



RESPECT4U

DEELNEMER GIDS

Rachel Jewkes | Aník Gevers | Pamela Cupp | Cathy Mathews

Marcia Russell | Chantel LeFleur-Bellerose | Alan Fisher



Published in South Africa by the Medical Research Council. 2011.

© Medical Research Council

ISBN 978-1-920014-82-7

Authors: Rachel Jewkes^{1,2}, Anik Gevers^{1,3}, Pamela Cupp^{4,5}, Cathy Mathews^{6,3}, Marcia Russell⁴, Chantel LeFleur-Bellerose³, and Alan Flisher.

¹Gender and Health Research Unit, Medical Research Council

²Faculty of Health Sciences, University of Witwatersrand

³Division of Child and Adolescent Psychiatry, Adolescent Health Research Unit, University of Cape Town

⁴Pacific Institute for Research and Evaluation

⁵College of Communications and Information Studies, University of Kentucky

⁶Health Systems Research Unit, Medical Research Council

⁷School of Public Health and Family Medicine, University of Cape Town

Sadly Alan Flisher passed away during the final year of developing and piloting these materials. He was an inspirational and caring colleague and leader on this project and he is dearly missed.

Design by Nuha Hendricks

Translation by Lizle Loots and Zaida Damons

'John & Janine Story'

Producer: Milena Gevers. Directors: Milena Gevers and Peter Jones. Script: Anik Gevers. Photographer: Roscoe Vercueil. Styling: Cailin Nicholson. Production Design: Grant MacDonald. Edit and Layout: Milena Gevers. Actors: Muneera Sallies, Siya Majola, Janine Mare, Thando Thlandana, Thiru Naidoo, Bernard Myburgh, Peter Smuts, Ryan Swartz.

These materials were developed to pilot-test a school-based intervention to prevent intimate partner violence. Although the pilot test showed promising results, the efficacy and effectiveness of this programme have not yet been established under rigorous testing. You can find more information about the development and research of this programme at <http://www.mrc.ac.za/gender>.

Extracts from this manual may be freely reproduced for non-profit purposes, with acknowledgement to the authors. If anyone wants to further adapt this manual they should contact Anik Gevers at Respect4U.Project@gmail.com or Medical Research Council, Gender & Health Research Unit, P.O. Box 19070, Tygerberg, 7505 or 021-9380911/0329. Please send us your feedback about your experiences with this programme so that we can continue to improve it.

This project was funded by a grant from the National Institute of Mental Health, USA (5 R34 MH081792).

The research team drew on materials from the following interventions:

Stepping Stones – Jewkes, R., Nduna, M., & Jama, N. (2010). Stepping Stones: A training manual for sexual and reproductive health communication and relationship skills, 3rd South African Edition. Medical Research Council, South Africa. See <http://www.mrc.ac.za/gender> for information about publications.

Safe Dates – Foshee, V. A., Bauman, K. E., Arriaga, X. B., Helms, R. W., Koch, G. G., & Linder, G. F. (1998). An evaluation of Safe Dates: An adolescent dating violence prevention program. *American Journal of Public Health*, 88, 45-50.

Our Times, Our Choices – Cupp, P., Zimmerman, R., Bhana, A., Feist-Price, S., Karnell, A., and Ramsoomar, L. (2008). Combining and adapting school-based alcohol and HIV prevention programs in South Africa: The HAPS project. *AIDS Care Special Issue: Vulnerable Children and Youth Studies*, 3(2), 134-142.

The research team would like to thank the following groups for their valuable input:

Curriculum Development Committee

Adolescent Key Informants

Health Educators

Western Cape Education Department

The participating schools, particularly the educators and learners participating in the programme and providing feedback to the research team.

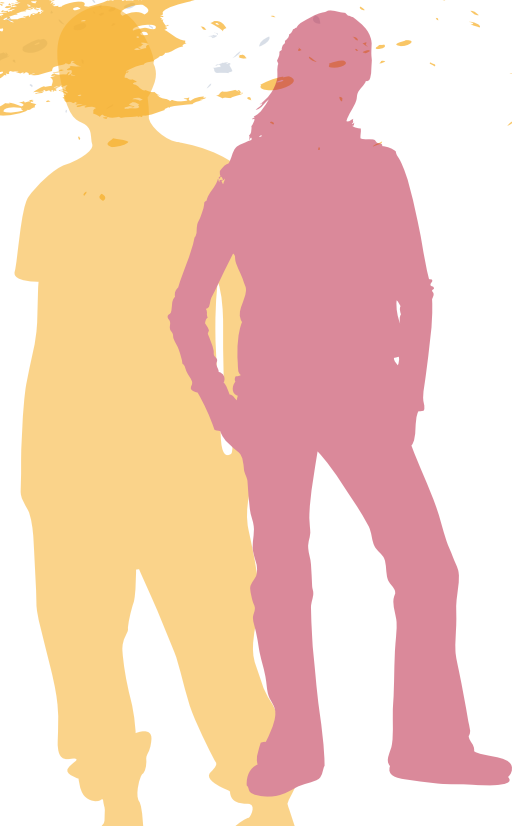
WIE KIES EK OM TE WEES? WAT KIES EK OM TE WEES

Gedurende hierdie les sal jy:

- Leer oor die RESPEK vir jouself program en jou ontmoet onderwyser ontmoet
- Maniere identifiseer om RESPEK te wys aan jouself, ander leerders en onderwysers in die klaskamer
- Jou vermoëns en sommige van jou verwagtinge en drome identifiseer
- Maniere identifiseer hoe jy graag behandel wil word en die maniere hoe jy ander wil behandel
- Jou persoonlike waardes identifiseer (dinge wat belangrik is vir jou)
- Om te verstaan hoe belangrik dit is om te weet wat jou persoonlike waardes is binne die konteks van jou verhoudings

In hierdie stel handleidings vind jy:

- My Lewensreis Padkaart
- RESPEK TYD VIR JOUSELF



WIE KIES EK OM TE WEES ? WAT KIES EK OM TE WEES ?

LEWENSREIS PADKAART

As 'n jong persoon is jou lewe in jou hande. Ons het 'n reiskaart nodig om ons te lei omdat ons aksies ons partykeer in taamlike ander rigtings lei. Elke dag word ons gekonfronteer met baie keuses in baie verskillende situasies. Somtyds is dit maklike keuses, byvoorbeeld wat om aan te trek of wat om te eet. Hierdie keuses lei ons nie noodwendig van ons lewenspad af nie. Ander tye mag dit meer moeilike keuses wees, byvoorbeeld of om na 'n patytjie te gaan saam met nuwe vriende, om dwelms te probeer, of om seks te hê. Wanneer ons gekonfronteer word met hierdie keuses, afhange van hoe ons so besluit maak, neem ons die risiko om in 'n baie ander rigting te gaan. Ons weet nie altyd wat die regte keuse is in elke situasie nie, maar ons kan beter keuses maak met 'n persoonlike padkaart om onsself te vra watter keuses ons meer waarskynlik in die regte rigting sal lei.

In hierdie program gaan ons bespreek hoe ons behandel wil word deur ander mense en hoe ons ander mense wil behandel. Hierdie idees is deel van ons lewensreis padkaart en behoort ons vriendskappe te vorm, wie ons wil hê as 'n meisie of 'n kêrel, en watter soorte vriend/vriendin, meisie of kêrel ons kies om te wees. Om jou te help om jou persoonlike reiskaart te bepaal, lees die voorbeeld hieronder oor moontlike keuses wat jy en jou vriend/vriendin sal moet maak.

O n t d e k k i n g
 O n t d e k k i n g
 O n t d e k k i n g
 O n t d e k k i n g

WIE KIES EK OM TE WEES ? WAT KIES EK OM TE WEES ?

v o o r b e e l d

'n Vriendin van jou jok gereëld vir haar ouers deur te sê dat sy in buitemurse aktiwiteite deelneem na skool. Dit is nie waar nie. Sy hang eintlik uit met iemand veel ouer, taamlik aantreklik, wat geld het. Omdat hulle weet dat julle goeie vriende is, vra hulle jou waarom jy nie ook deelneem in die buitemurse aktiwiteite soos hulle dogter nie. Jou vriendin se ouers let op dat jy vroeër van die skool by die huis kom as hulle dogter.

- Watter keuses het jy in hierdie situasie?
- Watter keuses het jou vriendin?
- Wat kan albei van julle kies om te doen?
- As jy 'n ouer was hoe sou jy verkies om behandel te word in hierdie situasie?

Ons doen baie werk en leer baie lesse in die RESPECT 4 U program. Jy het seker die spreekwoord “wat jy saai sal jy maai” gehoor wat beteken jy sal beloon word vir harde werk. Dit is as jy baie werk in die begin insit om “saad” te plant en te versorg gaan jy waarskynlik met n groot oes beloon word wat van hierdie saad groei en geproduseer word. Dink aan wat jy besig is om te plant en te versorg met betrekking tot die werk in hierdie program. Ons dink jy kan groot bate vind in die program deur elke week te dink aan wat jy geleer en ondervind het, en hoe jy dinge in jou lewe wil verander.

Elke week word jy aangemoedig om ‘n bietjie RESPEK TYD vir JONSELF te neem op jou eie om na te dink oor wat jy geleer het in ons lesse. Ons wil hê jy moet dink oor hoe om hierdie beginsels en vaardighede toe te pas in jou daaglikse lewe en persoonlike ontwikkeling. Elke week sal daar ‘n verskillende taak wees en ons wil graag aanbeveel dat jy jou ervaringe op die keersy van hierdie bladsy of dagboek skryf. Hierdie skryf werk is nie vir punte, net vir jou persoonlike ontwikkeling. Indien jy enige vrae het oor die oefening, vra asseblief jou klas onderwyser.

n a g e d a g t e

Spandeer tyd om na te dink oor wat belangrik is vir jou en wat die lewe vir jou betekenisvol maak. Noudat jy die eienskappe geïdentifiseer het wat jy kies om te hê, dink na oor hoe jy daardie persoon met daardie eienskappe sal wees in jou optredes/reaksies. Wanneer jy gekonfronteer word met n moeilike situasie of ‘n besluit, dink aan hoe jou persoonlike padkaart jou kan lei.

Om die persoon te wees wie jy regtig wil wees is ten alle tye ‘n keuse, maar dit is nie altyd ‘n maklike keuse nie. Sommige tye misluk ons ten spyte van ons goeie bedoelings. As jy ‘n fout maak, erken dit, vra om verskoning teenoor jouself en ander en beweeg vorentoe met jou doelwitte in gedagte. Jy kan kies om gelei te word deur jou persoonlike padkaart of jy kan kies om dit te ignoreer. Jou keuses is jou eie verantwoordelikheid. Wat het jy vandag oor jouself geleer?

LEVENSPREIS PADKART

The diagram consists of 10 vertical black lines. To the right of these lines, there is a series of teal dots. The dots are arranged in a pattern that suggests a sequence or a path. A red bracket highlights a specific section of the dots on the right side of the diagram.

WIE IS ALTYD DAAR VIR MY

Wat vriend wees

Wat vriend wees

VANDAG...WANNEER EK MY
LEWENSREIS NIJT BEGIN

STUR?

100

OMPAD

OOPS! EK HET VANDAG VERGEET WAARHEEN
EK OPDAD IS EK HET GESUKKEL MET

OM WEER OP DIE REGTE PAD TE KOM SAL EK

LESSE IN KOMMUNIKASIE

Gedurende hierdie les sal jy:

- Leer hoe belangrik kommunikasie is en die verskillende redes vir kommunikasie, veral in 'n interpersoonlike konteks
- Ontdek dat dit net so belangrik is om te kommunikeer in verhoudings
- Die verskillende verbale en nie-verbale beginsels van kommunikasie verstaan
- Aggressiewe, passiewe, manipulerende en selfgeldende benadering tot kommunikasie identifiseer en die nagevolge om suike benaderings te gebruik

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Verskillende maniere om te kommunikeer
- Gevolge van jou kommunikasie benadering/styl
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon het die REG tot opvoeding.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om skool by te woon en om hulle eie skool werk te doen.

KOMMUNIKASIE

Te luister, vertel, deel, ontvang of te vra vir informasie, uitdrukking te gee aan idees, gevoelens of 'n boodskap oor te dra

verBaal

Inhoud (wat jy wil sê)
Die woorde wat jy kies
Toon van jou stem

Nie-verBaal

Liggaam spraak/postuur (die manier
hoe jy jou liggaam hou en beweeg)
Gebare (Jou hand bewegings)
Gesigsuitdrukking

BENADERING

Aggressiewe, passiewe, manipulerende en selfgeldend

TYDSBEREKENING

Wanneer en waar jy verkies om iets te kommunikeer

eerLIKHEID

Hierdie moet ooreenkom met wat jy wil bereik in jou kommunikasie en toepaslik wees vir jou gehoor (wie vir jou luister)

aggressief & aanvallend

Wanneer jy jou gevoelens, sienswyse en begeertes op ander persone forseer. Jy dring aan op jou regte terwyl jy die regte van ander ontken

VOORBEELD

Kermend, skreeuend, onderbrekend, uitbarstend, dreigend, korregêr (kyk na die feite), aanhoudend (ek is reg), beledigend, sarkasties, wraak sinnig (ek sal jou terug kry), starend of glurend, blamerend (verwyt die ander persoon), skree of hard praat

GEVOLGE

Mense wat hierdie benadering gebruik skrik ander dikwels af en word nie van gehou nie

PASSIEF

Om in te gee tot die wil van ander; hoop om te kry wat jy wil hê sonder om dit eintlik te sê; laat oor aan ander om te wonder of om namens jou besluite te neem.

VOORBEELD

Om jouself te ontrek, stilstuip om hoflik teweens maar eintlik kwaad te voel, vermy konflik ten alle koste, praat agter iemand se rug, probeer om van die probleem te vergeet, stil te bly oor wat jy dink, nie eerlik te wees nie vir die vrees om 'n ander persoon seer te maak. Gee voor om saam te stem

GEVOLGE

Mense wat hierdie benadering gebruik word dikwels as van self sprekend aanvaar

MANIPULEREND

Wanneer jy gebruik maak van skelmstreke of valsheid om jou sin te kry. Somtyds gee mense wat manipulerend is voor dat hulle passief is manipuleer deur woorde.

VOORBEELD

Kermend, huilend, om ander skuldig te laat voel, beledigend, smekend, om voor te gee om te huil.

GEVOLGE

Mense wat hierdie optrede gebruik word dikwels nie van gehou nie en ander mag begin om hulle te vermy

s e l f g e l d e n d

Selfgeldende kommunikasie is toepaslik, effektief, duidelik, eerlik en word oorgedra met selfvertroue.

'n Selfgeldende persoon praat oor hoe hulle voel en doen dit sonder om onbeskof of bedreigend te wees vir ander. Hulle staan op vir hulle regte sonder om die regte van ander te onderdruk.

VOORBEELD

Om kalm, selfversekerd en duidelik te sê hoe jy voel oor 'n sekere situasie of ervaring en om potensieële oplossings voor te stel in 'n RESPEKvolle manier.

GEVOLGE

Mense wat selfgeldend kommunikeer is RESPEKvol en word vertrou. Hulle luister na ander en vind te same oplossings.

g e d a g t e

- Dink jy dat hierdie tipe kommunikasie die regte manier is om met iemand te praat?
- Sou jy wou hê mense moet so met jou kommunikeer?
- Wat sal jou reaksie wees teenoor 'n passiewe mededeler?
- Wat van 'n aggressiewe mededeler?
- Ken jy enigiemand wat probeer om jou te manipuleer?
- Wat is die beste kommunikasie styl?

GEVOLGE VAN KOMMUNIKASIE STYLE

Kyk na volgende die leesstuk en merk elke optrede om die kommunikasie styl te beskryf (bv. aggressief, selfgeldend, manipulerend, passief).

-
- n Ma sê vir haar kind : Ek wil nie hê jy moet na die kollege in Johannesburg gaan nie,
 - jy is nodig by die huis om my te help na jou susters kyk. Ek het die geld nodig wat jy
 - verdien met jou mielie verkope om te help kos koop.
-

Optrede	Benadering	Gevolge
A. Kind antwoord: Wel dit is dit dan, u is my ma en ek moet ma gehoorsaam.		
B. Kind antwoord: Ma is net jaloers omdat ma nooit die geleentheid gehad het vir opvoeding nie. Wil ma hê ek moet eindig in 'n waardelose arm vrou soos ma? Ma kan dit vergeet as ma dink ek gaan nog 'n dag langer hier bly.		
C. Kind antwoord: OK ek sal nie gaan nie, maar Ma sal sien as ek swanger opeindig binne 'n paar maande net soos al my vr-iende. Dan kan Ma die kind groot maak. Dit sal nie gebeur as ek beter opvoeding kan kry nie. OF C. Kind antwoord: OK ek sal nie gaan nie. Maar Ma sal sien ek sal in die tronk opeindig binne 'n paar maande net soos my vriende, dan sal Ma spyt wees.		
D. Kind antwoord: Ek verstaan dit sal moeilik wees vir Ma, maar ek dink ek moet gaan. Dit is net vir twee jaar dan sal ek bevoeg wees om baie geld te verdien met my nuwe vaardighede. Ek mag moontlik 'n nuwe huis vir Ma kan bou. Thobeka is oud genoeg om die verkope oor te neem, as Ma haar leer sal sy bevoeg wees om aan te gaan.		

RESPEK TYD VIR JOU

Dink aan hoe jy kommunikeer.

Kommunikeer jy op 'n manier waarvan jy sal hou dat mense met jou praat? Kommunikeer jy op 'n manier waarvan jy nie sal hou ander met jou kommunikeer nie? Wat is die gevolge van jou kommunikasie keuses?

Probeer 'n nuwe manier van kommunikasie wat weerspieël hoe jy behandel wil word en hoe jy ander wil behandel. Wat het jy oor jouself geleer vandag? Onthou om oor jou ervaringe en gedagtes van hierdie oefening te skryf.

LAAT GELD JOUSELF IN KOMMUNIKASIE

Gedurende hierdie sessie sal jy :

- Die betekenis van selfgeldende kommunikasie verstaan
- Selfgeldende kommunikasie vaardighede leer
- Nuwe woordeskat leer om emosies te beskryf
- Selfgeldende kommunikasie vaardighede te oefen
- Dink aan effektiewe en RESPEKvolle maniere van kommunikasie met iemand

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Selfgeldende kommunikasie
- "EK" Verklarings
- RESPEK Portfolio Oefening
- RESPEK TYD VIR JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon het die REG tot vryheid van spraak ('n persoon kan enige boodskap oordra wat hulle wil kommunikeer).

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om in 'n RESPEKvol manier te kommunikeer en om boodskappe oor te dra wat RESPEKvol is en nie ander se regte skend nie.

Selfgeldende Kommunikasie

'n Definisie...

Selfhandhawende kommunikasie is:

- toepaslik,
- effektief,
- duidelik,
- eerlik,
- RESPEKvol, en
- oorgedra met selfvertroue

Selfgeldende beteken om op te staan vir jouself en jou gevoelens oor te dra op 'n manier wat nie onbeskof of dreigend is nie – jy staan op vir jou regte sonder om die van ander te skend.

Selfgeldende kommunikasie beteken jy takel die probleem nie die persoon nie.

S e l f g e l d e n d e Kommunikasie Vaardighede



Selfgeldende kommunikasie is soos om 'n brug te bou na 'n ander persoon om met hom of haar aan te sluit om 'n oplossing te vind. Volg hierdie riglyne om 'n soliede brug te bou:

- ☀️ Kommunikeer met selfvertroue
- ☀️ Berei voor en oefen
- ☀️ Moet nie bang wees om jou gevoelens en boodskap oor te dra nie
- ☀️ Vra uit oor en erken jou maat se gevoelens en wat belangrik is vir hom/haar
- ☀️ Vra verduidelikende vrae
- ☀️ Wat is jy en jou maat se nie-verbale boodskappe?
- ☀️ RESPEKteer jouself en jou maat
- ☀️ Kyk vir gemeenskaplike grond, dink oor julle verskille
- ☀️ Wissel idees oor moontlike oplossings en vind 'n ooreenkoms waarmee julle albei gemaklik is
- ☀️ Gaan jou gevoelens na en onthou om keuses te maak wat gesond is vir jou
- ☀️ As jy oorweldig of verward voel of in 'n posisie is waar jy nie die regte keuse kan maak nie, neem tyd om te dink voor jy dit bespreek

RESPECT 4 U

Les 3

LAAT GELD JOUSELF IN KOMMUNIKASIE

'Ek' Verklarings

My reaksie: "Ek voel..."

Sê "Ek voel..." eerder as "Ek dink..." en hou by jou eie gevoelens (bv. "Ek voel seergemaak/hartseer/ge-lukkig") in plaas daarvan om te blameer of aannamêrs te maak. (bv. "Ek voel jy is gemeen!")

Aksie / Oorsaak: "wanneer..."

Wees spesifiek en nie-blamerend nie (bv. "jy noem my name voor jou vriende")

My rede: "omdat..."

As jy dink 'n verduideliking sal help, gee een hier en maak seker om nie die ander persoon te blameer nie (bv. "omdat ek dink dit is nie RESPEKvol nie")

Voorgestelde oplossings:

"Waarvan ek sal hou is..."

Om te sê wat jy hoop sal verander is aanvaarbaar, maar jy kan nie verwag dat die ander persoon moet verander nie. (bv. "Kom ons bespreek dit verder" of "kom tot 'n ooreenkoms waarby ons altwee sal hou", nie "hou op lui wees" nie).

Vra vir en luister na die antwoorde:

"Wat dink jy van die situasie?" OF
"Hoe voel jy oor die situasie?"

EK Verklarings



Onrustig

Kwaad

Bitter

Wreedtaardig

Vies

Moedeloos

Gefrustreerd

Woedend

Knorrig

Ongeduldig

Geirriteerd

Jaloers

Beledig

Woedend

Weerstandig

Haatdraend

Tergend

Moedswillig

Bang

Angstig

Geirriteerd

Vrees

Emosieloos

Geskok

Histeries

Oorweldigend

Paniekerig

Gespanne

Vreesbevange

Ongemaklik

Bekommerd

Senuweeagtig

Worstelend

Verslae

Depressief

Wanhopig

Teleurgesteld

Neerslagtig

Swaarmoedig

Verdriet

Heimwee

Hopeloos

Seergemaak

Onseker

Eensaam

Mislik

Verwaarloos

Verwerp

Hartseer

Ongelukkig

Liefdeloos

Skande

Beskaamd

Beledigend

Skuldig

Verleentheid

Kan dit nie

hanteer nie

Vernederd

Onderdruk

Verniel

Verant-

woordelik

Blammeerd

Gekritiseer

Voel sleg

Spyt

Salig

Gelukkig

Vervul

Verheug

Geesdriftig

Entusiasies

Opgewonde

Bly

Gelukkig

Vreugdevol

Ekstaties

Ingenome

Tevrede

Hoe om “Ek” verklarings te skryf

Deel A. Lees die “jy” verklarings en herskryf dit as “Ek” verklarings.

Richard daag by die huis op en vind dat sy jonger broer iets wat aan hom behoort gebreek het. Richard sê: “Jy is so nalatig en jy breek alles wat jy aan vat! Ek het jou gesê om nie aan my goed te vat nie”. Richard kon selfgeldende kommunikasie-vaardighede gebruik het en sê:

.....

.....

.....

.....

Charlene se kêrel terg haar voor haar vriende en hulle almal lag. Charlene sê: “Jy is so onbeskof wanneer jy lêlike dinge van my sê voor jou simpel vriende en almal vir my lag. Hoekom kan jy nie vriendelik wees teenoor my nie?” Charlene kon selfgeldende kommunikasie-vaardighede gebruik en sê:

.....

.....

.....

Deel B. Dink aan 'n tyd toe jy 'n “jy” verklaring gebruik het omdat jy ontsteld of kwaad was en skryf dit neer. Nou verander hierdie “jy” verklaring na 'n “ek” verklaring as 'n alternatiewe manier hoe jy die situasie kon hanteer het.

.....

.....

.....

.....

.....

RESPEK portfolio oefening

Hierdie buite-klas oefening gee jou 'n geleentheid om wat jy geleer het in aksie te sit. Die oefening is vir jou portfolio en sal bydra tot jou L.O. punte vir die termyn en vir die jaar.

1. Lees die twee voorgestelde situasies.
2. Stel voor jy vind jouself in die situasies. Skryf wat jy aan elke persoon sal sê deur gebruik te maak van jou selfgeldende kommunikasie vaardighede. (18punte)
3. Handig hierdie werkbladsye volgende week in.

LAAT GELD JOUSELF IN KOMMUNIKASIE

Reageer in 'n Selfgeldende manier

Lees die twee situasies hieronder. Stel voor jy vind jouself in die situasies. Skryf wat jy vir elke persoon sal sê deur gebruik te maak van jou selfgeldende kommunikasie vaardighede.

Jou vriendin vertel jou dat sy gehoor het dat ander skoolkinders ander mense by die skool praat oor jou meisie of kêrel, en sê dat hy/sy uitgegaan het saam met iemand anders en vir die hom/haar geskenke gekoop het. Wat sê jy vir jou vriendin?

(6)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat sê jy vir jou kêrel of meisie?

(6)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RESPECT 4 U

Les 3

LAAT GELD JOUSELF IN KOMMUNIKASIE

Jy het planne gemaak om tyd met jou vriend te spandeer. Die laaste drie kere wat julle beplan het om te ontmoet, het hy nie opgedaag nie. Jy sien hom by die skool die volgende dag, wat sê jy vir hom?

(6)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RESPEK TYD VIR JOUSELF **Eerlikheid en Kommunikasie**

Om eerlik te wees help om misverstande te vermy en te verhoed om later in moeiliker situasies te beland. Om eerlik te wees is **RESPEK**vol teenoor jouself en die persoon met wie jy kommunikeer. Om eerlik te wees help om vertroue in 'n verhouding te bou.

- Om een ding te sê wanneer jy 'n ander bedoel is oneerlik en onbehelpsaam in kommunikasie.
- Om te sê wat jy nie regtig bedoel nie, sodat jy kry wat jy wil hê is manipulerend en nie aanvaarbaar nie.
- Om beloftes of ooreenkomste te maak wat jy nie voorneem om na te kom nie is manipulerend en oneerlik.
- Om oneerlik te wees oor wie jy is of wat jy gedoen het is nie **RESPEK**vol nie.
- Om eerlik te kommunikeer oor jou gevoelens en wanneer jy ongemaklik voel, of om te laat weet wanneer jy jou mening oor iets verander het, is deel van selfgeldende kommunikasie.
- Om feite te verdraai is oneerlik en kan probleme veroorsaak.
- Om gerugte of skinderstories te begin of rond te stuur is nie **RESPEK**vol nie.
- Wanneer jy met iemand kommunikeer, gee aandag aan jou instinkiewe gevoelens oor hoe eerlik jy dink die persoon is.
- Gee aandag aan onreëlmatighede in wat vir jou gesê word (of wat voorheen vir jou gesê was). Indien jy onseker is, neem tyd om dit na te dink voor jy 'n besluit neem.
- Dink aan hoe eerlik jy met jouself is.
- Watter rol speel eerlikheid in jou persoonlike padkaart en die tipe persoon wat jy wil wees?

LAAT GELD JOUSELF IN KOMMUNIKASIE

RESPEK TYD VIR JOU

Merk op oor hoe jy voel en noem hierdie gevoelens vir jouself.

Gee aandag aan hoe jy kommunikeer en oefen om selfgeldende te kommunikeer.

Onthou, om selfgeldende te kommunikeer het oefening nodig, so hou aan probeer en ontwikkel jou vaardighede.

Wat het jy vandag oor jouself geleer?
Onthou om oor jou ervaringe te skryf.

WAT IS GESLAG?

Gedurende hierdie les sal jy:

- Populêre idees verduidelik oor wat 'n man/seun of 'n vrou/meisie is en hoe hierdie idees problematies kan wees
- Die verskil tussen seks as 'n biologiese konsep en geslag as 'n konsep wat sosiaal ontwikkel is en dus potensiaal buigsaam is te erken
- Onderzoek hoe geslag ons daaglikse lewens beïnvloed
- 'n Sensitiewe begrip ontwikkel van, en empatie ontwikkel vir die perspektief van die teenoorgestelde geslag in terme van druk wat hulle ondervind
- Verstaan dat jy jou eie geslags identiteit en gedrag kan ontwikkel en ont hou dat jy die ideale wat vir jou betekenisvol en belangrik is bepaal
- Maniere identifiseer om problematiese idees oor geslag uit te daag, keuses te maak gebaseer op persoonlike waardes, aspirasies en RESPEK, in plaas van verwagtinge wat deur die samelewing geskep word

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Hoe ons geslag ervaar
- Wat is die verskil tussen geslag en seks?
- RESPEK TYD VIR JOUSSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon is gelyk gebore en het dus die REG tot gelykheid.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om ander te behandel in maniere wat hulle nie onderdruk of teen hulle diskrimineer nie.

Hoe ons geslag ervaar

DINK AAN TYE WANNEER JY OP 'N SEKERE MANIER BEHANDEL WAS OMDAT JY 'N MEISIE OF 'N SEUN IS. IS HIERDIE VERSKILLE REGVERDIG?

- Voel jy onder druk om op sekere maniere op te tree omdat jy 'n meisie of 'n seun is?
- Voel jy dat jy jou manlikheid of vroulikheid deur jou gedrag moet "bewys".
- Is daar enigiets wat jy nie doen nie omdat jy 'n meisie of 'n seun is?
- Wat is sommige van die geleenthede wat oop is vir jou omdat jy 'n meisie of 'n seun is?
- Hoe laat sulke verwagtinge van manlikheid of vroulikheid jou voel? Is dit altyd goed?
- Is hierdie verskille regverdig?

Geslag en Seks **Wat is die verskil?**

Ons weet almal dat ons as babas met sekere fisiese eienskappe gebore word wat ons manlik of vroulik – 'n seun of 'n miesie - maak. Dit is so regoor die wêreld. Hierdie verskille word biologies bepaal deur ons genetiese samestelling.

Wanneer ons grootword en soos ons leer, vind ons uit dat ons verskillend behandel word as meisies of seuns. Onthou die idees wat ons het oor maniere waarop mans/seuns, vroue/meisies behoort op te tree, is iets wat ons almal leer; dit is nie iets waarmee ons gebore is nie. Ons leer dit van elke aspek van ons omgewing, insluitende die televisie, rolprente, musiek, skool, ouers, familie, maats, die gemeenskap, godsdienste, instellings, politisie ens. Dink aan die boodskappe wat jy kry oor geslag van die mense rondom jou.

Mense sê dikwels daar is net een 'regte' manier om 'n vrou of 'n man te wees, maar as jy om jou kyk sal jy sien dit is nie waar nie (bv. Party mense dink dit is belangrik vir mans om sterk te wees, ander dink dit is belangrik vir mans om emosie te wys. Die Konstitusie sê dat mans en vroue gelyk is, maar ons ouers sê dikwels dat slegs vroue en meisies moet kook en stryk. Die idees mag konflik met ons waardes veroorsaak, bv. as 'n man geniet jy dit dalk om jou moeder rondom die huis te help, maar jou vriende mag jou spot daaroor. Uiteindelik maak ons ons eie keuses oor die tipe vrou of man wat ons wil wees en hierdie keuses help om ons te lei na waar en wat wat ons wil bereik in die lewe.

RESPEK TYD VIR JOU

Om RESPEK te hê kan bedoel dat jy kies om 'n man of 'n vrou te wees buite die erkende norm. Jy kan kies om ander mans en vroue te behandel in 'n RESPEKvolle manier.

Dink aan wat jy vandag geleer het en hoe dit jou denke oor seuns en meisies verander. Watter tipe man of vrou kies jy om te wees?

Onthou om oor jou ervaringe of gedagtes oor die oefening te skryf.

GESLAG EN MAG

Gedurende hierdie les sal jy:

- Leer oor mag en hoe mense kies om mag te gebruik
- Positiewe uitdrukkings van mag te identifiseer
- Die verantwoordelikheid wat met mag gepaard gaan verstaan
- Leer oor die verband tussen geslag en mag
- Leer omtrent geslags ongelykheid en hoekom geslags-ongelykheid problematies is

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Idees oor wat dit is om 'n vrou of 'n man te wees
- Om verder te dink oor wat dit is om 'n vrou of man te wees
- RESPEK Portfolio Oefening
- RESPEK TYD *vir* YOURSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon is gelyk gebore en het die REG tot gelykheid.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om ander te behandel in maniere wat hulle nie onderdruk of teen hulle diskrimineer nie.

HOE LAAT ONS IDEES OOR WAT DIT BETEKEN OM 'N MAN OF 'N VROU TE WEES, ONS VERHOUDINGS BEÏNVLOED?

John is baie kwaad vir Julia. Sy het omtrent twee maande gelede ingestem om John se meisie te wees, maar nou vertel sy vriend Simon hom dat hy Julia met Andrew van die ver-voer grond ('taxi rank') sien stap het.

Hoekom is John kwaad? Dink jy hy het 'n goeie rede om te wees?

Hy maak 'n oproep: "Jammer Pinky liefing, ek kan jou nie vanaand sien nie, iets het voor-geval. Ek sal bel...Lief vir jou ook..." sê hy, dan gaan John om vir Julia te vind. By Julia se huis druk hy die kar se toeter. Julia kom uit. "Hi John, onthou asseblief dat my ma ontstel-d raak wanneer jy die toeter vir my druk" sê Julia. "Klim in die kar jou "bitch" antwoord John, "hoekom hoor ek dat jy met Andrew uitgegaan het?"

John het drie vroue seergemaak of ontstel. Kan jy hulle identifiseer?

Hoe het hy hulle ontstel?

Wat vertel die storie ons oor wat hy van vroue dink?

Wat dink jy nou van John?

Dink jy dit is normaal vir mans om te dink en op te tree soos John?

KOM ONS DINK VERDER OOR WAT DIT BETEKEN OM 'N MAN OF 'N VROU TE WEES

Julia klim in die kar. John bestuur roekeloos en vat haar tot die eind punt van die skool se sportveld. Daar parkeer hy die motor en hou aan om met haar te baklei. "Maar Andrew is my neef" antwoord sy. "Ek gee nie om wie hy is nie, jy weet jy moet weg bly van ander mans. En terwyl ons hieroor praat, ek hou nie daarvan dat jy kort rokke dra nie. Jy behoort ordentlik aan te trek, geen meisie van my trek soos 'n prostituut aan nie" antwoord John.

Wat sê John vir ons hier oor sy verwagtinge in verhoudings?

Dink jy dit is normaal vir mans om soos John te dink? Is dit regverdig?

Skryf 'n paragraaf om te verduidelik hoe hierdie argument eindig. Wat sê en doen Julia volgende?

Hoekom doen Julia dit? Wat sê dit vir ons oor hoe sy verhoudings met mans sien?

RESPEK portfolio oefening

GESLAGS ONGELYKHEID: WAT KAN ONS DOEN OM 'N VERSKIL TE MAAK?

Ons wil almal regverdig behandel word. Ons weet dat mans en vroue biologies verskil. Maar net omdat mans en vroue se liggame verskillend lyk, beteken nie dat ons automaties verskillend moet optree omdat dit van ons verwag word nie. Byvoorbeeld, omdat 'n vrou geboorte skenk aan babas beteken dit nie dat sy altyd die kinders moet versorg of maaltye moet kook nie; die pa is ook bekwaam en geskik om na die kinders te kyk en maaltye te kook. Net so kan 'n vrou goeie besluite maak oor geld, soos mans wat 'verwag word' om dit te doen. Die feit dat mans en vroue biologies verskillend is regverdig nie die sosiale ongelykheid of seksisme wat in ons samelewing bestaan nie. Dieselfde kan gesê word oor ras; net omdat swart en wit mense verskillend lyk in terme van hulle vel kleur, regverdig dit nie dat mense verskillend behandel moet word gebaseer op hulle kleur nie. Net soos ons 'n samelewing wil opbou gebaseer op rasse gelykheid, moet ons probeer ons om 'n samelewing te bou wat geslags gelykheid **RESPEKTEER** - Waar mans en vroue behandel word met gelyke waarde en regverdige verwagtinge.

Dink aan 'n tyd wanneer jy gevoel het 'iemand was nie regverdig behandel nie as gevolg van sy/haar geslag. Skryf jou antwoorde vir die twee vrae hieronder op die keersy van die bladsy.

- 1. Beskryf wat gebeur het en verduidelik hoe jy dink die situasie het daardie persoon laat voel.**
- 2. Hoe kon die situasie verskillend hanteer word sodat niemand seer gekry het nie ?**

Leerling naam: _____

Onderwyser en klas periode: _____

Punte: _____

RESPEK TYD VIR JOU

Hierdie week, dink oor die verwagtinge wat jy het van jou vriende/vriendinne wat manlik of vroulik is, insluitend jou kêrel of meisie (as jy een het). Dink ook aan die verwagtinge wat hulle van jou het. Is dit dieselfde, of is dit verskillende standaarde vir meisies en seuns?

Is dit regverdig? Is regverdigheid belangrik vir jou? Is dit belangrik dat jy regverdig behandel word? Is dit belangrik vir jou om geken te word as iemand wat regverdig is? Dink aan waar jy wil kom in jou lewe en jou persoonlike padkaart. Wat het jy oor jouself geleer vandag?

Onthou om oor jou ervaringe of gedagtes oor die oefening te skryf.

VERHOUDINGS WAT OMGEE

Gedurende hierdie les sal jy:

- Eienskappe van gesonde verhoudings waarin daar vir mekaar omgee word identifiseer en herken, asook om ongesonde verhoudings te identifiseer
- Nadink oor kwaliteit van verhoudings en hoe die eienskap van omgee in verhoudings 'n invloed het op kwaliteit en jou tevredenheid met die verhouding

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Werksblaaie vir klasgebruik
- Wat maak 'n verhouding een wat omgee?
- Verskillende tipes verhoudings
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELKHEDE

Elke kind het die REG tot familie, oerlike, of tot ander toepaslike sorg.

Elke kind is VERANTWOORDELIK om beleefd (RESPEKvol) te wees teenoor hulle versorgers.

Wat maak 'n verhouding een wat omgee ?

- Verhoudings waarin daar vir mekaar omgegee word, is **veilig** – jy sal nie bang, geïntimideerd of angstig voel in 'n verhouding waarin daar omgegee word nie.
- Hierdie verhoudings behoort jou **goed oor jouself te laat voel**.
- **Vertroue**. Dink oor wat mense betroubaar maak?
- **Wedersydse omgee** – die ander persoon gee om vir jou en jy gee vir daardie persoon om.
- Dit is altyd belangrik om te **luister na hoe jy voel** in 'n verhouding omdat dit jou inligting gee oor moontlike gevaartekens of probleme wat aangespreek moet word.
- Dink jy die verhouding wat jy met 'n kêrel of meisie het behoort 'n verhouding te wees waarin daar vir mekaar omgegee word? Bespreek die begrip van omgee met jou maat.

SKRYF JOU IDEES NEER...

VERSKEIDENE SOORTE VERHOUDINGS

Hieronder is beskrywings van verskeide tipe verhoudings. Bespreek asseblief die voor- en nadele van elke verhouding in jou groep. Voltooi die werksblad gedurende jou besprekings en rond dit af by die huis.

Sipho en Jane spandeer dikwels tyd saam – hulle doen huiswerk gedurende weksdae en naweke hou hulle daarvan om na hul gunsteling TV program te kyk en na partytjies te gaan. Hulle het baie in gemeen en het dieselfde belangstellings. Hulle kan met mekaar gesels oor hulle wense en drome en los enige meningsverskille op 'n kalm manier op.

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?

Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

Sheldon en Lebo kom altyd bymekaar by partytjies oor naweke. Hulle het baie pret deur alkohol te drink, te dans en eindig gewoonlik op om seks te hê by die partytjie. Hulle sosialiseer nie by die huis of bel mekaar nie. Die verhouding bestaan uit alkohol verbruik en seks. Sheldon het baie ander meisies en hy is ook intiem met sommige van hulle. Lebo het een kêrel, Craig, wie haar "ernstige" kêrel is met wie sy meer tyd spandeer, maar hy hou nie daarvan om na partytjies te gaan nie en woon in 'n ander woonbuurt.

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?

Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

RESPECT 4 U

Les 6

VERHOUDINGS WAT OMGEE

Tracey is in Graad 11, maar hou nie daarvan om met hoërskoolseuns uit te gaan nie omdat sy ouer ouens verkies wat haar kan besig hou en vermaak. Haar huidige kêrel is 22 jaar oud en het 'n fantastiese werk. Hy bestuur sy eie motor en bederf haar altyd met geskenke soos 'n selfoon en het selfs belowe om haar skoolgeld te betaal nou dat haar pa werkloos is. Hy kan groot pret wees, maar soms verveel hy haar omdat sy nie enige belangstelling met hom deel nie, wat dit moeilik maak om met hom te gesels.

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?	Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

Keenan en Sandra het vriende geword toe hulle hoërskool toe gegaan het. Hulle was albei nuut in die woonbuurt en nuut in die skool. Hulle word altyd saam gesien by die skool en in die woonbuurt. Keenan vind wiskunde en wetenskap moeilik, en Sandra help hom om sy huiswerk te doen en om die werk te verstaan. Sandra is skaam, dus organiseer Keenan sosiale aktiwiteite vir hulle. Sandra probeer altyd saam met Keenan te stem en doen wat hy wil doen, selfs wanneer sy ongemaklik voel. Wanneer Sandra nie met Keenan saamstem nie, word hy ontsfeld.

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?	Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

VERHOUDINGS WAT OMGEE

Sandy en Adrian bly in verskillende woonbuurte. Hulle gesels een keer per week oor die telefoon, maar dit is net moontlik om mekaar twee keer per maand te sien wanneer Sandy se ma haar tannie besoek wat langs Adrian bly. Wanneer hulle mekaar ontmoet, "vry" hulle gewoonlik (soen en ligte liefkosing).

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?

Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

Natasha en Kerryen ken mekaar sedert hulle op laerskool saam was. Noudat hulle in dieselfde hoërskool is, doen hulle dieselfde buitemuurse aktiwiteite en doen gereeld hulle huiswerk saam deur die week. Hulle spandeer meeste naweke saam en doen dinge wat hulle albei geniet en dit lyk asof hulle nooit uitgesels raak nie. Wanneer hulle wel argumenteer, vind hulle dit nuttig om vir 'n tyd weg van mekaar te wees voordat hulle die saak met mekaar bespreek.

Voordele: Wat is goed of positief omtrent hierdie verhouding?

Nadele: Wat is sleg of negatief omtrent hierdie verhouding?

RESPEK TYD VIR JOU

Spandeer hierdie week 'n tydjie daaraan om te dink oor die tipe verhoudings wat jy graag sal wil hê met mense in jou lewe. Kyk na verhoudings van mense wat jy ken. Waarvan hou jy in hierdie verhoudings en waarvan hou jy nie?

Watter soort verhoudings verkies jy om deel van te wees?

Hoe kies jy om te wys dat jy omgee in verhoudings met ander mense (familielede, vriende, kinders van jou ouderdom, onderwysers, gemeenskapslede, ens.?)

Wat het jy oor jouself vandag geleer?

HOE OM 'N VERHOUDINGS MAAT TE KIES

Gedurende hierdie les sal jy:

- Dink krities oor essensiële, ideale, ongewenste karaktertrekke van 'n potensiële intieme maat
- Persoonlike behoeftes en jou voorkeure in eienskappe van 'n maat te identifiseer
- Nadink oor die tipe maat wat jy wil wees in 'n intieme verhouding
- Verstaan dat hierdie idees uitgebrei kan word na ander tipe verhoudings en vriendskappe. Dink na oor die tipe vriende met wie jy tyd spandeer en die tipe vriend of maat wat jy kies om te wees in jou verhoudings met familie, vriende, onderwysers, of mense in die gemeenskap.

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Wat is in jou verhoudings koek?
- Idees en Aksies
- RESPEK TYD VIR JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELKHEDE

Elke persoon het die REG om hulle persoonlike waardes te identifiseer en om keuses te maak oor hulle eie gedrag.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK vir hulle persoonlike gedrag en om seker te maak dat hulle keuses nie 'n ander se regte skend nie.

VERHOUDINGS KOEK: 'N METAFOOR OM TE HELP OM KEUSES TE MAAK

Wanneer ons 'n maat kies is dit belangrik om te dink oor kwaliteite en persoonlikheids eienskappe wat vir jou belangrik is. Dink aan om 'n maat te kies soos om 'n koek te bak:

- Die noodsaaklike bestanddele – dit is die eienskappe van 'n maat en 'n verhouding wat jy identifiseer as nodig, of 'n “moet hê”;
- Die versiering – hierdie is eienskappe van 'n maat of 'n verhouding wat “goed is om te hê”, maar nie noodsaaklik is nie;
- Die kersies, neute, sprinkels, of ander versierings – hierdie is die “ekstra goeie” eienskappe van 'n maat of verhouding wat dit kan verbeter, maar wat nie noodsaaklik is nie. Jy mag dalk die “kersies” of ander versierings vind soos jy jou maat leer ken en die verhouding ontwikkel;
- Bederwers of “vrot eiers” – hierdie is die eienskappe van 'n maat of verhouding wat die “koek” (verhouding) kan bederf en dit is die eienskappe wat jy nie in 'n maat of verhouding wil hê nie.

Hierdie metafoor kan jou help om te dink oor:

- Die tipe persoon jy wil hê as meisie of kêrel.
- Die tipe verhouding wat jy wil hê met hierdie persoon.
- Wat maak van 'n verhouding die tipe verhouding waarin jy betrokke wil wees?

WATTER BESTANDDELE WIL JY IN JOU KOEK HÊ



.....ONWELKOME/ONGEWENSTE
.....EIENSKAPPE :

RESPECT 4 U

Les 7

HOE OM 'N VERHOUDINGS MAAT TE KIES

Ons idees en waardes word betekenisvol en realisties wanneer ons dit in aksie sit. In werklikheid, kan ons idees en waardes ons help om bepaalde keuses te maak. Dink nou oor hoe jy of jou maat die verskillende idees wat jy neergeskryf het, kan oorsit in aksie.

Indien jy nie 'n maat op die oomblik het nie, dink of aan 'n maat in die verlede of iemand wat jy wil hê as 'n maat in die toekoms.

IDEES

AKSIE

In hierdie kolom, skryf jou idees oor maats en verhoudings van jou "Verhoudings koek".

In hierdie kolom, skryf hoe jy of jou maat jou idees kan oorsit in aksie.

RESPECT 4 U

Les 7

HOE OM 'N VERHOUDINGS MAAT TE KIES

RESPEK TYD VIR JOU

Spandeer hierdie week tyd daaraan om te dink oor jou gedrag en om gedrag te kies wat sal wys watter tipe maat, of vriend, of familielid jy graag wil wees in jou verhoudings.

Wat het jy vandag oor jouself geleer?

Wat het jy vandag geleer oor RESPEK?

Onthou om te skryf oor jou ervarings.

DIE JOHN EN JANINE STORIE: ONDERHANDELING VAN VERHOUDINGS

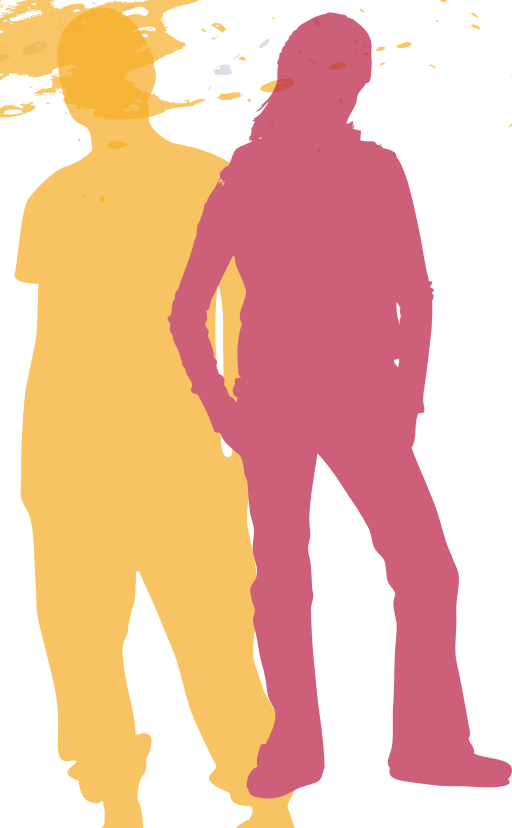
In die volgende drie lesse sal ons fokus op die storie van John en Janine. In hierdie strokies verhaal sal jy lees oor 'n jong paartjie wat probleme het met die onderhandeling van belangrike aspekte in hulle verhouding. Hierdie aspekte sluit in vertroue, alkohol, geweld, druk om seks te hê en kommunikasie. Jy sal 'n geleentheid kry om die strokies verhaal te lees en dan rol-spel te doen oor hoe hulle die situasie beter kon hanteer het.

Gedurende hierdie les sal jy:

- Identifiseer waar die probleme is in John en Janine se verhouding en dink aan alternatiewe maniere hoe beide John en Janine die verskillende situasies kon hanteer.
- Begin om besluite te maak oor wat is aanvaarbaar in verhoudings en bepaal hoe om jou standarde bekend te maak.

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Strokies verhaal - John en Janine se Storie
- Rolspel wenke
- RESPEK TYD vir JOUSELF



DIE JOHN EN JANINE STORIE: ONDERHANDELING VAN VERHOUDINGS

ROLSPEL WENKE

1. Onthou dat die doel van die rolspel is om vir ander leerders 'n toneel te demonstreer van 'n beter manier om 'n situasie te hanteer deur gebruik te maak van goeie vaardighede en besluitnemings tegnieke of om te wys hoe sleg 'n situasie kan wees wanneer swak besluite gemaak word.
2. 'n Rolspel is nog 'n vorm van optree - jy gee voor om iemand te wees wie jy nie is nie.
3. Wanneer jy die rolspel voordra, kyk na die gehoor en praat hard genoeg sodat hulle jou kan hoor.
4. Ontwerp jou storie; moenie net sê, "ok, ons sal dit op jou manier doen" nie. Karakters moet die aspekte bespreek en elkeen moet hulle sienswyse voorstel voor 'n besluit geneem word.
5. Geniet dit – maar neem die rol-spel oefening ernstig. Dit is ontwerp om vaardighede te leer en om opsies aan die klas voor te lê.

Baie dankie vir die geskenk.
Ek kan nie glo ons gaan al vir
'n maand uit nie!

Ja, ek dink dit is tyd dat
ons die verhouding na
die volgende stap vat, jy
weef?

Hy moet lief wees vir my
en hy voel gemaklik om
sy geheime met my te de
eel. Beteken dit dat hy
wil hê ek moet sy
ouers ontmoet?

Ons moet
seks hê

SKOOLKLOK LUI

POUSE...



BY DIE PARTYTJIE...



Wil julle meisies iets hê om te drink? Ons het die goeie goed hier.

Ja, dankie.



Nee dankie, ek wil nie nou 'n drankie hê nie.



Hoekom wil jy nie 'n drankie hê nie? Ons is hier om te partytjie.

Ek het nie drank nodig om prê te hê nie. En ons weet nie wie daardie ou is of wat hy in ons drankies sal sit nie. As hy terugkom gaan hy van jou verwag om tyd met hom te spandeer.



Dis reg, ek het nie eers daaraan gedink nie.

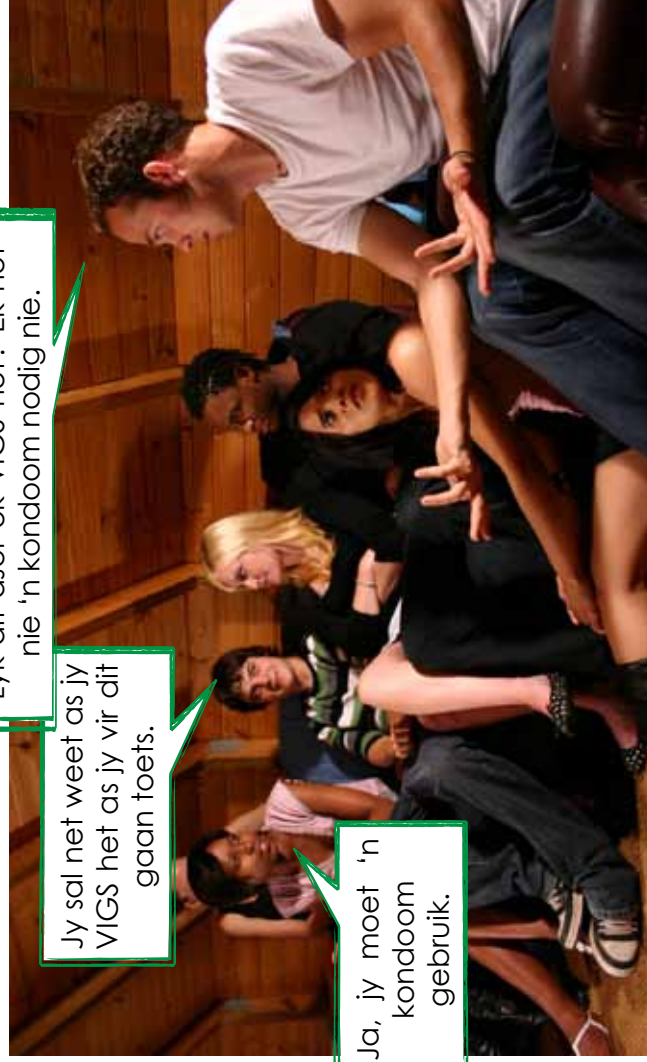


Hoekom het jy kondome? Jy het dan nie eers 'n meisie nie!

Wel vanaand is my aand – kyk net na al hierdie meisies. Ek wil nie een van hulle swanger maak nie.



Maar wat van MIV en al daardie siektes?



Ek hou nie daarvan om kondome te gebruik nie. Dis soos om 'n soetding met sy papier aan

Lyk dit asof ek VIGS het? Ek het nie 'n kondoom nodig nie.

Jy sal net weet as jy VIGS het as jy vir dit gaan toets.

Ja, jy moet 'n kondoom gebruik.

HOE OM VERHOUSINGS TE HANTEER : DIE JOHN EN JANINE STORIE



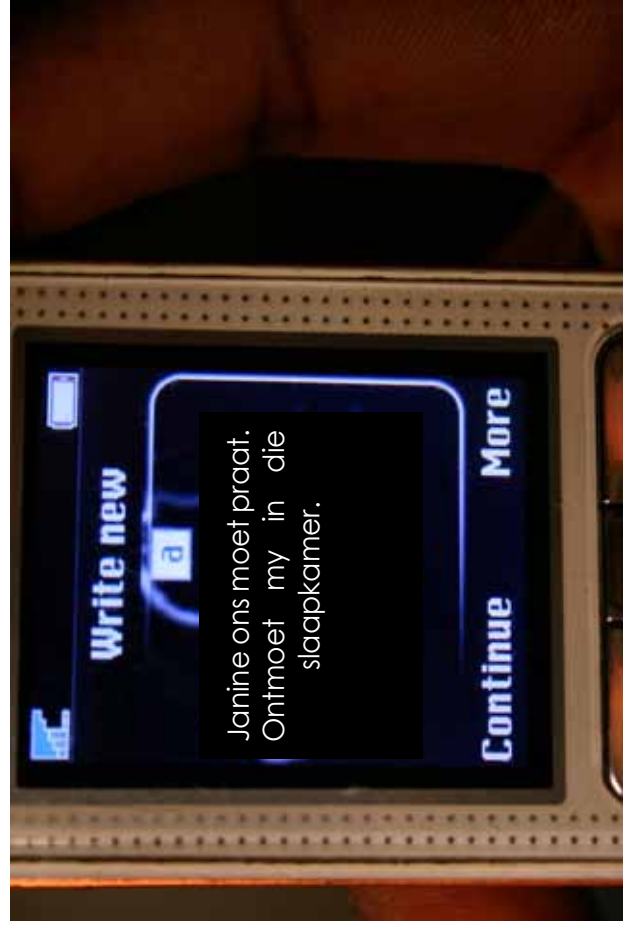


Jy lyk ontsteld. Kom
ons gaan buite na
my kar toe.



Waarheen gaan jy
Janine?

Ek en John het baklei
en ek is regtig
ontsteld. Hy het
uitgestorm.



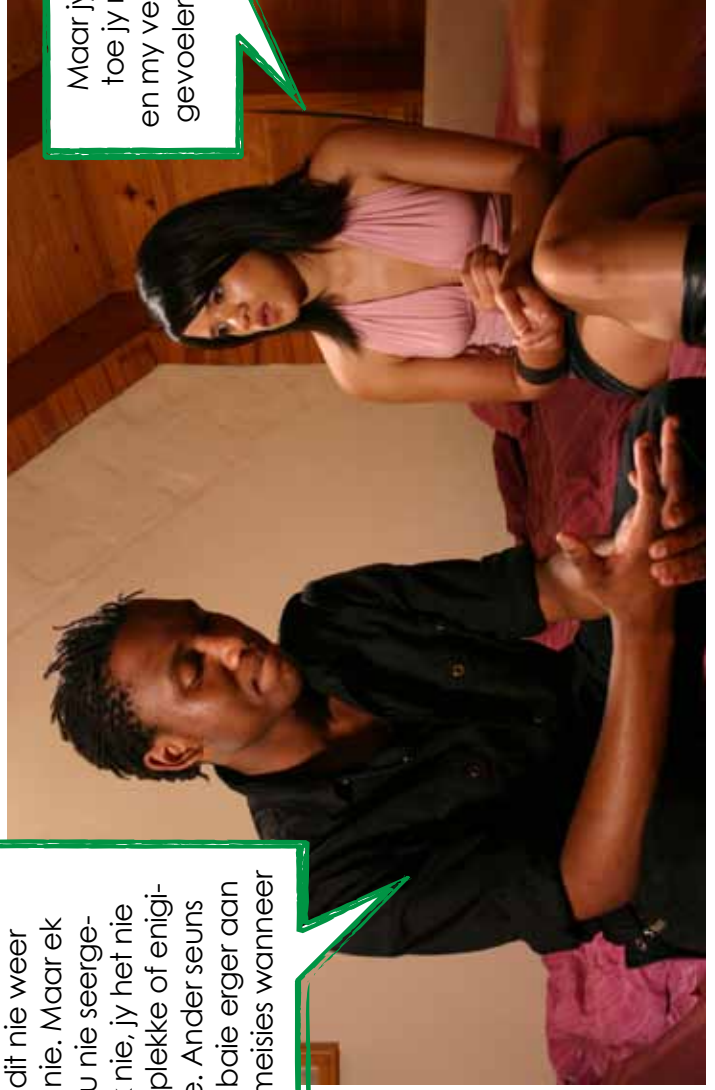


Ek is so jammer Janine.. Ek is net kwaad omdat ek lief is vir jou en dit nie kan hanteer as daardie ouens vir jou kyk nie. Hy het vir sy vriende gesê jy het hom getjaaf. Jy weet ho-eveel ek vir jou omgee en ek wil jou nie met ander ouens deel of dat 'n ander man jou van my steel nie.



Ek voel dat jy my nie respekteer het nie en ek voel seergemaak to jy op my skreeu en my rond-stamp. Volgende keer as jy dwaad of onsteld raak met my of oor iets, wil ek hê jy kalmeer en met my praat sonder om gewelddadig te raak. Laat ek my kant ook verduidelik. Ek het nie die ou getjaaf nie. Hy het vir ons drankies aangebied en ons het dit aanvaar, en dit was al.

Ek sal dit nie weer doen nie. Maar ek het jou nie seergemaak nie, jy het nie kneusplekke of enigiets nie. Ander seuns doen baie erger aan hulle meisies wanneer



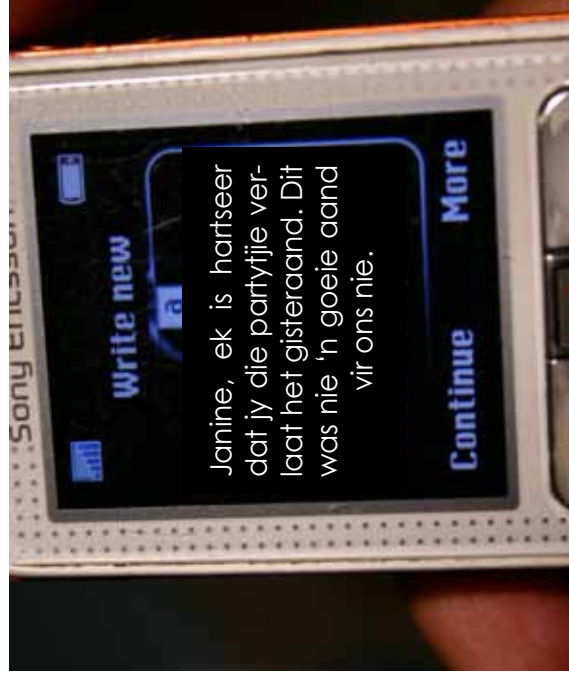
Maar jy het my seergemaak toe jy my rond gestamp het en my verskreeu het. Jy het my gevoelens seergemaak en my

HOE OM VERHOUSINGS TE HANTEER : DIE JOHN EN JANINE STORIE

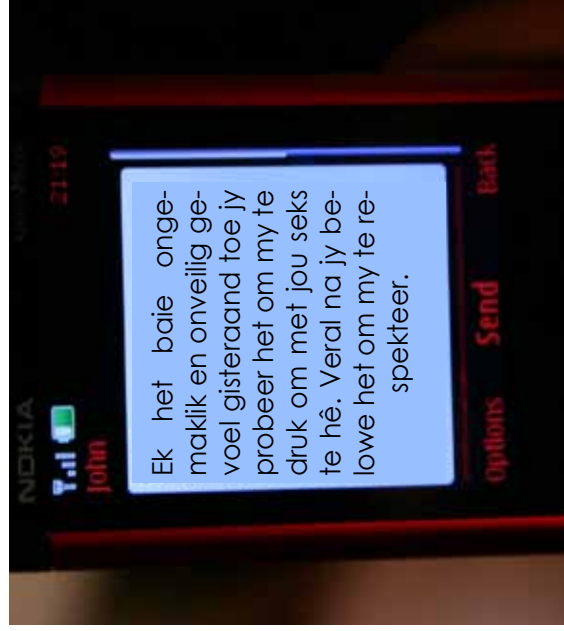




DIE VOLGENDE AAND...



Janine, ek is hartseer dat jy die partytjie verlaat het gisteraand. Dit was nie 'n goeie aand vir ons nie.



Ek het baie ongemaklik en onveilig gevoel gisteraand toe jy probeer het om my te druk om met jou seks te hê. Veral na jy belowe het om my te re-spekteer.



Ok. So jy is nog my meisie, reg?

WATTER ADVIES SAL JY VIR JANINE GEE?

WATTER ADVIES SAL JY VIR JOHN GEE?

DIE JOHN EN JANINE STORIE: ONDERHANDELING VAN VERHOUDINGS

BESPREKINGSVRAE: LES 8

- Gaan John en Janine al vir 'n lang tydperk uit? Wat is 'n lang tydperk vir tieners soos jy?
- Het Janine besluit om alkohol by die partytjie te drink? Wat van haar vriende?
- Wat was hulle redes om te drink? Of om nie te drink nie?
- Het die ouer seuns RESPEKvol opgetree teenoor die meisies? Gee asseblief 'n voorbeeld.
- Wat het Janine gedoen nadat sy en John baklei het? Hoe het John reageer?
- Dink jy John se reaksie was aanvaarbaar / toepaslik? Hoekom of hoekom nie?
- John wil met Janine seks he. Is dit wat sy wil hê? Dink jy dat John haar besluit RESPEKteer?
- Dink jy dat Janine gereed is vir 'n ernstige verhouding? Hoekom of hoekom nie?
- Dink jy dat John gereed is vir 'n ernstige verhouding? Hoekom of hoekom nie?
- Gee 'n paar voorbeelde van hoe hulle vriende positiewe advies en ondersteuning gee. Wanneer was hulle advies nie behulpsaam nie?
- Dink jy John verstaan wat geweld is? Hoekom of hoekom nie?
- Was dit wat Janine vir hom gesê het oor sy geweldadige gedrag selfgeldend? Verduidelik.

DIE JOHN EN JANINE STORIE: ONDERHANDELING VAN VERHOUDINGS

BESPREKINGSVRAE: LES 9

- Hoe speel alkohol 'n rol in hierdie storie?
- Hoe dink jy het John die situasie in die storie hanteer? Was dit aanvaarbaar?
- Wat dink jy van die manier wat die groep die situasie hanteer het?
- Het enigiemand enige ander idees, veral selfgeldende idees, oor hoe die situasie kon hanteer word?
- Het John die reg om vir Janine te sê hoe sy mag dans? Het sy flirteer? As sy wel het, gee dit John die reg om haar rond te stoot en op haar te skreeu?
- John het gedrink. Dink jy dit beïnvloed sy aksies? Is dit 'n verskoning om Janine seer te maak?
- 'n watter ander maniere kan alkohol probleme in 'n verhouding veroorsaak?

BESPREKINGSVRAE: LES 10

- Waar het die miskommunikasie tussen John en Janine begin?
- Wat beteken dit vir John om vir Janine 'n geskenk te gee?
- Hoekom is dit belangrik om duidelik oor seks en perke te praat?
- Dink jy John het Janine se besluit om nie seks te hê in die storie nie gerespekteer?
- Dink jy dat Janine gereed is vir 'n ernstige verhouding? Hoekom of hoekom nie?
- Dink jy dat John gereed is vir 'n ernstige verhouding? Hoekom of hoekom nie?
- Gaan terug na bladsy 49: "As 'n meisie dronk is sal sy nie die verskil weet nie." Stem jy saam? Is dit aanvaarbaar?
- Beskryf die problem wat 'n gaping in kommunikasie kan veroorsaak in die verhouding rolspel.
- Gee voorbeelde van strategieë om die lyne van kommunikasie oop te maak.
- Bespreek wat dit moeilik maak om seks as 'n onderwerp of kondoom gebruik op te bring en oor te praat. Wat sal help om so 'n gesprek te begin?

HOE WEET JY OF JY GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

Gedurende hierdie les sal jy:

- Vaardigheid ontwikkel om jou verhoudings te analiseer en die probleme waarmee jy te doen het in jou verhoudings te identifiseer
- RESPEKvolle en gesonde reaksies toon op verhoudingsprobleme
- Vaardighede ontwikkel om verhoudings op 'n RESPEKvolle manier te beëindig
- Wysies ontwikkel om die beëndiging van verhoudings te hanteer

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Dink oor hoe jy weet wanneer jy gelukkig is
- Riglyne: Hoe om 'n verhouding te beëindig
- Waar om hulp te kry
- RESPEK Portfolio Oefening
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon het die REG tot sy/haar eiendom en niemand kan dit weg vat sonder toestemming of deur sekere reëls te volg nie.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om ander se eiendom te RESPEKteer.

RESPECT 4 U
Les 11

HOE WEEET JY OF JY GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

DINK AAN...

... 'n tyd toe jy baie gelukkig gevoel het
met jou meisie/kêrel of vriend/vriendin.
Wat was dit wat jou gelukkig gemaak het?

SKRYF JOU IDEES HIER

DINK AAN...

... 'n tyd wat jy baie ongelukkig gevoel het
met jou kêrel/meisie of vriend/vriendin.
Wat was dit wat jou baie ongelukkig ge-
maak het?

SKRYF JOU IDEES HIER

HOE WEEET JY OF JY GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

RIJGLYNE: HOE OM 'N VERHOUDING TE BEËNDIGING

- Om iemand van aangesig tot aangesig te laat weet dat jy die verhouding wil beëindig en om te verduidelik hoekom is RESPEKVOL.
- As jy bekommerd is oor jou veiligheid, moet nie die verhouding beëindig voor sy groep vriende of jou groep vriende nie.
- Soms, kan jy verkies om telefonies of deur SMS op te breek, want jy mag besorgd wees oor jou eie veiligheid veral as jy in 'n verhouding was waar jy mishandel was, of weet dat jou maat gewelddadig kan wees.
- Dit is nie aanvaarbaar om iemand anders te vra om namens jou op te breek nie.
- Wees eerlik met jou maat.
- Verduidelik jou redes waarom jy wil opbreek. Gebruik die "ek" verklarings wat jy geleer het en moenie hom of haar sleg sê nie.
- Oefen wat jy vir jou maat gaan sê voordat jy hom of haar sien.
- Onthou jy is nie verplig om ander persone 'terug te vat' as hulle ontsteld is of as hulle dreigemente maak nie.
- Moenie gerugte versprei of skinder oor jou eks-maat voor of na julle opgebreek het nie.

DIE BEËINDIGING VAN 'N VERHOUDING KAN MOEILIK
WEESE VIR ALMAL WAT BETROKKE IS. WAAR KAN JY HULP OF ONDERSTEUNING
KRY OM DIE BEËINDIGING VAN 'N VERHOUDING TE HANTEER?

Waar om hulp te kry

NOODLYNE

SELFMOORD DEPRESSIE EN ANGS
0800 567 567

KRISISBERADING/LIFE LINE
0861 322 322

KRISISBERADING/KINDERLYN
0800 055 055

LIFELINE

VOORSIEN 24-UUR VERTROULIKE, ANONIEME, KRISIS,
EN ONDERSTEUNENDE TELEFOON BERADINGSDIENS
AAN ENIGIEMAND MET 'N PROBLEEM, EEN-TOT-EEN
KORTTERMYN BERADING.

021 461 1113 -56 ROELANDSTRAAT, KAAPSTAD
021 361-5855 CWD SENTRUM, SCOTTSTRAAT E505,
KHAYELITSHA

TRIANGLE PROJECT

BERADING EN ONDERSTEUN-
ING VIR KLIËNTE WAT GEWELD
ERVAAR IN LESBIESE EN GAY
VERHOUDINGS.

021 448 3812
MOWBRAY

PRAAK MET 'N
VOLWASSENE OF 'N
GOEIE VRIEND WAT
JY VERTROU.

Familie en Huweliks-vereniging van Suid-Afrika (FAMSA) - Individuele, egpaar en familie berading vir slagoffers/oorlewendes, oortreders en kinders wat lei onder gesinsgeweld. Behandelingsgroepe vir oortreders. Huweliks en verhoudings en berading. Egskeidings-berading en medikasie. Fooie: Glyskaal afhangende van inkomste.

021 447 7951/0170, Observatory
021 592 2063, Goodwood

021 361 9098, Khayelitsha
021 637 6706, Gugulethu

HOE WEEET JY OF JY GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

RESPEK portfolio oefening

Dit is nou tyd om 'n Portfolio Oefening by die huis te voltooi. Hierdie oefening gaan jou die geleentheid gee om wat jy besig is om te leer in aksie te stel. Onthou dit sal deel uitmaak van jou LO punte.

Instruksies:

1. Weet almal wie Sis Dolly is? Haar regte naam is Amanda Ngudle en sy skryf 'n kolom vir die Sowetan oor verhoudings. Verskillende tipe mense skryf aan haar en vra raad oor hulle verhoudingsprobleme. Sy beantwoord sommige van hulle in die koerant en het 'n internet afdeling waar sy en ander lesers aandag gee aan meer vrae en kommentaar.
2. **In die oefening wil ons hê jy moet 'n brief skryf aan Sis Dolly en 'n probleem beskryf wat jy het in jou verhouding met jou maat. Dink aan die verhoudings koek wat jy gebak het en die belangrike aspekte van 'n verhouding. Nou dink aan jou verhouding en of dit inpas by die resep vir die koek wat jy bak.**
3. As jy nie huidiglik 'n maat het nie dink aan 'n vorige maat of aan 'n probleem wat 'n persoon na aan jou het in 'n verhouding wat 'n invloed op jou het. Byvoorbeeld, jou beste vriend/vriendin baklei met haar maat in jou teenwoordigheid en dit maak jou ongemaklik as hy haar voor jou slaan en jy weet nie wat om te doen nie. Maak seker dat alles wat gebeur neer skryf wat jou laat dink daar is 'n probleem in hulle verhouding.
4. **Skryf dan 'n reaksie van Sis Dolly. Gee haar 'deskundige' opinie oor hoe om die probleem te hanteer. Dink aan al die lesse wat ons voltooi het. Sal Sis Dolly nie saam stem met baie van wat ons in vorige lesse bespreek het nie?**
5. Onthou dit is vir punte so dink aan jou antwoorde. Wanneer jy terug skryf aan Sis Dolly, moenie net sê "breek op met die skurk nie." Jy moet argumenteer deur aandag te gee aan dinge soos RESPEK, kommunikasie, gelykheid, eerlikheid; gee dan 'n eerlike opinie of jy dink dit werd is om die verhouding te red.

Leerling naam: _____

Leerling onderwyser en periode: _____

Punte vir hierdie taak: _____

HOE WEET JIJ OF JIJ GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

BRIEF VIR 'N SIS DOLLY KOLOM

Liewe Sis Dolly (skryf hier oor jou situasie)

[illegible]

Terugvoer van Sis Dolly: (dink aan die raad wat Sis Dolly jou sal gee en skryf dit hier neer)

RESPECT 4 U Les 11

HOE WEEET JY OF JY GELUKKIG IS MET JOU VERHOUDING?

RESPEK TYD VIR JOU

Ons het in die afgelope 11 lesse baie oor verhoudings geleer. Hierdie les het jou diep kennis gegee oor hoe om jou eie geluk in 'n verhouding te vind. Hoe gebruik jy wat jy geleer het in jou daaglikse lewe?

Wat het jy vandag oor jouself geleer?

Onthou om oor jou ervarings te skryf.

VERSKEILLEDE VORMS EN OMSTANDIGHED E VIR GEWELD

Gedurende hierdie les sal jy:

- Die verskillende vorms van geweldadige gedrag wat deur verskillende mense onder verskillende omstandighede gepleeg word identifiseer
- Geweldadige gedrag herken, asook gedrag waar misbruik plaasvind

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Werkblaai vir klasgebruik
- Wat is geweld?
- Hoe om geweld te herken
- Gevaar tekens van geweld en geweldadige verhoudings.
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon het die REG om vry te wees van geweld.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om RESPEKvol op te tree in 'n manier wat ander laat veilig voel.

VERSKEILLEDE VORMS EN OMSTANDIGHED E VIR GEWELD

GEWELD IS IETS WAT EEN PERSOON AAN 'N ANDER DOEN WAT HULLE OP EEN OF ANDER MANIER SEERMAAK.

DIT IS WANNEER EEN PERSOON NIE 'N ANDER PERSOON SE WAARDIGHEID EN REGTE RESPEKTEER NIE EN HULLE MISBRUIK.

VORME VAN GEWELD

EMOTIONELE GEWELD:

Dit sluit alle vorms van misbruik in wat iemand se gevoelens seermaak, die persoon verkleiner, of hulle bang maak. Dit sluit in: afknouery en teistering, uitskel, dreigemente, gerugte oor jou versprei of vir jou jok, jou verneuk, as hulle jou vernederd laat voel, jou beledig, op jou skree, beloftes maak en dit nie na kom nie, jou dwing om te jok, jou goed verniel, en roekelose dinge doen om jou bang te maak.

FISIESE GEWELD:

Dit sluit alle vorms van misdad in wat jou fisies seermaak. Dit sluit in: slaan, krap, stamp, skud, wurg, spoeg, byt, haartrekkery, die gooi van goed, die gebruik van 'n wapen.

SEKSUELE GEWELD:

Enige seksuele daad waartoe 'n persoon nie instemming gee nie, insluitend om iemand te forseer of te dwing om seksuele dade te pleeg, verkragting en molesting. Enige seksuele daad met iemand wat nie toestemming kan gee nie omdat hulle te jonk, te dronk, of te "hoog" is om bewus te wees van wat om hulle gebeur.

RESPECT 4 U

Les 12

VERSKILLENDE VORMS EN OMSTANDIGHED E VIR GEWELD

HERKEN GEWELD

Lees die volgende stories en beantwoord dan die vrae oor watter tipe geweld plaasvind. Jy mag meer as een antwoord vir elke storie kies.

Scenario	Watter tipe geweld kom voor in hierdie storie?	Wat is die probleem?
John en Sue spandeer baie tyd saam. Wanneer hulle met die taxi verpas om winkel toe te gaan sê Sue vir John "Dis jou skuld dat ons altyd laat is. Jy maak my so mal!"	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	
Gary beskuldig Janice dat sy hom verneuk nadat hy haar sien gesels met een van die seuns in haar klas. Gedurende die argument stoot hy haar grond toe en loop weg.	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	
Michael sê vir Charlene as sy 'n romps wil dra dan moet sy dit eers vir hom wys omdat hy nie wil hê ander seuns moet vir haar kyk nie.	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	
Ted en Stacey kuier by Ted se huis. Stacey wil 'n program op TV kyk en Ted wil gesels. Stacey skree op Ted, "Shut up ek wil dit kyk."	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	
Ann vertel vir Alan dat haar vriende haar gevra het om na skool saam met hulle uit te gaan, maar hy hou nie van haar vriende nie. Hy druk haar teen die muur vas en sê "Jy kan nie gaan nie. Geen meisie van my hang uit met daardie groep nie."	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	
Candice sê vir Shane dat hy nie met ander meisies kan gesels as sy nie saam met hom is nie.	Emosioneel ☐ Fisies ☐ Seksueel ☐ Geen ☐	

VERSKILLENDSE VORMS EN OMSTANDIGHEDSE VIR GEWELD

GEWAAR TEKENS VAN GEWELD OF GEWELDADIGE VERHOUDINGS

HIER IS TWINTIG GEWAAR TEKENS WAT VROEG IN 'N VERHOUDING MAG WYS AS 'N
PERSOON GENEIG IS OM BESITLIK, OORHEERSEND OF GEWELDADIG TE WEES

TE GOED OM WAAR TE WEES: Het hy/sy totaal behep geraak met jou, soos om jou elke uur te bel net om "jou stem te hoor," om jou skool toe te neem en te kom haal by die skool, en om dinge vir jou te doen wat jy voorheen vir jouself gedoen het om in beheer te wees van jou lewe?

WOEDE BUIE: Het hy/sy woede uitbarstings of 'n vinnige/kwaai humeur, soos om jou te bla-meer, dinge rond te gooi of om deure te skop. Hierdie uitbarstings is dalk nie direk teenoor jou nie, maar teenoor enige een of enige iets.

GEWELDADIGE OF NEERHALENDE SPRAAK: Gebruik hy/sy neerhalende spraak vir ander vroue (of vir jou) soos, "hoer", "slet" ens? Gebruik hy/sy rassistiese of haatlike taal? Of maak hy/sy dreigemente teenoor ander?

SEKSISTIESE HOUDING: Het hy/sy sterk idees omtrent die plek en posisie van vroue teenoor mans, byvoorbeeld, dat hy/sy aandring dat "'n man of vrou" hulle plek moet ken? Dink aan wat jy geleer het omtrent geslag en mag in vorige lesse om jou te help verstaan watter idees jou kêrel of meisie het oor wat 'n man en wat 'n vrou moet wees.

BELEDIGINGS: Verkleineer hy/sy jou vir jou opinie of lag vir wat jy in glo? Laat hy/sy jou dom, onkundig, of onbekwaam voel?

EMOSIONELE GEWELD: Laat hy/sy jou voel dat jy niks reg kan doen nie of dat jy nie oor die weg kan kom in die lewe sonder hom/haar hulp nie? Sê hy/sy vir jou dat jy "niks werd" is nie?

VERNEDERING: Verneder of verkleinnee hy/sy jou alleen of in die teenwoordigheid van ander mense?

WOEDE OOR VORIGE VERHOUDINGS: Let op hoe hy/sy praat oor sy/haar vorige maats. Kom dit voor of hy/sy baie kwaad is oor 'n vorige verhouding, noem hy/sy 'n vorige maat name, of ge-bruik hy/sy vernederende termes om 'n vorige maat te beskryf? Onthou dat hy/sy later dieselfde aggressie en beledigings teenoor jou mag wys.

ALKOHOL EN DWELM MISBRUIK: Het hy/sy 'n alkohol of dwelm probleem? Dink aan die gevare van alkohol en dwelm misbruik in 'n verhouding wat jy in 'n vorige les bespreek het – gebeur enige van daardie dinge in jou verhouding?

BLAMEER ANDER: Is hy/s geneig om ander te blameer vir besluite of optredes wat hy/sy vir hom of haarself maak?

VERSKILLENDE VORMS EN OMSTANDIGHED E VIR GEWELD

GEWELD ONDER DIE INVLOED VAN ALKOHOL OF DWELMS: Word hy/sy verbaal of fisies gewelddadig onder die invloed van alkohol en dwelms? Verander hy/sy baie nadat hy/sy alkohol gedrink of dwelms gebruik het en probeer hy/sy druk op jou plaas om dinge te doen wat jy nie wil doen nie (bv, om saam met hulle te drink of dwelms te gebruik, seks te hê, om saam hulle te ry om met 'n ander groep te baklei)?

VERBALE OF FISIESE GEWELD TEENOO R ANDER: Is hy/sy verbaal of fisies gewelddadig teenoor ander, soos mense in 'n restaurant, ander bestuurders op die pad, mense met wie hy/sy in kontak kom?

ERGE KRITIEK AAN JOU OF JOU FAMILIE: Sê hy/sy negatiewe dinge van jou of jou familie?

ERGE SEKSUELE JALOESIE: Sê hy/sy "Ek het jou so lief dat ek dit nie kan verdra wanneer jy tyd met ander mense spandeer nie"?

BESITLIKE GEDRAG: Is hy/sy ongelukkig of humeurig wanneer jy tyd saam met jou familie of vriende/vriendinne spandeer? Wil hy/sy altyd weet presies waar jy is of wat jy doen? Word hy/sy ontsteld of kwaad wanneer jy nie jou telefoon antwoord nie of nie gou genoeg reageer op 'n boodskap nie? Verwag hy/sy dat jy beskikbaar moet wees om hom/haar te sien ten alle tye?

BEPERKENDE EN OORHEERSENDE GEDRAG: Het hy/sy vir jou gesê om nie enige kontak met jou vriende/vriendinne en familie te hê nie? Het hy/sy jou gesê wat om aan te trek en wat om nie aan te trek nie. Probeer hy/sy vir jou voorskryf wat jy mag doen, waarheen jy mag gaan, wat jy nie mag doen nie of waarheen jy nie mag gaan nie?

JALOERSE BESKULDIGINGS: Het hy/sy ligtelik of ernstig gekla dat jy probeer ander mans/vroue se aandag te trek deur die manier wat jy loop, aantrek of optree.

SPIONERING EN AGTERVOLGING: Hou hy/sy rekenskap van waar jy gegaan het, hoeveel tyd jy met 'n ander persoon spandeer het of enigiets anders wat jy gedoen het? Probeer hy/sy die oproepe en boodskappe op jou telefoon nagaan?

As jy "ja" antwoord vir enige van hierdie vrae, is die kans dat dit erger gaan word oor tyd wat jou mag blootstel aan 'n gewelddadige verhouding. As jy 'n aantal van hierdie tekens in jou verhouding oplet, mag dit die beste wees om op te breek. As jy (of iemand wat jy ken) verbale, emosionele of fisiese geweld ervaar moet jy hulp kry deur met 'n volwasse persoon wat jy vertrou te praat, die RESPEK vir JOUSELF onderwyser, of kontak maak met een van die organiseerders van die program op die inligting blaai wat jy ontvang het.

VERSKEILLEDE VORMS EN OMSTANDIGHEDS VIR GEWELD

RESPEK TYD VIR JOU

Dink oor die wyse waarop jy praat en hoe jy besluit om op te tree teenoor ander mense – maak dit die persoon op een of ander manier seer? Is dit RESPEKvolle dade en woorde?

Wat het jy vandag oor jouself geleer .

Onthou om oor jou ervaringe te skryf.

VERSTAAN GEWELD

Gedurende hierdie les sal jy:

- Die redes verstaan en bespreek waarom mense geweld gebruik, insluitende die beheer en manipulasie van ander
- Uitvind hoe gewelddadige en vernederende gedrag in ons verhoudings gebruik word
- Nadink oor jou waardes en aspirasies en hoe dit jou besluite beïnvloed

In hierdie stel handleidings vind jy:

- Dit is 'n keuse
- Hoe om keuses te maak
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Elke persoon het die REG op vryheid, persoonlike veiligheid, en lewe.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om RESPEKvolle wyse op te tree wat veilig is teenoor ander en nie hulle vryheid en sekuriteit beperk nie.

VERSTAAN GEWELD

Onderliggende Faktore

Die dinge wat gebeur lank voor die besluit om geweldig of nie-weldig te reageer nie

"My vriende hou daarvan om my na hulle partytjies te nooi en wanneer ek opdaag word ek altyd geterg oor wat ek aanhet. Hulle is gelukkig om beide ouers te hê wat vir hulle kan sorg, ek nie het nie."

Onderliggende Faktore

Sommige van die seuns in my klas praat oor hoe "lekker" my meisie is en vandag het sy gedurende pouse met hulle gesels sonder my. Hulle het almal gelag en daar was geen onderwyser naby nie.

SNELLER:

Die dinge wat gebeur net voordat jy 'n besluit maak om geweldig te op te tree. Gewoonlik maak dit jou baie kwaad en ontsteld

GELEENTHEID:

Die situasie maak dit óf moontlik óf moeiliker om geweld te gebruik.

KEUSE

RESPEK VOLLE
AKSIE

Ek sal met my meisie oor my vrese en gevoelens praat.

GEWELDDADIGE
OPTREDE

Ek sal op my meisie skree en vir haar sê om nooit met ander seuns te praat nie. Ek sal haar slaan om haar 'n les te leer.

OM KEUSES TE MAAK Michael het drie maande gelede skool verlaat omdat hy nie deurgekom het nie. Hy kon net nie meer konsentreer op sy skoolwerk met die min slaap wat hy elke nag gekry het nie. Soms het hy te senuagtig gevoel om te slaap, want hy wag vir sy ouers om te begin baklei. Hy het begin om tik met sy vriend John te rook. Met tik kon hy die grootste deel van die nag wakker bly en het goed gevoel!

“Waarheen is jy so haastig op pad? Bly nog ‘n rukkie langer en dan rook ons nog een,” het John gesê.

“Nee, Vanessa sal regtig ontsteld wees as ek so laat is. Sien jou later, ja?” het Michael geantwoord.

Michael het regtig van Vanessa gehou – sy was mooi en het hom spesiaal laat voel. Hulle het op MXit gepraat en Michael was gereed om seks met haar te hê. Nadat hy en John begin tik rook het, het hy baie goed gevoel en het besluit dat hy daardie dag met Vanessa wil slaap. Hy sou haar by die skool ontmoet en saam met haar huis toe stap. Vanessa het vir hom by die skoolhek gewag; hy het haar hand geneem en haar vertel hoe mooi sy lyk en dat hulle pret gaan hê voordat sy huis toe gaan. Hy het besluit om haar na sy vriend se huis te neem omdat hy geweet het daar was niemand tuis gedurende die middag nie.

Toe hulle by die vriend se huis kom het Michael begin om Vanessa te soen en aan haar te vat en om haar skooluniform oop te knoop. Sy het probeer om hom te stop en gesê dat sy wil huis toe gaan. Michael het geskree: “Jy wil seker jou ander kêrel gaan sien.” Hy het haar nie geglo toe sy hom vertel dat sy nie ‘n ander kêrel het nie, omdat sy vir hom lief is. Hy het gesê, “As jy vir my lief is sal jy met my slaap.” Vanessa het gesê dat sy nie reg is nie, en Michael het geantwoord, “Maar ek is reg en jy sal my seermaak as ons dit nie nou doen nie.” Vanessa het probeer om op te staan en uit te gaan, maar Michael het haar gegryp en haar geforseer om seks te hê.

OOR DIE STORIE:

1. Onderstreep die ONDERLIGGENDE FAKTORE
2. Omsirkel die SNELLER
3. → Dui die GELEENTHEIDS faktore aan met 'n pyltjie

- Wat dink jy was BEREIK deur Michael se besluit om geweld te gebruik?

- Wat was VERLOOR deur Michael se besluit om geweld te gebruik?

- Regverdig of verskoon die onderliggende faktore die gebruik van geweld?

RESPEK TYD VIR JOU

Dink oor hoe jy besluite kan maak om
RESPEKvol op te tree in plaas van om geweld-
dige op te tree. Hoe kan jou persoonlike
lewensreis padkaart jou help om hierdie keuses
te maak?

Wat het jy oor jouself geleer vandag?

AKSIE TEEN GEWELD: DIE REG

Gedurende hierdie les sal jy:

- Die Suid-Afrikaanse wetgewing rakende geweld verstaan
- Verstaan waarom Suid-Afrika hierdie wette het
- Die prosedure verstaan om 'n beskermingsbevel uit te neem
- Verstaan wat om te doen in die geval van 'n seksuele aanval

In hierdie stel handleidings kry jy :

- Waarom het Suid-Afrika hierdie wette?
- Wat sê die Reg?
- Hoe kan die Reg my help?
- Wat om te doen as jy seksueel aangerand is
- RESPEK Portfolio Oefening
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELKHEDE

Elke persoon het die REG om nie opsetlik deur ander kwaad aangedoen te word nie.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om op te tree in 'n manier wat
RESPEKvol en veilig is teenoor ander.

WAAROM HET SUID-AFRIKA HIERDIE WETTE?

ONS IS ALMAL GELYK Die Suid-Afrikaanse regering glo dat menseregte baie belangrik is. Dus beskerm en bevorder ons grondwet en ons wette die regte van alle Suid-Afrikaners. Die wette is dieselfde vir alle mense omdat ons almal gelyk is, en daar is wette wat spesiale beskerming verleen aan kwesbare groepe soos vrouens en kinders. Ons reg tot gelykheid, en die feit dat dit deur die wet beskerm word, beteken dat mans nie die reg het om vroue te beheer of om hulle te dwing om dinge teen hulle wil te doen nie.

GEWELD IS ONAANVAARBAAR Die wette wat Suid-Afrika het oor geweld, veral seksuele geweld, wys dat sulke geweld onaanvaarbaar is in ons samelewing. As jy onseker is of 'n vrou ingestem het (saamstem) om seks te hê nie, moet jy nie seks hê nie. Jy behoort slegs seks te hê wanneer beide jy EN jou maat saamstem SONDER enige dwang, kullery / skelmstreke, manipulering, druk, of om te dronk of te "hoog" te wees om 'n besluit te neem.

ONS IS VERANTWOORDELIK VIR ONS EIE GEDRAG Hierdie wette beteken dat mense nie kan misbruik om ander mense seer te maak nie. As jy die wet oortree deur 'n misdaad te pleeg (insluitend verkragting) sal jy verantwoordelik gehou word deur die regsproses en regstraf bv. tronkstraf. Jy kan nie jouself verdedig of jou van jou daad verskoon deur te sê dat jy nie van die wet geweet het nie.

Wat sê die Reg ?

Seksuele Misdrywe Wysigingswet van 2007

- Verkragting is 'n misdad
- o Verkragting beteken enige vorm van vaginale, anale, of orale penetrasie van enige persoon (vroulik of manlik) deur die gebruik van enige liggaamsdeel, objek, of dier, sonder die toestemming van daardie persoon.
- o Dit beteken dat 'n persoon nie instem tot 'n seksuele daad nie
- Enige poging, sameswering of uitlokking om 'n seksuele misdryf te pleeg is 'n misdad.
- o Dit is 'n misdad om te probeer, te beplan, of om ander mense te dwing om 'n seksuele misdryf te pleeg.
- Dit is 'n misdad vir volwassenes om seks te hê, of om enige ander seksuele daad met kinders onder 16 jaar te hê, selfs al het die kind ingestem tot die daad.
- Die gebruik van die dienste van 'n sekswerker is onwettig.
- Die vertoon of gebruik van kinderpornografie is 'n misdad.
- Om iemand te dwing om seksuele daade te aanskou is 'n misdad.
- Die openbare ontbloting van 'n mense se seksuele liggaamsdele aan ander mens(e) is 'n misdad.
- Dit is 'n verpligting om enige seksuele misdryf wat gepleeg was teen 'n kind, of iemand wie geestesongeskik is, aan te meld by 'n wetstoepassingsbeampte soos 'n polisiebeampte.
- Slagoffers se Regte
 - o Die reg om te eis dat die beweerde oortreder vir 'n MIV toets gaan
 - o Die reg om medisyne te kry om te help voorkom dat die slagoffer MIV positief raak (slegs indien dit binne 72 uur na die verkragting ge neem word).
- Nasionale Register van Seksoortreders
 - o Volgens die Wet, sal mense wie skuldig bevind is aan 'n seksuele oortreding teen 'n kind of 'n persoon wat geestelik ongeskik is, geregistreer word op 'n vertroulike register wat slegs toeganklik is vir sekere werkgewers wie die kriminele geskiedenis van huidige of potensiële werknemers moet weet.
 - o Enige persoon wat skuldig bevind is aan 'n seksuele oortreding teen 'n kind of 'n persoon wie geestelik ongeskik is, mag nie met 'n kind, of 'n persoon met 'n geestelike ongeskiktheid werk, of oor hulle toesig hou, of toegang tot hulle hê nie.

Wat sê die Reg ?

Wet op Gesinsgeweld 1998

- Gesinsgeweld is 'n misdad, of dit gepleeg word deur 'n man of 'n vrou, over persoon of 'n kind.
- Die definisie van gesinsgeweld sluit geweld in deur huweliksmats, iemand met wie jy in 'n verhouding is saambly, of verhoudings van dieselfde geslag. Dit maak voorsiening vir beskerming teen geweld deur kinders teen hul ouers.
- Die Wet op Gesinsgeweld gee erkenning daaraan dat gesinsgeweld baie vorms kan aanneem: fisies, seksuele misbruik, emosioneel, verbaal, sielkundig, ekonomies, intimidasie, teistering, agtervolging, beskadiging van eiendom, en enige ander dwang gedrag wat leed kan veroorsaak. 'n Persoon kan skuldig bevind word vir die verkragting van hul huweliksmat.

Hoe kan die reg my help?

rapporteer die misdad Mense kan jou nie help as hulle nie weet jy het hulp nodig nie. Breek die stilte en vertel vir iemand as jy 'n slagoffer van geweld is, of geweld gesien het. Jy kan 'n kriminele klag teen die oortreder lê deur die kriminele daad by die polisie te rapporteer. Onthou, jy kan 'n klag van kindermolestering of verkragting jare nadat dit gebeur het oopmaak. Jy kan die polisie of prokureur vra om jou te help om 'n beskermingsbevel te kry wat sal keer dat die oortreder jou weer kan seermaak.

Wat doen die polisie? Die Polisie moet die slagoffer inlig oor haar regte, en moet inligting oor die wet voorsien en verduidelik, 'n slagoffer begelei om haar besittings te gaan haal, vervoer na 'n gesondheidsinrigting, en/of plek van veiligheid te verskaf.

Wat is 'n beskermingsbevel? 'n Beskermingsbevel is 'n bevel van die hof wat die oortreder beveel om op te hou. Dikwels verhoed die bevel die oortreder om binne 'n bepaalde afstand van die slagoffer of die slagoffer se huis te kom. Die polisie moet enige gevaarlike wapens van die oortreder wegneem. Die polisie kan die oortreder sonder 'n lasbrief in hegtenis neem. As die oortreder die Beskermingsbevel verbreek, word dit van die polisie vereis om die persoon in hegtenis neem.

Wie kan aansoek doen vir 'n beskermingsbevel? 'n Persoon wat misbruik word, mag 'n beskermingsbevel uit neem. 'n Kind kan self aansoek doen vir een en 'n raadgewer, gesondheidswerker, lid van die polisiediens, maatskaplike werker, onderwyser of enige persoon wie 'n wesenlike belang het kan namens iemand anders aansoek doen.

Hoe en waar kan jy aansoek doen vir 'n beskermingsbevel? 'n Beskermingsbevel kan by enige Landdros of Hooggeregshof verkry word naby die slagoffer se werk- of woonplek. Om 'n beskermingsbevel te kry is gratis indien die slagoffer nie genoeg geld het nie. In landelike gebiede, ver van die howe, kan 'n Vredesbeampte (polisiebeampte, priester) 'n tydelike beskermingsbevel uitreik.

WAT OM TE DOEN AS JY SEKSUEEL AANGERAND IS

- Onthou dit is onwettig vir enige man om enige vrou of meisie te dwing, of te probeer dwing om seks te hê (selfs as hulle getroud is of uitgaan).
- Vertel vir iemand wat met jou gebeur het.
- Kry mediese en ander ondersteunings hulp om met die fisiese en sielkundige gevolge van verkragting te werk.
 - o Kry mediese aandag binne 3 dae (72 ure) na die verkragting omdat daar belangrike antiretrovirale medisyne is wat jy nodig het om jouself teen MIV te beskerm asook ander SO's en swangerskap.
 - o Die bewysstukke/getuie is wat tydens die mediese ondersoek verkry word is belangrik vir 'n regsondersoek.
 - o Kry berading (sien "Waar om hulp te kry").
- Moenie die klere was wat jy aangehad het tydens die verkragting nie, of ander klere aantrek nie. Daar kan belangrike bewyse op die klere wees wat die polisie nodig sal hê.
- Dit help om die polisie so gou as moontlik te vertel van die verkragting. Hou die saaknommer wat hulle vir jou gee.
 - o Wanneer jy die verkragting aan die polisie rapporteer, sal hulle 'n verklaring van jou wil neem. Dit beteken dat hulle die informasie oor wat gebeur het sal neerskryf. As jy wil kan jy later 'n ander verklaring aflê om addisionele feite by jou eerste verklaring te voeg.
 - o Jy kan 'n familielid of 'n vriend vra om by jou te wees wanneer jy die polisie vertel wat gebeur het.
 - o Wanneer jy jou verklaring aan die polisie gee, moet hulle jou met RESPEK behandel en toelaat om in 'n private omgewing met hulle te praat (jou vriend of familielid kan saam met jou gaan).
 - o Die polisie moet 'n saak oopmaak as 'n klagte gelê is – hulle word nie toegelaat om die besluit te neem dat dit nie verkragting was nie. Vra hulle om vir jou die saaknommer te gee.
 - o Vertel die polisie as jy bang is die oortreder doen jou iets aan na dat jy die verkragting aangemeld het en vra hulle om jou veilig te hou.
- As 'n klag gelê is kan 'n saak na die hof gaan. Jy mag as 'n getuie geroep word om te getuig oor wat met jou gebeur het.
- Volgens die wet moet enige persoon wat weet of vermoed dat kindermishandeling plaasvind, dit aan die polisie aanmeld sodat die kind beskerm kan word teen die oortreder.

RESPEK portfolio oefening

Dit is nou tyd om nog 'n Portfolio Oefening by die huis te voltooi. Hierdie keer is die oefening 'n kort vasvra oor die Suid Afrikaanse wet teen geweld.

Instruksies:

1. Onthou dat jy handleidings ontvang het wat baie hulpsame informasie gee oor geweld - veral seksuele geweld.
2. In hierdie oefening, wil ons graag hê dat jy sommige van die informasie onthou. Terwyl jy handleidings het wat sal help, is dit belangrik dat jy hierdie informasie leer ken sodat jy jou regte verstaan as iets gebeur en weet hoe om op te tree. Om die handleidings te hou is 'n goeie idee, maar om te weet wat om te doen en wat om nie te doen nie is meer belangrik.
3. **Voltooi die antwoorde by die huis en onthou om die vasvrawedstryd terug te bring na jou volgende L.O. klas.**
4. Onthou dat die oefening gemerk gaan word, so dink noukeurig oor jou antwoorde.

Leerling naam: _____

Leerling onderwyser en periode: _____

Punte: _____

RESPEK portfolio oefening

Deel 1. Is die volgende stellings waar of vals?

Plaas V voor die antwoorde wat vals is en 'n W voor die antwoorde wat waar is.

_____ Die Seksuele Misdrywe Wysigingswet van 2007 verklaar dat dit 'n misdaad is vir volwassenes om seks te hê, of enige ander seksuele daad met kinders onder 16 jaar oud.

_____ 'n Beskermingsbevel is 'n bevel van die hof om die oortreder te sê om te stop, maar die polisie kan niks doen as die oortreder nie stop nie.

_____ Dit is onwettig vir enigeen om 'n ander te forseer of probeer forseer om seks te hê – al is hulle getroud of in 'n verhouding.

_____ Die Gesinsgeweld Wet beskerm die persoon wat geweld pleeg binne 'n verhouding.

_____ 'n Persoon wat seksueel aangerand was moet nie bad of kleres wissel wat hulle gedra het tydens die aanranding nie.

Deel 2. Watter antwoorde is korrek?

Daar is vyf verklarings hier onder. In elke verklaring is daar twee keuses of antwoorde in hakies. Sirkel die regte antwoord.

- 'n Kriminele klag kan gele word teen die (slagoffer/oortreder).
- 'n Beskermingsbevel kan ook (verhoed/ toelaat) dat die oortreder 'n sekere afstand van die slagoffer se huis kom.
- Wanneer iemand 'n klag aan die polisie raporteer, moet die polisie ('n verklaring neem / net luister).
- (Enigeen/ Net die ouers of familie lede) moet enige vermoede van kinder mishandeling raporteer.
- Die (Nasionale Register van Seksoortreders/ Gesinsgeweld Wet) verhoed 'n persoon met 'n geskiedenis van seksuele oortreding om met kinders of geestelike gestremdes te werk.

RESPEK TYD VIR JOU

Vandag het jy geleer oor Suid Afrikaanse wette. Wat beteken hierdie wette vir jou? Wat dink jy oor wette wat op basiese menseregte en gelykheid gebaseer is? Wat dink jy oor die beskerming van mense deur wette? Wat dink jy oor wette wat aandui wat onaanvaarbaar is in ons samelewing?

Wat het jy vandag oor jouself geleer?

Onthou om oor jou ervarings te skryf.

VERANTWOORDELIKEID EN HOE OM HULP TE KRY

Gedurende hierdie les sal jy:

- Bespreek hoe om 'n behulp same, ondersteunende vriend/vriendin te wees waar geweld is of mag plaas vind
- Erken wanneer die situasie so ernstig geword het dat hulp van volwassenes (familielede, profesionele mense soos die polisie, maatskaplike werkers of predikante) ingeroep moet word.
- Verstaan watter dienste of persone beskikbaar is vir hulp.

In hierdie stel handleidings vind jy:

- 'n Storie tussen vriende/vriendinne
- Maria probeer help
- RESPEK Portfolio Oefening
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELKHEDE

Om behulp saam en ondersteunend te wees teenoor mense wie in mishandelde of geweldadige situasies is, is belangrik. Onthou dat jy nie die probleem vir hulle kan regmaak nie.

Elkeen moet leer om VERANTWOORDELIKEID te neem vir sy eie haar lewe en aanvaar dat hulle die reg het om met RESPEK behandel te word.

'N STORIE TUSSEN VRIENDE EN VRIENDINNE

Nadat Michael vir Vanessa forseer het om seks te hê, het hulle sy vriend se huis verlaat. Vanessa het gehuil en vir Michael gesê dat sy hom nooit weer wil sien nie. Sy het Michael alleen voor sy vriend se huis gelaat en hy het onsteld gelyk. Sy vriend Sam het opgedaag en hom gevra wat verkeerd was.

SAM: "Ek het gedink jy gaan Vanessa na skool ontmoet, wat het gebeur?"

MICHAEL: "Vanessa is kwaad vir my omdat ek nie geluister het toe sy vir my gesê het dat sy nie gereed is vir seks nie, maar dit was nie my skuld nie!"

BESPREKINGSVRAE

- Was Michael se gedrag verkeerd?
- Hoekom dink Michael dit is nie sy skuld nie?
- Hoekom blameer hy Vanessa? Is dit regverdig en goedhartig?
- Het hy Tik blameer?
- Wie is verantwoordelik/skuldig vir die verkragting?
- Wie is verantwoordelik vir die nagevolge wat die verkrachter mag inwag?
- Wie is verantwoordelik/skuldig vir wat met Vanessa gebeur het?

MARIA PROBEER OM TE HELP

Op haar pad huis toe het Vanessa haar beste vriendin, Maria ontmoet.

MARIA: "Ek het gedink dat jy vir Michael na skool ontmoet, waarom huil jy?"

VANESSA: "Ons het na sy vriend se huis toe gegaan, maar daar was niemand tuis nie. Hy wou seks hê en het nie na my geluister toe ek vir hom gesê het dat ek nie gereed was nie."

BESPREKINGSVRAE

- Wat het Maria gesê?
- Watter advies gee Maria vir Vanessa?
- Hoe mag dit voel om 'n slagoffer van geweld te wees? Wat mag jy nodig hê as jy in so situasie is?
- Hoe dink jy sal dit voel om geweld te aanskou of met die slagoffer bevriend te wees. Wat mag jy in so situasie nodig hê?
- Hoe dink jy sal dit voel om gewelddadig op te tree of om vriende met 'n oortreder te wees?
- Wat mag mense terughou om hulp te soek?
- Wat mag mense aanspoor om hulp te soek?

Wanneer vertel ek?

1. Hoe weet jy wanneer jy net na jou vriend/vriendin moet luister of wanneer jy hulp moet kry van iemand anders - soos 'n ouer of 'n onderwyser?

2. Wat is meer belangrik – om nie jou vriend/vriendin kwaad te maak nie of om 'n gevaarlike gedrag aan 'n vertroude volwassene te rapporteer? Hoekom?

3. As iemand jou mishandel het – verbaal of fisies – wie dink jy, kan jy vertel wat jou mag help?

RESPECT portfolio oefening

Dit is nou tyd om weer 'n portfolio oefening by die huis te voltooi. In hierdie oefening vra ons jou om te beskryf hoe jy sal reageer in 'n geweldadige situasie.

Instruksies:

1. **Kyk eers na die 5 verskillende teks boodskappe en skryf 'n reaksie tot elke een in die spase na sy nommer.**
2. **Handig die voltooide werksblad volgende week in vir punte.**

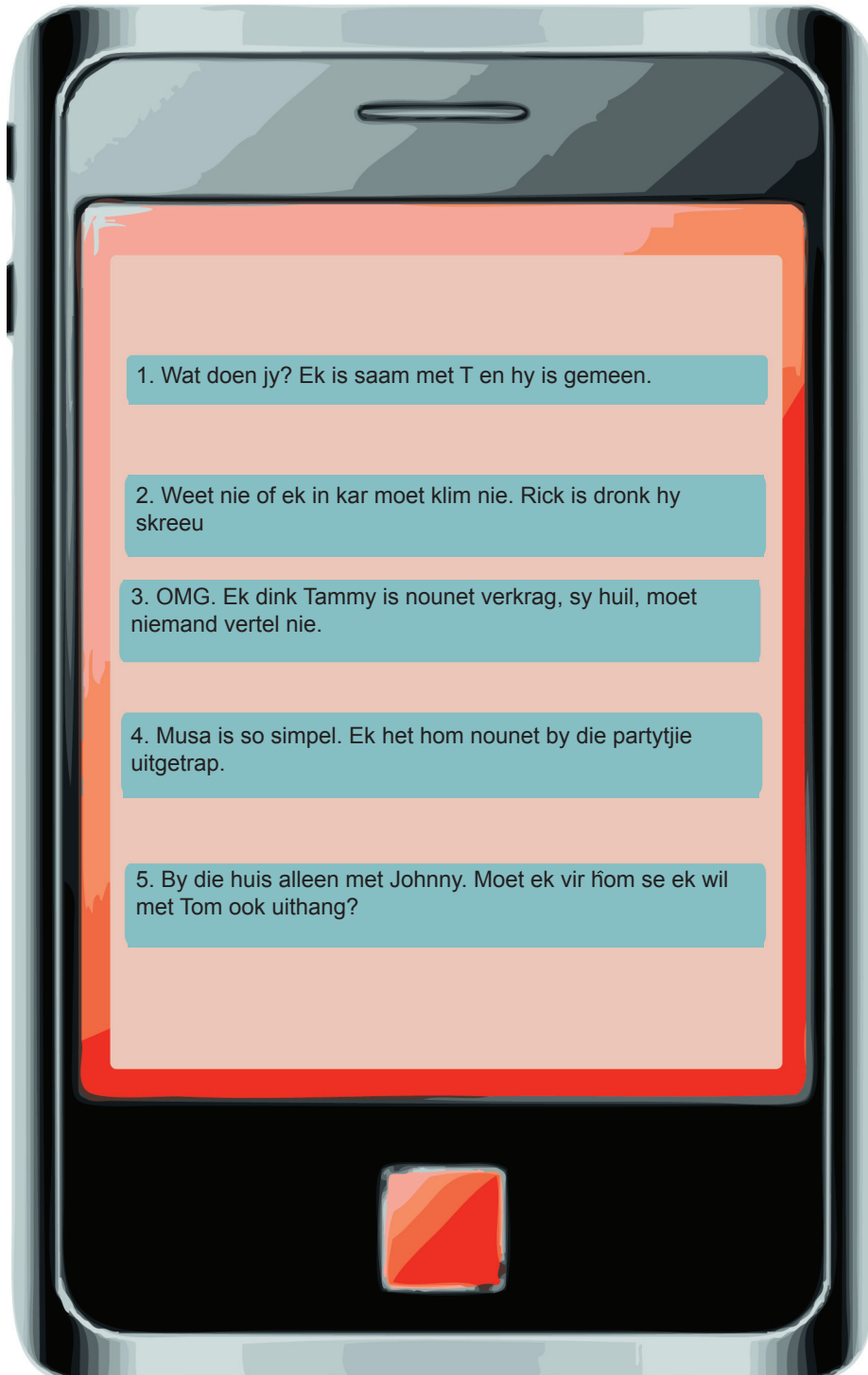
Leerder Naam: _____

Leerder onderwyser en periode: _____

Punte: _____

RESPEK portfolio oefening

JOU VRIEND/VRIENDIN STUUR VIR JOU 'N SMS. HOE REAGEER JY?



1. Wat doen jy? Ek is saam met T en hy is gemeen.

2. Weet nie of ek in kar moet klim nie. Rick is dronk hy skreeu

3. OMG. Ek dink Tammy is nounet verkrag, sy huil, moet niemand vertel nie.

4. Musa is so simpel. Ek het hom nounet by die partytjie uitgetrap.

5. By die huis alleen met Johnny. Moet ek vir hom se ek wil met Tom ook uithang?

1.

2.

3.

4.

5.

SMS VIR ONDERSTEUNING EN VEILIGHEID

RESPEK TYD VIR JOU

Dink hierdie week wie jy kan vra vir hulp as jy of jou vriende dit nodig het. Dink aan hoe jy jou vriende kan aanmoedig om vir help te vra.

Wat het jy vandag van RESPEK en oor jouself geleer?

Onthou om jou gedagtes neer te skryf.

DINK OOR MY VEILIGHEID

Gedurende hierdie les sal jy:

- Verskillende gevaartekens van risiko identifseer en geskikte reaksie op hierdie risiko toon.
- Demonstreer dat jy risiko kan monitor asook jou veiligheid kan beplan, insluitend strategië om veiligheid te verseker.
- Verstaan hoe om vriende te ondersteun en hulle aan te moedig om veilig te bly.

In hierdie stel handleidings kry jy:

- Maniere om myself veilig te hou
- RESPEK oefening
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHED

Elke persoon het die REG tot gesondheidsorg.

Elke persoon is VERANTWOORDELIK om te sorg vir hul eie gesondheid deur die hulp te kry wat hulle nodig het om gesond te wees.

GEVAARTEKENS

In die volgende stories, identifiseer tye wanneer 'n karakter se risiko verhoog het. Wat kon die karakter doen om veiligheid te verhoog?

Lucky praat al vir weke met Mandisa by die skool. Hy hou van haar maar voel ook skaam in haar teenwoordigheid. Hy weet dat Mandisa na dieselfde partytjie as hy gaan die naweek en hy is opgewonde om haar daar te sien. By die partytjie drink Lucky bier saam met sy vriende. Hy voel vinnig goed en self-vertroud genoeg om Mandisa te vra om met hom te dans. So dans Lucky en Mandisa met mekaar meeste van die aand. Lucky drink verder bier. Nadat meeste mense die partytjie verlaat, gaan soen Mandisa en Lucky mekaar alleen in 'n kamer. Dinge hardloop vinnig vooruit. Lucky gryp Mandisa se zip en probeer haar broek aftrek. Mandisa stoot hom weg en se dat sy moet gaan. Lucky antwoord haar en se dat "Jy kan nie iets begin wat jy nie klaarmaak nie." Mandisa se vir Lucky, "Ek wil nie hierdie doen nie." Lucky luister nie vir haar nie en begin haar weer soen teen haar wil. Mandisa stoot hom weer weg en sê, "Nee." Lucky antwoord Mandisa, "Ek kan nie nou stop nie. Ons het reeds te ver gegaan". Lucky druk Mandisa vas terwyl hy haar verkrag. Na die tyd loop Lucky saam Mandisa huis toe en probeer haar soen. Sy draai weg van hom af. Hy sê totsiens en "Ek sal jou binnekort bel. Miskien kan ons volgende naweek uitgaan." Lucky is huis toe en die volgende oggend vroeg is die polisie by sy huis om hom te arresteer.

BEPLAN JOU VEILIGHEID MANIERE OM MYSELF VEILIG TE HOU

Gaan na 'n partytjie toe met 'n groep vriende wat ek al 'n ruk ken en maak seker dat ons bymekaar bly.

Moenie soveel drink dat ek nie veilige, verantwoordelike en RESPEKvolle besluite kan maak nie.

Ek het slegs seks wanneer ek seker is ek wil EN wanneer ek seker is my maat wil. As ek onseker is, sal ek nie seks hê nie.

DEURLOPENDE RISIKO BEPALING

KRY INLIGTING OOR VEILIGHEID EN RISIKO:

- Gevoelens
- Vorige ervarings of ander mense se ervarings
- Dinge gebeur wat jy nie verwag het nie of waarmee jy nie saamgestem het nie
- Gevaartekens

VRA JOUSELF...

- Hoe veilig is ek hier, nou?
- Wat maak my veilig?
- Wat plaas my in gevaar?
- Wat kan ek doen om myself veilig te hou?
- Wat kan ek doen om my risiko te verminder?

RESPEK portfolio oefening

1. **Maak 'n verbintenis om te RESPEK** en keuses te maak gebasseer op jou waarder en RESPEK (25 punte)

Leerling naam: _____

Onderwyser en klas periode: _____

Punte: _____

VERBINTENIS TOT RESPEK

Ons het baie tyd saam spandeer waar ons oor onself geleer het en hoe om gesonde, verhoudings te skep wat omgee. Ons het nuwe vaardighede en vars kennis opgedoen. Deur die hele program het ons gedink oor hoe om dit wat ons geleer het toe te pas in ons lewens en hoe om dit met ander te deel. Gaan terug en lees jou eerste oefening waarin jy geskryf het oor die persoon wat jy kies om te wees; en kyk na enige van die ander weeklikse nadenkings waaroor jy geskryf het. Dink nou oor wat jy geleer het en skryf 'n VERBINTENIS TOT RESPEK waarin jy 'n belofte aan jouself skryf oor hoe jy die beginsels wat ons geleer en geoefen het deur die hele program sal toepas.

Watter verbintenis gaan jy aan jouself maak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RESPEK TYD VIR JOU

Hierdie week, oefen elke dag om jou veiligheid te monitoring en risiko te bepaal.

Wat het jy vandag oor jouself geleer?

Onthou om oor jou ervarings te skryf.

HOE OM BLYWENDE VERANDERING TE SKEP

Gedurende hierdie les, sal jy:

- Nadink oor jou vermoë om verandering binne jou skool, gemeenskappe, families, en portuurgroepe te bewerkstellig
- Hersien dit wat jy geleer het in die program en die skakels tussen verskillende dele van die program verstaan
- Deel wat jy geleer het deur jou betrokkenheid in die program

In hierdie stel handleidings kry jy:

- My verbintenis tot RESPEK
- Jy kan 'n verskil maak
- Opsomming
- RESPEK TYD vir JOUSELF

REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE

Regte en verantwoordelikhede gaan hand-in-hand. 'n Mens moet altyd werk om RESPEK te verdien en dit is die harde werk werd.

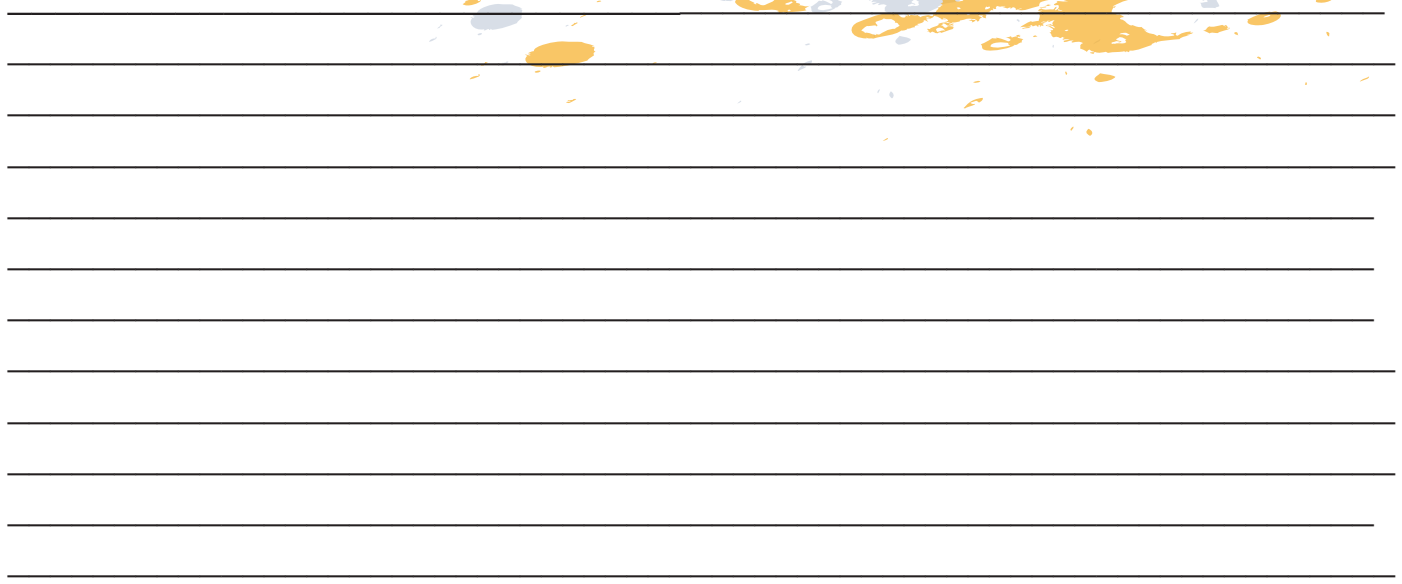
Dit is jou VERANTWOORDELIK om RESPEK vol te wees en nie ander in gevoor te stel nie.

MY VERBINTENIS TOT RESPEK

Oor die volgende jaar, gaan ek die volgende doen om meer
RESPEK aan ander te wys:

A decorative background featuring horizontal lines. The bottom right corner is adorned with a vibrant, abstract splash of colors, including shades of orange, yellow, and blue, resembling a paint splatter or a stylized wave. The rest of the background is white with faint, light blue horizontal lines.

Om te voel dat ek meer geRESPEKteer voel, gaan ek op die volgende wyses optree wat vir my RESPEK sal verdien.

The image shows a decorative header at the top of a page. It features several horizontal black lines. Above these lines, there are stylized orange and blue splashes or paint strokes. The orange splashes are more prominent, with some larger, irregular shapes and many smaller droplets. The blue splashes are smaller and more scattered. The overall effect is a colorful, artistic border at the top of the page.

JY KAN 'N VERSKIL MAAK

Ek is die enigste een, maar ek is steeds net een. Ek kan nie alles doen nie, maar ek kan iets doen; en omdat ek nie alles kan doen nie, sale k nie weier om dit te doen wat ek kan nie.

-Helen Keller

Moet nooit twyfel dat 'n klein groepie bedagsame en toevertroude burgers die wereld kan verander nie. Inderdaad, dit is die enigste manier om die wereld te verander.

-Margaret Mead

Wat het jy oor jouself geleer gedurende hierdie program?

Hoe kan dit wat jy geleer het, jou help om voornemens te maak en om 'n belofte aan jouself te maak om te kies om RESPEKvol te wees in jou verbintenis tot RESPEK.

Wat kan jy DOEN om voort te gaan om 'n verskil te maak?

HOE OM BLYWENDE VERANDERING TE SKEP

Duidelikheid gekry oor my persoonlike waardes en aspirasies, wat my persoonlike kompas is, wat my help om besluite te maak.

Selfgeldende kommunikasie vaardighede geleer soos "Ek" Stellings

Verhoudings ge-definieer wat omgee en die tipe verhoudings waarvan ek deel wil wees.

Geleer hoe om 'n verhouding te begin.

Geleer hoe om 'n verhouding vol te hou deur gesamentlike oplossings te vind en om probleme op 'n positiewe manier te hanteer.

Geleer oor seksuele besluitneming.

Geleer hoe om die beëindiging van 'n verhouding te hanteer.

Geleer hoe om 'n verskil te maak deur te begin om my eie gedrag te verander en deur die boodskappe van die program met ander mense te deel.

RESPEK vir myself en ander te hê en hoe om RESPEK te wys deur my dade.

Idee bevestigte oor hoe om 'n man te wees en hoe om 'n vrou te wees. Gedink oor die keuse om 'n ander tipe man of vrou te wees.

Geleer oor hoe mag deur mense gebruik en die verantwoordelikheid wat in vloedtyke mense het om hul mag op RESPEKvolle maniere te gebruik.

Geleer oor die verskillende tipes geweld, die gevolge van die gebruik van geweld en wettige oorgeweld.

Geleer hoe middel misbruik jou risiko kan verhoog om onveilige en potensieel geweldadige besluite te maak.

Geleer oor die aanvaarding van verantwoordelikheid vir jou dade en om RESPEKvolle keuses te maak.

Geleer oor veiligheidsbeplanning.

Geleer hoe om hulp te kry na ervaring van geweld byvoorbeeld met hierdie aandag, berading, regsadvies, of ondersteuning van vriende of familie.

Geleer dat almal dieselfde menseregte het en hierdie regte word gebalanseer deur verantwoordelike te hê.



Geleer oor die ondersteuning van slagoffers van geweld deur hulle te glo, nie te blaam, en te ondersteun.

Ek het geleer...

RESPEK TYD VIR JOU

Hou aan om elke dag vir JOUSELF
RESPEK tyd op te sit. Jy mag dit van
waarde vind om so nou en dan deur jou
notaboek te gaan om jouself te help on-
thou wat jy geleer het. Onthou om die
vaardighede te oefen en dit te deel met
ander mense in jou lewe.

Wat het jy oor jouself geleer?
Hoe kan jy aanhou om oor jouself te leer en
help bou aan die tipe samelewing waar-
van jy deel wil wees?