**MODUL 4 Kemahiran Hidup – Mari belajar kemahiran bagi melengkapkan diri**

|  |
| --- |
| **Aktiviti 4.1: TEGAS, PASIF dan AGRESIF- Bagaimana untuk kita berkomunikasi dengan lebih baik?****Objektif**: Memahami pelbagai gaya komunikasi dan cara berkomunikasi yang berkesan**Masa:** 15 minit**Bahan:** Soalan scenario.**Aktiviti:** Bagi setiap 4 senario di bawah, nyatakan respons yang manakah adalah AGRESIF, PASIF atau TEGAS?1. Rakan anda semuanya merokok, dan apabila anda menyerahkan rokok tanpa menghisapnya, seseorang berkata, "Apa, adakah awak takut?"

a. Abaikan apa yang dikatakannya tadi.b. Tumbuk orang itu.c. Katakan, "Saya harap awak tidak menumpukan kepada saya. Saya tidak mahu merokok "1. Teman lelaki/wanita anda berjanji untuk menelefon anda tetapi tidak melakukannya
2. Tidak berkata apa-apa mengenainya, anggap dia mungkin terlupa, dan anda merasa sakit hati dan diam.
3. Mengatakan, "Saya tidak suka apabila awak memberitahu saya yang awak akan menelefon tetapi tidak melakukannya. Saya harap awak akan menelefon saya apabila awak berkata awak akan melakukannya.”
4. Mengatakan, "Awak tidak pernah melakukan apa yang awak katakan awak akan lakukan. Awak tak guna!" Lalu pergi tanpa memberi peluang kepadanya untuk menjelaskannya.
5. Anda menjadi semakin intim dan mempunyai hubungan seksual dengan pasangan anda dan anda fikir sudah tiba masanya untuk membincangkan perlindungan kontrasepsi.
6. Berkata, "Pergi dari saya! Saya mempunyai rancangan dan ianya tidak termasuk menjadi ibu bapa sekarang! "
7. Berkata, "Kita semakin rapat akhir-akhir ini, dan saya fikir kita perlu bercakap mengenai kawalan kehamilan."
8. Memutuskan untuk tunggu dan lihat apa yang berlaku kerana adalah memalukan untuk menyebut tentang topik kawalan kehamilan pada usia ini.
9. Semasa membincangkan kaedah kawalan kehamilan, pasangan anda mencadangkan menggunakan kaedah azal (*withdrawal*). Anda tahu bahawa ia mungkin berkesan sedikit untuk mencegah kehamilan tetapi tidak untuk mencegah HIV atau lain-lain jangkitan seksual (STI).
10. Bersetuju saja dengannya.
11. Berkata, "Awak sangat bodoh! Awak tidak tahu apa-apa!"
12. Berkata, "Saya tidak bersedia untuk mengambil risiko. Saya lebih rela menggunakan kaedah yang lebih berkesan dan menggunakan kondom untuk melindungi kita berdua daripada jangkitan seksual."

Perbincangan: Bentuk komunikasi manakah yang paling selesa bagi anda? Adakah bentuk komunikasi yang sama sentiasa digunakan? Bilakah ianya berbeza? Dapatkah anda mengenal pasti senario di mana anda akan merasa lebih selesa bertindak balas dengan suatu cara tetapi akan memberi lebih manfaat jika bertindak balas dengan cara yang berbeza? Senario manakah yang menjadikan anda seperti ini?Apakah yang akan memudahkan anda berkomunikasi dengan tegas dalam kebanyakan situasi? Adakah terdapat situasi di mana anda mungkin memerlukan sokongan untuk berkomunikasi secara tegas? Bagaimanakah anda boleh mendapatkan sokongan itu?Adakah terdapat situasi di mana berkomunikasi secara tegas bukanlah cara yang memberi manfaat terbaik kepada anda? |

**Aktiviti 4.2: ADAKAH SAYA BERSEDIA? - Bagaimana boleh saya pastikan yang saya sudah bersedia untuk satu perhubungan seksual?**

**Objektif**: Meningkatkan kesedaran diri dan membina daya pemikiran yang kritikal terhadap perhubungan seksual

**Masa**: 15 minit

**Bahan-bahan**: Kertas, pen

**Aktiviti**: Membuat keputusan mengenai hubungan seks dengan pasangan anda mungkin sukar kerana setiap orang mempunyai nilai dan kepercayaan yang berbeza. Bagaimana anda tahu jika anda sudah bersedia untuk melakukan hubungan seksual dengan pasangan anda? Apakah soalan-soalan yang perlu ditanya oleh seseorang sebelum memutuskan yang dia bersedia melakukan hubungan seks?

Tanyakan soalan di bawah dan minta pelajar anda menjawabnya sejujur ​​mungkin. Jika mereka boleh berpasangan dengan rakan, bincang tentang jawapan mereka bersama-sama.

1. Bagaimana perasaan saya tentang seks? Adakah saya fikir ia sesuai untuk saya? Dengan jenis orang yang bagaimana?
2. Bagaimana perasaan pasangan saya mengenai seks? Adakah ia serasi dengan perasaan saya?
3. Adakah saya mengeksploitasi atau menekan pasangan saya? Bolehkah pasangan saya mengeksploitasi saya?
4. Bagaimana perasaan saya dan pasangan saya jika orang lain mengetahui tentang hubungan seksual kami?
5. Adakah saya mempercayai pasangan saya? 100%?
6. Apakah tekanan tambahan yang mungkin saya hadapi setelah kami melakukan hubungan seks?
7. Apa perasaan saya jika kami berpisah?
8. Apakah yang akan saya lakukan untuk mencegah STI?
9. Apakah yang akan saya lakukan jika saya mendapat STI?
10. Apakah yang akan saya lakukan untuk mencegah kehamilan jika kami melakukan hubungan seks faraj?
11. Sekiranya kami melakukan hubungan seks faraj dan hamil, apakah yang akan saya lakukan? Bagaimana perasaan saya dan pasangan saya?

Perbincangan: Jelaskan bahawa jika seseorang tidak dapat menjawab mana-mana soalan ini dengan penuh keyakinan, bermakna mereka belum bersedia melakukan hubungan seks.

Apakah yang anda fikirkan ketika menjawab soalan ini? Yang manakah yang mudah dijawab? Apakah soalan-soalan yang anda fikir adalah yang paling penting untuk dibincangkan dengan pasangan anda? Adakah sebarang soalan lain yang anda ingin tambah?

Pada fikiran anda, bagaimanakah agaknya apabila anda dan pasangan anda berbincang mengenai SEMUA soalan ini? Adakah anda fikir ia penting?

**Aktiviti 4.3: Mengenal pasti dan mengaplikasi kemahiran hidup**

**Objektif:** Memahami jenis-jenis kemahiran hidup dan cara-cara untuk mengaplikasi kemahiran tersebut dalam pelbagai situasi kehidupan harian

**Masa:** 20 minit

**Bahan-bahan**: Handout 4.3(a) dan (b)

**Aktiviti:**

Bahagian A – Mengenal pasti Kemahiran Hidup (10 minit)

1. Fasilitator secara ringkas memperkenalkan kepentingan kemahiran hidup kepada peserta.

2. Bahagikan peserta kepada beberapa kumpulan yang terdiri daripada 5 - 6 orang.

3. Berikan setiap kumpulan kad-kad seperti yang ditunjukkan dalam Handout 4.3 (a).

4. Minta para peserta untuk padankan kad-kad tingkahlaku dengan kemahiran yang disediakan.

5. Fasilitator menerangkan mengenai setiap kemahiran.

Bahagian B – Pengaplikasian Kemahiran Hidup (10 minit)

1. Setiap kumpulan akan diberi senario seperti Handout 4.3 (b).

2. Peserta dikehendaki untuk:

a. Mengenal pasti kemahiran yang diperlukan untuk menghadapi senario yang diberikan.

b. Bertindak mengikut penyelesaian yang mereka cadangkan bagi senario tersebut.

3. Fasilitator akan memberi maklum balas yang sesuai dan menggalakkan kepada para peserta berdasarkan pembentangan mereka.

*Handout 4.3 (a)*

**Kad-kad Kemahiran**

****

Membina keyakinan diri

Kemahiran berunding

Kemahiran menyelesaikan masalah

Kemahiran komunikasi

**Kad-kad tingkah laku**

|  |
| --- |
| Menemani rakan yang telah didera secara seksual ke Pusat Khidmat Sepadu *(One Stop Crisis Centre)* di hospital kerajaan. |
| Maria berkata 'Tidak' kepada teman lelakinya yang mengajak melakukan hubungan seks kerana dia belum bersedia. |
| John mendengar dengan penuh perhatian keluhan sahabatnya yang bimbang kalau-kalau dia mengalami penyakit kelamin. |
| Sean tahu kemampuan had minumnya sendiri, dan memutuskan untuk tidak terus minum bersama kawan-kawannya di sebuah pesta. |
| Walaupun diejek sebagai 'kolot', Mariam percaya bahawa abstinens adalah yang terbaik baginya. |
| Walaupun David ingin melakukan hubungan seks dengan teman wanitanya, dia melupakan idea itu dengan segera apabila teman wanitanya enggan. |
| Siti pergi berjumpa dengan doktor perubatan mengenai kitaran haidnya yang tidak teratur. |
| Gopi berkongsi pengetahuan yang dipelajarinya dalam bengkel seksual dan reproduktif secara jelas dan ringkas dengan teman sebiliknya. |

*Handout 4.3 (b)*

|  |
| --- |
| **Senario 1**David dan Mary adalah pelajar kolej. Mereka telah bercinta selama setahun dan hubungan mereka sudah semakin utuh. Semalam, Mary memasak makan malam untuk David di rumahnya, sementara semua ahli keluarganya yang lain pergi bercuti. Selepas makan malam, mereka saling berciuman. Kedua-duanya menikmati ciuman itu. Kemudian, David cuba untuk menanggalkan pakaian Mary. Mary belum bersedia untuk lebih intim dengan David.Apakah yang perlu dilakukan pasangan tersebut? |
| **Senario 2**Agnes dan Jean menghadiri parti rakan mereka di sebuah pub bersama-sama. Selepas beberapa ketika, mereka memutuskan untuk mencari dan menyertai rakan-rakan mereka masing-masing. Satu jam kemudian, Agnes mendapati Jean dikelilingi oleh 3 - 4 orang lelaki, dan mendesaknya untuk minum lebih banyak alkohol. Jane kelihatan agak mabuk, tetapi terus minum kerana lelaki-lelaki tersebut menggalakkannya.Apakah yang perlu dilakukan oleh Agnes? |
| **Senario 3**Maria berumur 14 tahun. Dia bertemu dengan Iqbal melalui platform media sosial dalam talian bulan lalu, yang memperkenalkan dirinya sebagai seorang jurutera di sebuah syarikat multinasional. Maria suka berbual dengan Iqbal dalam talian. Dia merasakan Iqbal matang, memahami dan seorang lelaki yang kelakar. Maria keluar makan malam bersama Iqbal di sebuah restoran Mamak tempatan minggu lepas, dan seronok dengan pertemuan itu. Hari ini, Iqbal mengajak Maria untuk keluar minum dan bermalam bersamanya di sebuah hotel.Apakah yang perlu dilakukan oleh Maria? |