, consumul de alcool, tutun, droguri etc.).

Valorile promovate de grupul de prieteni într-o anumită vreme, uneori, în conflict cu cele promovate de familie, iar în aceste situații este necesar să alegi care este poziția ta între cele două zone. Alegerea ta este importantă să fie informată și gândită pentru a putea să îți-o asumi.

Este în regulă ca ceea ce vrei tu să fie diferit de ceea ce vrea grupul, pentru că cine este mai în măsură să ia o decizie pentru tine, decât persoana ta? A înfrunța grupul, nu este un lucru ușor, dar dacă ai decizia luată, e important să o comunici grupului.

*În relație:* când ești într-o relație este puțin mai complicat, dar „cu răbdarea treci și marea”. Pentru a înțelege mai bine punctul ei/lui de vedere, pune-ți întrebări pentru a te lămurii.

Datorită interesului tău de a-i înțelege punctul de vedere, el/ea va fi mai receptiv(ă) la ceea ce ai de spus. Comunicarea are trei pași simpli: atenție, întrebare, acceptare.

#### **Activități propuse:**

## Activitatea 1

Scop: Elevii își vor verifica și completa cunoștințele despre metodele contraceptive.

PILULA COMBINAT	<p>Este o combinație de mici cantități de estrogen și progestativ. Împiedică eliberarea ovulelor și îngroașă mucusul de la nivelul colului uterin.</p> <p>Eficiența depinde de corectitudinea folosirii; nu este recomandat femeilor cu factori de risc cardiovascular; pot apărea efecte secundare minore, precum dureri de cap, creșteri în greutate, mici sângerări la începutul administrării, nu sunt recomandate femeilor peste 35 de ani, fumătoare; interferează cu unele tratamente medicamentoase; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA.</p>
STERILETUL	<p>Este un mic dispozitiv ce se introduce în cavitatea uterină, împiedicând astfel nidaia (cuibirea ovulului). Poate fi de diverse tipuri: simple (din plastic), cu cupru (mecanism chimic), cu progesteron (mecanism hormonal).</p> <p>Imediat după inserție menstruațiile pot fi mai abundente; ocazional, poate fi expulzat; în general, nu este recomandat pentru femeile care nu au copii; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA.</p> <p>Dispozitivul este introdus de un medic specialist. Femeile pot controla prezența sterilului prin verificarea firelor acestuia.</p>
PREZERVATIVUL	<p>Este o învelitoare în formă de sac, ce se aplică pe penis.</p> <p>Colectează sperma, împiedicând contactul spermatozoizilor cu ovulul. Este singura metodă care protejează ambii parteneri împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA.</p>
CONTRACEPTIVELE INJECTABILE	<p>Sunt produse cu conținut hormonal, administrate sub formă de injecții și opresc ovulația. Se injectează intramuscular, de unde se eliberează treptat, lent și constant în organism. Este una dintre cele mai eficiente metode contraceptive; o injecție conferă o protecție de la 8 până la 12 săptămâni; este reversibil; poate fi folosit de femeile care alăptează.</p> <p>Perturbă ciclul menstruației; sângerări neregulate sau chiar absente; este necesară o perioadă mai lungă de timp pentru reluarea fertilității; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, inclusive HIV/SIDA.</p>

<p><b>PILULA MONOHORMONAL</b></p>	<p>Este o pilula ce conține numai progestativi. Administrarea zilnic la aceeași oră îngroaă mucusul cervical și creează în uter modificări ce blochează pătrunderea spermatozoizilor și posibilitatea meningerii unei sarcini.</p> <p>Eficiența depinde de corectitudinea folosirii; afectează regularitatea ciclului menstrual; poate crește frecvența sângerilor intermenstruale; poate crește riscul apariției sarcinilor extrauterine; nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA.</p>
<p><b>DIAFRAGMA</b></p>	<p>Este o membrană de cauciuc în formă de cupolă. Acționează ca o barieră ce împiedică spermatozoizii să ajungă la ovul. Este nevoie de consult medical pentru stabilirea dimensiunilor potrivite; trebuie păstrat timp de 6 ore după contactul sexual. Nu previne infecțiile cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA. Se folosește cu spermicide sub formă de cremă sau gel. Pentru o folosire corectă se recomandă păstrarea în vagin 6 ore după contactul sexual.</p>
<p><b>CONTRACEPTIA DE URGENT</b></p>	<p>Pe bază de tabletă hormonală, este o metodă care previne apariția sarcinii după un contact sexual neprotejat sau în cazul folosirii incorecte a altor metode contraceptive.</p> <p>Eficiența este cu atât mai mare cu cât timpul scurs de la contactul sexual până în momentul administrării pilulelor este mai scurt.</p> <p>Se administrează pe cale orală 2 doze la distanță de 12 ore una de cealaltă, la maximum 72 de ore de la actul sexual. Poate fi achiziționat de la farmacie sau de la cabinetele de planificare familială, sub îndrumarea medicului. Se recomandă administrarea de maximum de 2 ori pe an din cauza dozei mari de hormoni pe care o conține. Este o metodă de urgență și nu o metodă contraceptivă.</p>
<p><b>PREZERVATIVUL FEMININ/ FEMIDOMUL</b></p>	<p>Este un dispozitiv intravaginal, din poliuretan, asemănător cu un prezervativ masculin dar mai larg și prevăzut cu două inele. Un inel se află la capătul închis al femidomului având rolul de fixare în dreptul colului uterin, iar al doilea inel este fix și se află la capătul deschis rămânând în afara vaginului. Împiedică atât contactul dintre fluide cât și contactul direct dintre penis și vagin, protejând atât împotriva sarcinii cât și împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală. Are o eficiență crescută în prevenirea contactării HPV (neoplazii genitale). Poate fi folosit cu orice tip de lubrifiant. Nu necesită consult ginecologic sau prescripție medicală. Nu provoacă alergii fiind produs din poliuretan.</p>
<p><b>STERILIZAREA CHIRURGICAL</b></p>	<p>Oferă protecție, foarte eficientă împotriva sarcinii, permanentă, pentru toată viața. Potrivit pentru persoanele care au decis că nu mai vor copii, în prezent sau în viitor. Se poate efectua la orice persoană, indiferent de starea de sănătate. Nu influențează desfășurarea actului sexual și crește satisfacția prin înlăturarea fricii de sarcina nedorită. Nu influențează activitatea sexuală ulterioară.</p>

	<p>Acionează la femei prin legarea sau blocarea trompelor uterine astfel încât ovulul nu mai poate intra în contact cu spermatozoizii, iar la bărbat prin tăierea canalelor prin care circul spermatozoizii astfel încât bărbatul poate ejacula, dar sperma nu mai conține spermatozoizi. Necesită o examinare medicală și o intervenție chirurgicală sigură și simplă, efectuată de medici special instruiți, într-un spital. În primele zile după intervenție pot exista dureri locale.</p>
METODELE NATURALE	<p>Sunt metode de identificare a perioadelor fertile ale ciclului menstrual.</p> <p>Ajut cuplurile să identifice perioada fertilă pentru a evita contactul sexual în acest interval de timp. Identificarea perioadei fertile se face în mai multe feluri: pe baza calendarului, înregistrarea modificărilor mucusului cervical, măsurarea temperaturii bazale sau a asocierii lor. Este nevoie de mult atenție, în alegere și acord din partea ambilor parteneri; este necesară înregistrarea atentă a datelor; dificil de practicat când ciclul nu este regulat; nu previne infecțiile cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA. Necesită o perioadă de învățare și exersare.</p>
SPERMICIDELE	<p>Sunt substanțe chimice care pot fi găsite sub formă de tablete, spume, creme, geluri, supozitoare, ovule, foi care se introduc în vagin. Imobilizează sau distrug spermatozoizii. Nu prezintă efecte secundare; larg disponibile și ușor de folosit; ajută la lubrifiere locală. Folosite ca singur metodă contraceptivă, au o eficiență mai redusă decât alte contraceptive; posibilă sensibilitate, iritație sau alergii; nu previn infecțiile cu transmitere sexuală, inclusiv HIV/SIDA.</p>
INELUL CONTRACEPTIV	<p>Este un cerc de plastic moale, flexibil, cu un diametru de 54 de mm. Acesta conține o combinație de hormoni: estrogen și progestativ. Inelul se introduce în vagin și se ține timp de trei săptămâni, apoi este îndepărtat pentru o săptămână de pauză (care, de obicei, este perioada de menstruație). Prin eliberarea estrogenului și progestativului se împiedică ovulația și se îngroașă mucusul de la nivelul colului uterin. După pauza de o săptămână se poate introduce un nou inel vaginal și se repetă procedura. Este o metodă relativ confortabilă prin prisma faptului că inelul se introduce o dată pe lună, însă este nevoie ca femeia să aibă un nivel ridicat de confort al propriului corp pentru a putea introduce inelul. Este o metodă complet reversibilă.</p>

## Activitatea 2: Spune „nu,, Presiunii

**Scop:** Elevii vor exersa si observa diferite metode de a spune „nu” in situații de presiune. Este un exercițiu pentru a simula situații reale în care trebuie să spunem "nu", dacă nu ne dorim să facem sex sau extins, presiunii prietenilor. Este important să găsim rapid răspunsuri înainte să ne lăsim convinși.

### Listă cu afirmații:

Afirmații	Posibile răspunsuri
Toată lumea face sex, numai tu nu vrei.	Nu sunt toată lumea; Cred că nu toată lumea o face
Dacă mă iubești, vei face sex cu mine.	Dacă mă iubești, îmi vei respecta dorințele și sentimentele și nu mă vei forța
Dacă nu vei face sex cu mine, te voi părăsi	Dacă asta simți, atunci îți voi duce dorul, dacă așa trebuie să fie
Țiu că vrei să o faci, ți-e frică doar de ceea ce o știe lumea	Dacă ai fi vrut să o faci, nu ai fi avut această discuție cu tine
Maturizează-te, doar n-o să fii un copil pentru totdeauna	Asta nu înseamnă că ești matur. Matur ești atunci când iei o decizie și o respecti
Hai să o facem, ții că vreau să ne cucerim cândva	Mai e mult până atunci, cine te cu cine mă voi cucerii
Am mai făcut-o înainte, care este problema acum?	Am dreptul să mă zgândesc. Am decis să mai aștept până când o voi face din nou.
Doar nu vrei ca restul să spună că nu ești o femeie/ un bărbat adevărat/	A face sex nu dovedește că ești bărbat/femeie adevărat/ .
Nu vrei să încerci să vezi cum e?	Cred că e un motiv slab pentru a face sex, sunt prea multe riscuri doar pentru a afla cum e. Nu, mulțumesc.
Trebuie neapărat să o faci.	Nu, nu trebuie. Știu că nimic nu ți se va întâmpla. Dacă eu pot aștepta, atunci poți și tu

### **Activitatea 3: Refuz ceea ce nu vrei !**

**Scop:** Elevii vor exersa comunicarea asertiv și îi vor dezvolta capacitatea de a spune „nu”. Există două modalități de a obține ceea ce-ți dorești sau ceea ce ai nevoie : să ceri ceea ce vrei și să refuzi ceea ce nu vrei.

**Resurse:** - Drepturile asertive sunt următoarele:

- Dreptul de a decide care sunt scopurile și prioritățile personale.
- Dreptul de a spune ceea ce simți dintr-o situație anume.
- Dreptul de a-ți schimba opinia (chiar dacă înainte ai fost de acord).
- Dreptul de a avea valori, convingeri și opinii.
- Dreptul de a nu te justifica și a nu da explicații privind viața ta.
- Dreptul de a spune celorlalți cum ai dori să se comporte față de tine.
- Dreptul de a te exprima fără să-ți rănești pe celălalt.
- Dreptul de a spune "Nu", "Nu știu", "Nu înțeleg" sau "Nu mă interesează".
- Dreptul de a cere informații sau ajutor.
- Dreptul de a fi acceptat ca imperfect.
- Dreptul de a avea uneori performanțe mai scăzute decât potențialul tău.
- Dreptul de a avea prieteni cu care te simți confortabil.
- Dreptul de a-ți schimba prietenii, dacă tu consideri că este necesar.

### **Refuz ceea ce nu vrei**

#### **Scenarii:**

Anda este o fată de 17 ani, elevă, care are un prieten de 19 ani. Ei se iubesc foarte mult și plănuiesc să se căsătorească după terminarea liceului, dar nu au avut încă contact sexual. De ceva timp el insistă să facă sex, însă Anda îl refuză deoarece nu se simte pregătită. El i-a răspuns că de vreme ce oricum se vor căsători, nu ar fi o problemă să își înceapă viața sexuală. Ea îl iubește foarte mult și nu vrea să-l piardă.

#### **Ce trebuie să fac Anda pentru a-i protesta iubitul, dar fără să fac sex cu el?**

Clara are 16 ani și are o relație stabilă cu prietenul ei. De curând a aflat că, dacă nu folosești prezervativul, poți să iei o ITS sau HIV. A încercat să vorbească cu prietenul ei, să folosească și ei prezervativul, însă acesta nici nu a vrut să audă. Mai mult, a spus că, dacă insistă, o părăsește și se întoarce la fosta lui prietenă. I-a spus că dacă folosesc în continuare metoda retragerii, nu are cum să rămână însărcinată și nici cum să ia o ITS.

#### **În aceste condiții, Clara ce trebuie să facă?**

Filip are 18 ani și este într-o relație stabilă cu Roxana de 3 ani. Roxana vrea ca după terminarea liceului să se căsătorească și să facă un copil. Filip vrea să meargă la facultate și are alte planuri. În același timp, el ține foarte mult la Roxana și nu vrea să se despartă de ea.

#### **Ce trebuie să fac Filip și cum să îi spună Roxanei care sunt dorințele sale?**

Ingrid și Paul sunt îndrăgostiți unul de celălalt și vor să își înceapă viața sexuală. Ei decid să meargă la un cabinet de planificare familială înainte, pentru a discuta toate riscurile și opțiunile care există. Paul nu prea vrea să meargă și el ar prefera ca Ingrid să meargă cu o prietenă. În ziua stabilită, Paul nu îi face apariția și o lasă pe Ingrid să meargă singură.

#### **Ce trebuie să fac Ingrid și cum să îi spună lui Paul cum se simte?**

## Activitatea 4: Trei Pași

Scopul: Elevii vor învăța un algoritm eficient de luarea a deciziilor

### Resurse:

Psihologul suedez Hermann Rorschach (creatorul Testului proiectiv Rorschach) consideră că există trei stiluri diferite de luare a deciziilor și rezolvare a problemelor:

- stilul introvert persoane care iau decizii pe baza rațiunii lăsând emoțiile într-un plan secundar,
- stilul extravert persoane care iau decizii pe baza emoțiilor implicând aspectele raționale mai puțin în acest proces,

stilul ambivert stilul cel mai puțin în constant, persoane care într-o situație iau decizii pe baza emoțiilor, pentru că apoi, poate chiar într-o situație asemănătoare, să ia decizii pe baza rațiunii.

1. Decizia (provocarea) cu care te confrunți:	
2. Opțiunile pe care le ai: a. b. c.	
3. Consecințele	
Pozitive	Negative



Decizia este:

Motivul pentru care ai luat-o: