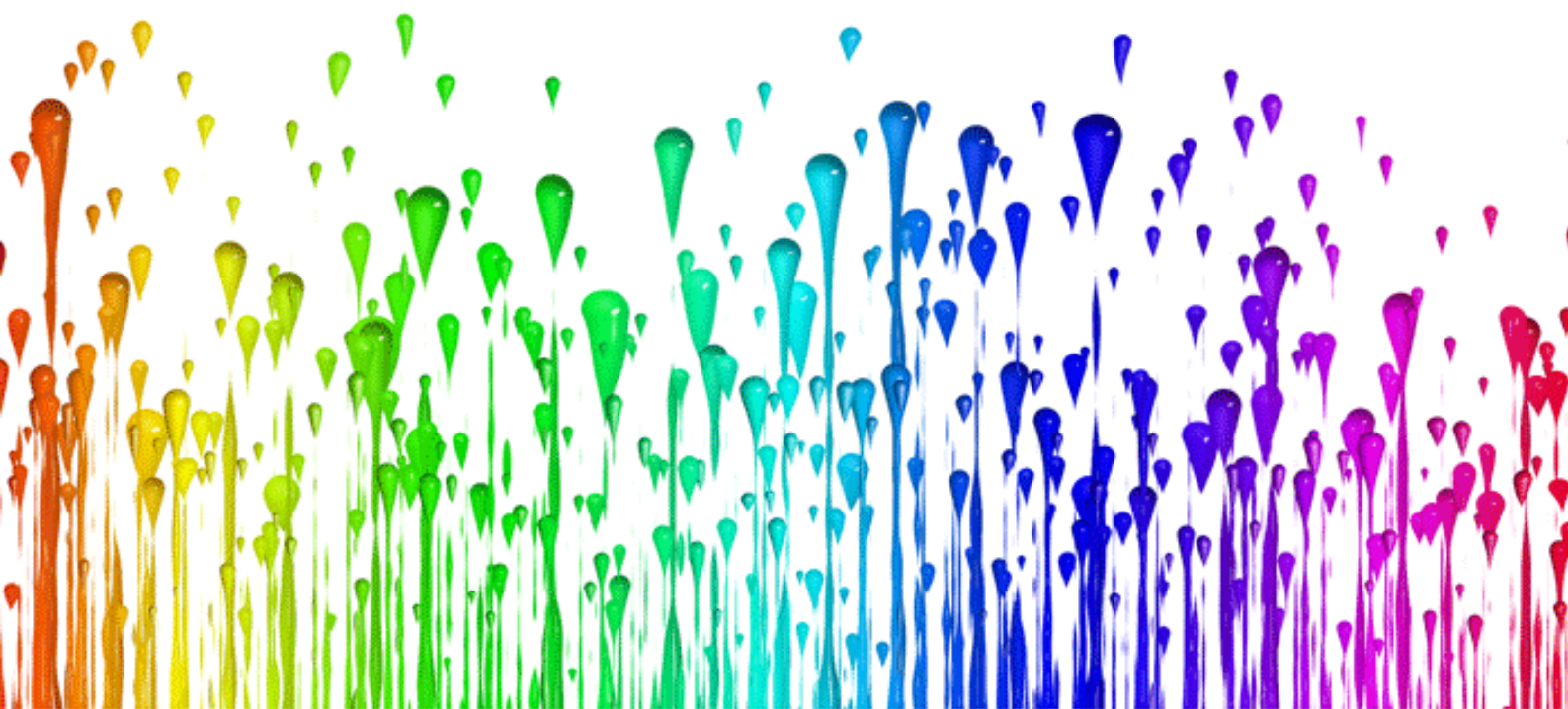


Edukacja Bez Tabu

Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą
na temat seksualności i relacji międzyludzkich

Carol Hunter-Geboy



Program „Młodzież w działaniu”

Edukacja Bez Tabu

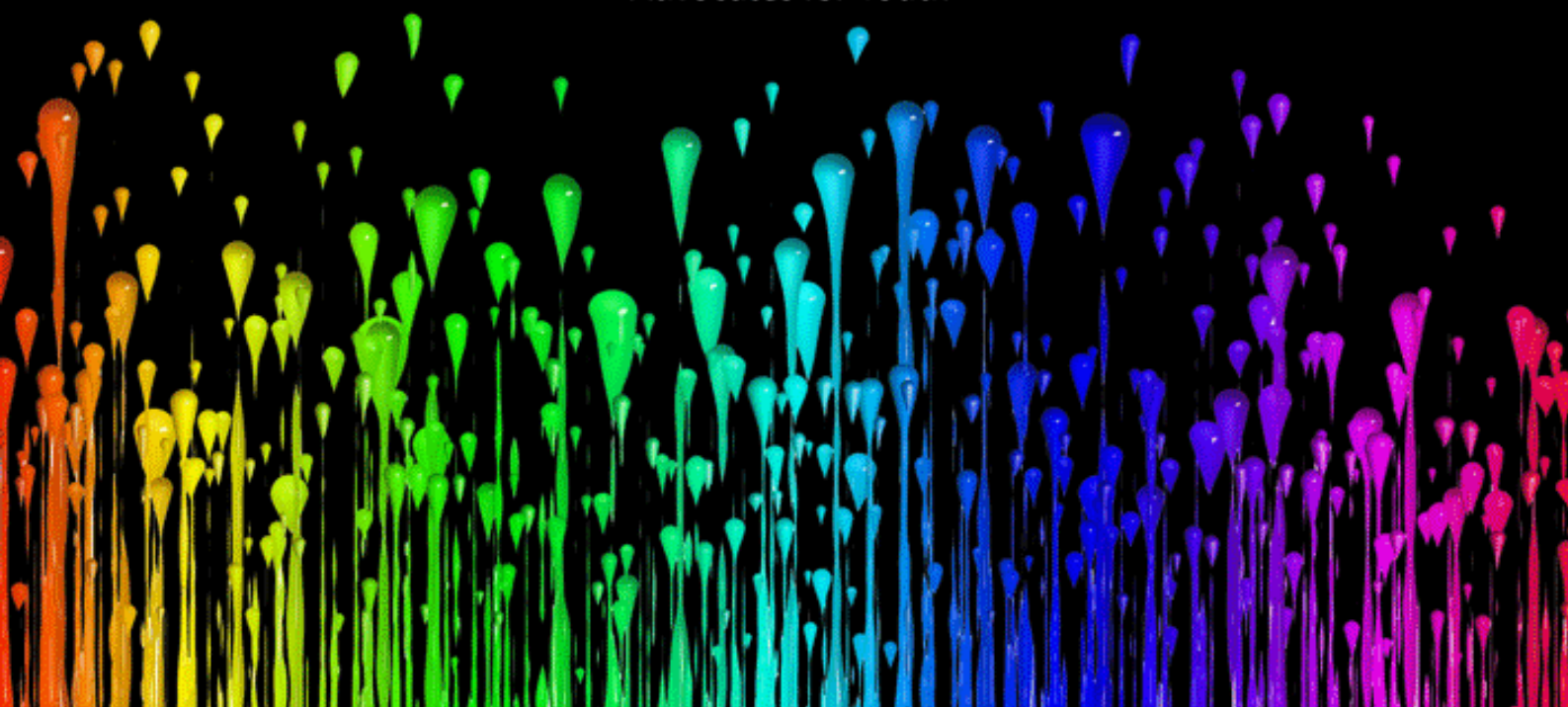
Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą
na temat seksualności i relacji międzyludzkich

Carol Hunter-Geboy

Tytuł oryginału

Life planning education: A youth development program.

Advocates for Youth



Program „Młodzież w działaniu”

© Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej
www.partycypacja.org
biuro@partycypacja.org

Grupa Edukacyjna BezTabu
edukacja@beztabu.org

Carol Hunter-Geboy

Tytuł oryginału: *Life Planning Education: A Youth Development Program*.

Tytuł wersji polskiej: *Edukacja Bez Tabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich*.

Wydanie pierwsze, grudzień 2009

Tłumaczenie i redakcja: Katarzyna Dułak, Marta Kosińska

Konsultacja merytoryczna wybranych fragmentów tekstu: Katarzyna Bojarska

Korekta: Robert Górecki, Katarzyna Jankowska

Opracowanie graficzne

Tomasz Dułak

Publikacja sfinansowana z funduszy Unii Europejskiej. Powstała w ramach projektu „Edukacja Bez Tabu” realizowanego przez Grupę Edukacyjną BezTabu przy fundacji Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej. Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Ta publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Publikacja może być cytowana lub we fragmentach przedrukowywana wyłącznie z podaniem źródła.

Hunter-Geboy, Carol. *Life Planning Education: A Youth Development Program*. Washington, DC: Advocates for Youth, 1995. Oryginał dostępny w wersji elektronicznej na stronie www.advocatesforyouth.org

Grupa Edukacyjna „BezTabu”
Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej
Gdańsk, 2009

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	7
Przewodnik dla osób prowadzących zajęcia z wykorzystaniem podręcznika.....	13
Rozdział 1. Jak komunikować się z ludźmi?.....	29
1) Komunikacja - wprowadzenie	31
2) Mosty i Bariery w komunikacji.....	35
3) Ostrożne dobieranie słów.....	39
4) Mowa ciała	43
5) Agresja – asertywność – uległość.....	45
6) Mówienie o swoich potrzebach.....	51
7) Asertywne odmawianie	55
8) „Jasne” instrukcje.....	59
Rozdział 2. Czym jest seksualność?.....	61
1) Okręgi seksualności człowieka	63
2) Portret seksualności	75
3) Prawa seksualne	77
4) Slang	81
5) Uczucia, obawy i frustracje.....	83
6) Reprodukacja – przegląd	87
7) Prawda czy fałsz?	97
8) Zdrowie i higiena – Gra	107
9) Tożsamość seksualna – wprowadzenie.....	115
10) Krok do przodu.....	119
11) Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi	125
Rozdział 3. Czym jest dla mnie społeczeństwo i jak na mnie wpływa?.....	131
1) Społeczność i społeczeństwo – wprowadzenie.....	133
2) Których praw chcesz się pozbyć?	135
3) Wprowadzanie zmian	141
4) Zimno w sobie	145
5) Wizyta w lokalnej organizacji.....	147
Rozdział 4. Jak podejmować dobre decyzje?.....	149
1) Podejmowanie decyzji – wprowadzenie	151
2) Dobre sposoby, dobre decyzje.....	155
3) Dobre decyzje – praktyka.....	159
4) Przewidywanie konsekwencji.....	163

Rozdział 5. Czym są stereotypy i role przypisywane płci?.....	167
1) Stereotypy – wprowadzenie.....	169
2) A-B-C Różnorodności.....	173
3) Kobiecość i męskość a płeć.....	177
4) Role związane z płcią a relacje międzyludzkie.....	181
5) Łowy na różnorodne głowy.....	185
6) Poczucie dyskryminację.....	189
7) Radzenie sobie z dyskryminacją.....	193
8) Wpływ mediów na podtrzymywanie i kształtowanie się stereotypów.....	197
9) Hydrauliczka i pielęgniarz.....	201
10) Poczucie transpłciowości.....	205
11) Ania	211
Rozdział 6. Czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo?.....	215
1) Rodzicielstwo – wprowadzenie	217
2) Zawód: rodzic	221
3) Próba generalna	223
4) Koszty rodzicielstwa	227
Rozdział 7. Jak mogę zmniejszyć prawdopodobieństwo przemocy?.....	231
1) Skąd bierze się przemoc?.....	233
2) Sposoby radzenia sobie z gniewem.....	237
3) Przemoc seksualna: gwałt, w tym zjawisko gwałtu na randce.....	243
4) Przemoc seksualna: jak zmniejszyć prawdopodobieństwa gwałtu?.....	251
Rozdział 8. Jak minimalizować ryzyko w kontaktach seksualnych?.....	257
1) Ryzykowne zachowania seksualne – fakty i mity.....	259
2) Cukierki – przewidywanie ryzyka zajścia w ciążę.....	267
3) HIV/STI – uścisk dłoni	271
4) Antykoncepcja i metody planowania rodziny.....	277
5) Prawidłowe stosowanie prezerwatywy	287
Polecana literatura.....	291

Wstęp do wydania polskiego

Z wielką przyjemnością oddajemy w Twoje ręce podręcznik będący gotowym narzędziem do prowadzenia zajęć na temat szeroko rozumianej seksualności i relacji międzyludzkich. Mamy nadzieję, że niniejszy podręcznik przyczyni się do realizowania celów edukacyjnych respektujących prawa człowieka, uznających godność i równość wszystkich ludzi bez względu na płeć, pochodzenie, tożsamość seksualną i płciową oraz wszelkie inne charakterystyki.

Od początku naszej działalności w obszarze edukacji seksualnej stykamy się z problemem wynikającym z braku rzetelnych narzędzi do pracy. W odpowiedzi na ten problem postanowiliśmy stworzyć podręcznik, który umożliwiłby osobom zainteresowanym podejmowanie tej tematyki. Za cel stawialiśmy sobie kompleksową edukację seksualną, w ramach której prowadzone byłyby zajęcia dotyczące nie tylko seksualności, ale i komunikacji, asertywności, podejmowania decyzji, profilaktyki przemocy seksualnej oraz przeciwdziałania dyskryminacji. Niniejszy podręcznik jest efektem tego dążenia.

Publikacja jest tłumaczeniem wybranych rozdziałów podręcznika Carol Hunter-Geboy „Life Planning Education: A Youth Development Program” organizacji Advocates for Youth. Informacje w ćwiczeniach zostały zaktualizowane i dostosowane do warunków polskich. Te, których adaptacja nie była możliwa, zostały zastąpione autorskimi ćwiczeniami wypracowanymi w ramach działalności Grupy Edukacyjnej BezTabu.

Niniejszy podręcznik uwzględnia cele zajęć z zakresu edukacji seksualnej, które zostały wyznaczone w 1995 roku podczas Światowej Konferencji na Rzecz Ludności i Rozwoju:

- zmiana utrwalonych w społeczeństwie wzorców dotyczących ról kobiet i mężczyzn, ponieważ odgrywają one istotną rolę przy podejmowaniu aktywności seksualnej;*
- propagowanie równości kobiet i mężczyzn, a tym samym promowanie partnerskiego modelu relacji;*
- zwiększenie odpowiedzialności mężczyzn za jakość i skutki związków seksualnych.*

Pamiętaj, że to właśnie Twoje umiejętności i zaangażowanie może przeistoczyć te kartki papieru w ekscytujące edukacyjne doświadczenie, które zaopatrzy młodzież w cenną wiedzę, pozytywne postawy i przydatne umiejętności.

Pragniemy podziękować wszystkim osobom wchodzącym w skład Grupy Edukacyjnej „BezTabu” za energię i pasję włożoną w powstanie i kontynuowanie działalności edukacyjnej Grupy. Składamy specjalne podziękowania dr Katarzynie Bojarskiej za nieocenioną pomoc, w tym konsultację merytoryczną wybranych fragmentów tekstu oraz Tomaszowi Dułak i Joannie Olszewskiej za bezinteresowną pomoc i wsparcie przy przygotowaniu niniejszego podręcznika.

Katarzyna Dułak i Marta Kosińska

Słowo wstępne

Wyniki współcześnie prowadzonych badań potwierdzają, że brak dostępu do wiedzy na temat szeroko pojmowanej seksualności utrudnia prawidłowy rozwój zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego (Platforma Działania, Pekin, 1995, art. 95).

Mity seksualne, rozpowszechnione w miejsce naukowych faktów, w połączeniu z negatywnymi postawami wobec seksualności wprowadzają w społeczeństwie dezorientację, są źródłem wątpliwości i nierealistycznych oczekiwań stawianych sobie przez ludzi, sprzyjają powstawaniu (również poważnych i nieodwracalnych) dysfunkcji i innych zaburzeń seksualnych, a także nieprawidłowych, np. przemocowych, relacji intymnych.

Dostrzegalny u części populacji lęk przed rozpowszechnianiem wiedzy seksualnej wśród młodzieży wiąże się z przekonaniem, że brak dostępu do edukacji seksualnej utrzyma ją z dala od zainteresowania seksem i „uchroni ją” przed podejmowaniem kontaktów seksualnych aż do wieku dorosłego. Tymczasem niewyedukowani nastolatki i tak podejmują zachowania seksualne, tyle że, z braku wiedzy, zbyt często są to zachowania nieodpowiedzialne, skutkujące niechcianymi ciążami i/lub infekcjami i chorobami przenoszonymi drogą płciową, a wśród nich również takimi, które zagrażają życiu (np. HPV, HBV, HIV).

Z drugiej strony, dorosłość sama w sobie nie przekłada się automatycznie na odpowiedzialność w życiu seksualnym, gdyż z niewyedukowanej młodzieży wyrastają równie niewyedukowani dorośli. Świadomość i odpowiedzialność seksualna nie przychodzi człowiekowi sama, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, po przekroczeniu określonego wieku, automatycznie i bezboleśnie – przychodzi jako efekt odpowiedniej edukacji i refleksji lub... szkoły życia, jednak w tym ostatnim wypadku często oznacza to konieczność trwałego zmagania się z negatywnymi konsekwencjami swojej uprzedniej nieświadomości i nieodpowiedzialności.

Edukacja seksualna to profilaktyka zagrożeń dla zdrowia i życia seksualnego. Przyswojona w odpowiednim momencie wiedza seksualna pomaga młodym ludziom przewidywać konsekwencje decyzji podejmowanych na temat własnego życia seksualnego, a przez to podejmować je bardziej odpowiedzialnie. Rzetelna edukacja powinna zatem o krok wyprzedzać zdarzenia – czekające młodzież wyzwania związane ze sferą seksualności, a nie następować po fakcie.

Niniejszy podręcznik zawiera szereg sprawdzonych metod i narzędzi edukacyjnych, skutecznych w pracy edukacyjnej z młodzieżą. Proponowane metody są wysoce interaktywne, mają interesującą dla uczestniczek i uczestników zajęć i angażującą formę. Pomagają młodym ludziom przemyśleć sprawy związane ze sferą seksualności i samodzielnie dojść do wielu mądrych wniosków, które można wynieść z sali zajęciowej i wdrożyć w, odtąd bardziej odpowiedzialne i przemyślane, własne życie seksualne i uczuciowe.

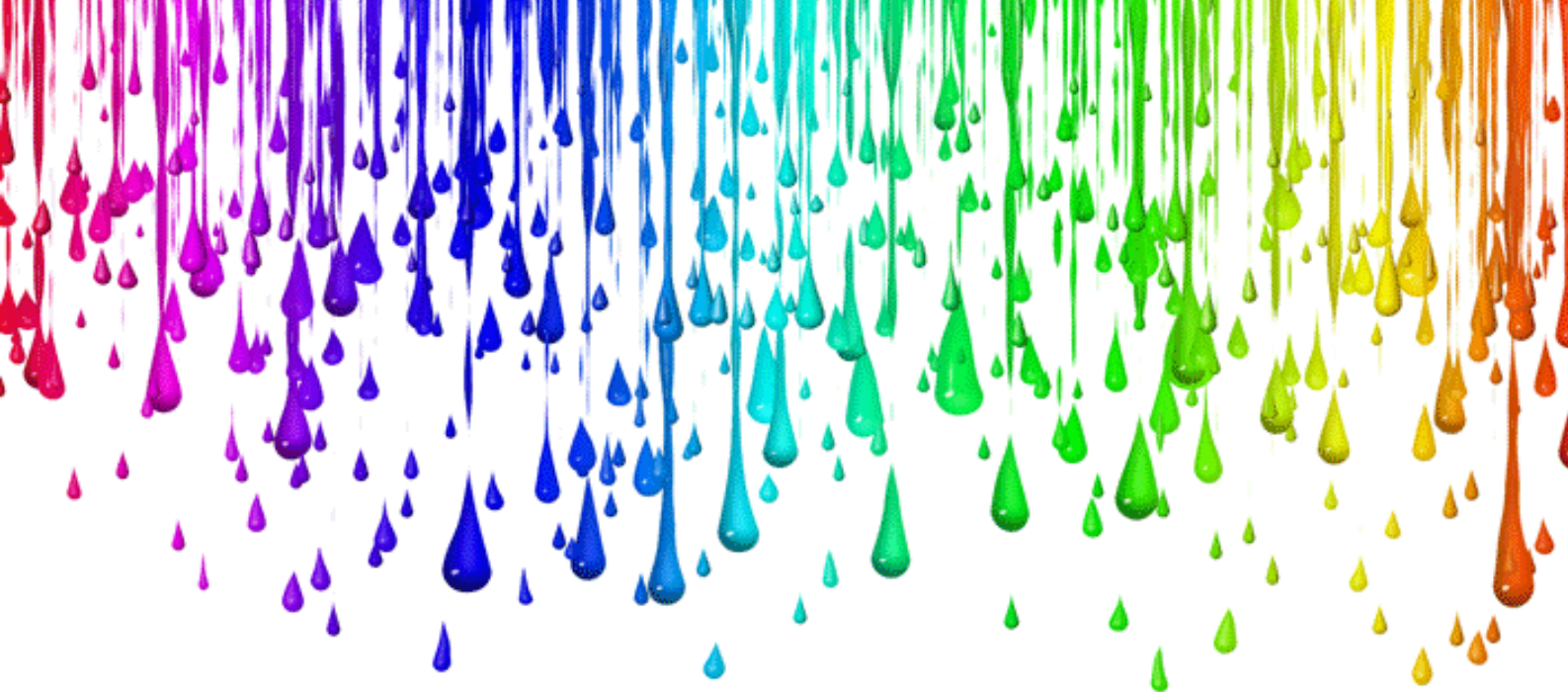
dr Katarzyna Bojarska

Słowo wstępne

Materiały „Advocates for Youth” stanowią interesującą propozycję dla psychologów i pedagogów zarówno pod względem merytorycznym jak metodycznym, czego potwierdzeniem jest ich dotychczasowa publikacja w wielu krajach Europy. O wartości podstawowej tej książki decyduje wszechstronne i jednocześnie bardzo praktyczne podejście do tematu. Zagadnienia z zakresu edukacji seksualnej są ujęte w szerokim społecznym i psychologicznym kontekście świadomego planowania własnego życia. Bazą proponowanych scenariuszy zajęć jest rozwijanie samoświadomości i kształtowanie postawy odpowiedzialności za siebie z zachowaniem zasady neutralności światopoglądowej, co jest ich dodatkowym atutem.

Publikacja zawiera niezbędne informacje podstawowe z zakresu edukacji seksualnej, a ponad to wiele interesujących propozycji zajęć spajających tę tematykę z innymi obszarami życia. Forma scenariuszy jest przejrzysta i dostosowana do potrzeb młodzieży, co stanowi o wyjątkowej atrakcyjności tej książki.

dr Alicja Długotłęcka



**Przewodnik dla
osób prowadzących zajęcia
z wykorzystaniem podręcznika**

O podręczniku

Bez względu na to, czy masz doświadczenie w pracy nauczycielskiej, czy też dopiero zaczynasz pracę w edukacji, na pewno wiesz, że młodzi ludzie muszą zmierzyć się z wieloma wyzwaniami. Sporo kwestii może wydawać Ci się znajomych i przypominać Ci Twoje młodość: odkrywanie i utrzymywanie zdrowych relacji z przyjaciółmi i przyjaciółkami lub romantycznymi partnerami i partnerkami, przemieszczanie się w czasie od dziecinnej zależności do dorosłej niezależności, zdobywanie umiejętności pomocnych w późniejszym życiu, zmiana relacji w rodzinie, zmaganie się z presją wywieraną przez rówieśników i rówieśniczki oraz radzenie sobie z uczuciami i pożądaniem seksualnym. Dla dzisiejszej młodzieży sprawy takie jak prewencja HIV/AIDS, zwiększająca się tolerancja przemocy oraz komercjalizacja ciała i seksu sprawiają, że dorastanie może być jeszcze trudniejsze niż dawniej.

Młode osoby potrzebują wiedzy, aby wykształcić pozytywne postawy i umiejętności, które pozwolą z sukcesem wejść w dojrzewanie i wczesną dorosłość. Niniejszy podręcznik zawiera bogactwo ćwiczeń, które możesz zastosować, aby pomóc młodym osobom:

- zdobyć wiedzę o samych sobie, relacjach między ludźmi, seksualności, metodach zapobiegania ciąży, chorobach przenoszonych drogą płciową i powiązanych tematach,
- zbadać i poznać różne postawy i wartości dotyczące dorastania, ról płciowych, podejmowania ryzyka, różnorodności etnicznej/wyznaniowej i innej, tożsamości seksualnych, przyjaźni i innych tematów,
- przećwiczyć umiejętności związane z wyznaczaniem sobie celów, podejmowaniem decyzji, negocjowaniem, komunikowaniem się, radzeniem sobie ze stresem.

Wybrane założenia

Niniejszy podręcznik został stworzony w zgodzie z następującymi założeniami:

- Młodzi ludzie potrafią podejmować dobre wybory i decyzje, jeśli posiadają kompletne informacje, wykształcone postawy i umiejętności.
- Młodzież potrzebuje możliwości do tego, aby nabyć odpowiednie informacje, postawy i umiejętności.
- Osoby dorosłe, które wierzą i ufają młodym ludziom i które potrafią pracować z młodzieżą, mogą zapewnić im taką możliwość.
- Uczenie oparte na doświadczeniu jest wspólnym sposobem nauki.
- Programy dla młodzieży mogą włączyć ćwiczenia zawarte w podręczniku do toczących się działań edukacyjnych.
- Określone ćwiczenia znajdujące się w „Edukacji Bez Tabu” mogą być zaadaptowane do programów i filozofii szkoły czy innych organizacji bez poświęcania opisanych zamierzeń.

Wartości w „Edukacji Bez Tabu”

Podręcznik prezentuje wartości związane z szacunkiem i godnością człowieka, przyznające ludziom prawo do decydowania o sobie, zgodne z Powszechną Deklaracją Praw Człowieka. Ważne jest, aby osoby korzystające z podręcznika zdawały sobie sprawę z głównych założeń, i aby potrafiły przekazać te wartości uczestnikom i uczestniczkom zajęć, rodzicom, osobom stojącym u władzy, obecnym i przyszłym fundator/k/om, osobom działającym w mediach czy jakimkolwiek innym zainteresowanym osobom.

Realizując program, podkreślaj te wartości:

- Seksualność jest zdrową, naturalną i towarzyszącą przez całe życie częścią człowieka.
- Młodzież powinna mieć dostęp do informacji na temat seksualności, zdrowia, umiejętności przydatnych w funkcjonowaniu w społeczeństwie i innych kwestii które porusza niniejszy podręcznik.
- Każda osoba jest wartościowa i posiada swoją godność, a dyskryminacja ze względu na płeć, rasę, religię, kulturę, tożsamość lub orientację seksualną jest zawsze zła.
- Wywieranie presji czy stosowanie jakiegokolwiek przymusu, aby skłonić ludzi do robienia rzeczy wbrew im samym oraz jakiegokolwiek inne wykorzystywanie jest złe.
- Każda osoba sama odpowiada za swoje zachowania i konsekwencje tych zachowań.
- Jasna i szczerza komunikacja jest niezbędna dla zdrowych relacji z innymi ludźmi. Młode osoby powinny mieć możliwość, aby w otwarty i bezpieczny sposób rozmawiać o sprawach związanych z dojrzewaniem i wchodzeniem w dorosłość, włączając w to seksualność, ze swoimi rówieśnikami i rówieśniczkami, dorosłymi osobami, rodzicami czy osobami sprawującymi opiekę oraz ze swoimi partnerami i partnerkami.
- Role przypisywane płci powinny zostać przedyskutowane.
- Powinno się zapobiegać nieplanowanym ciążom oraz infekcjom i chorobom przenoszonym drogą płciową poprzez powstrzymywanie się od współżycia lub stosowanie środków antykoncepcyjnych.

Wiadomości przekazywane młodzieży powinny podkreślać wymienione wartości, ale bez wygłaszania kazań. Powstrzymaj się od narzucania innym swoich wartości czy poglądów dotyczących kontrowersyjnych tematów. Rozpoznaj i potwierdź różnorodność wartości wyznawanych przez uczniów, uczennice i ich rodziny.

Jak używać podręcznika?

Gdzie?

Od momentu powstania pierwszej wersji w 1985 roku, podręcznik (amerykański tytuł „*Life Planning Education*”) został wykorzystany w pracy z setkami tysięcy młodych osób, w najróżniejszych miejscach i placówkach. Możesz wykorzystać cały podręcznik lub poszczególne ćwiczenia w szkole, organizacjach zrzeszających różne społeczności, religijnych grupach młodzieżowych czy w edukacji rówieśniczej. Niniejszy podręcznik może być wykorzystany w programach zajmujących się promocją zdrowia, inicjatywach związanych z prewencją niechcianej ciąży i zakażeń HIV/AIDS, w programach wychowania do życia w rodzinie. Może być wykorzystany właściwie wszędzie, gdzie zbierają się młode osoby, aby uczyć się przy wsparciu zaufanej osoby dorosłej.

Dla kogo?

Ćwiczenia zawarte w „Edukacji Bez Tabu” skierowane są do młodzieży będącej w okresie dojrzewania – rozpiętość wieku potencjalnych odbiorczyń i odbiorców jest więc bardzo duża. Oczywiście, warto trzymać się zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć” i przeprowadzać zajęcia według scenariuszy podręcznika wśród takich młodych osób, które jeszcze nie są narażone na zagrożenia. Niestety, nie zawsze jest to możliwe. Dlatego podręcznik został przygotowany w taki sposób, aby zajęcia były odpowiednie zarówno dla osób trzynastoletnich i osiemnastoletnich, a nawet starszych! Być może dokonasz podobnego spostrzeżenia, kiedy będziesz przeglądać podręcznik.

Jak długo?

Czas trwania zajęć z wykorzystaniem podręcznika zależy od wielu czynników, m.in. czasu, jaki ma się do dyspozycji, zrealizowania pozostałych celów edukacyjnych czy programowych, zainteresowania młodzieży i ograniczeń finansowych. Przerobienie wszystkich treści znajdujących się w podręczniku wymaga długotrwałego zaangażowania młodzieży. Jednak praca z podręcznikiem może być efektywna, nawet jeśli masz ograniczone możliwości i mało czasu.

W takich przypadkach postaraj się wybrać rozdziały i ćwiczenia, które wydają się najodpowiedniejsze dla grupy. Możesz od początku wzbudzić u młodzieży entuzjazm wobec „Edukacji Bez Tabu” poprzez włączenie jej do procesu wybierania treści.

Jak?

Program podręcznika „Edukacja Bez Tabu” jest łatwy do zrealizowania. Podręcznik składa się z ośmiu¹ rozdziałów, a w każdym z nich znajdują się ćwiczenia warsztatowe, które pozwalają za pomocą różnych technik uczyć przez doświadczenie. Każde ćwiczenie rozpoczyna się czytelną rozpiską, w której przedstawione są cele, materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia,

¹ W oryginalnej amerykańskiej wersji jest to 14 rozdziałów.

szacowany czas. Ćwiczenia są rozpisane na poszczególne kroki, według których należy przeprowadzić zajęcia. Każde ćwiczenie kończy się dyskusją, której przeprowadzenie ułatwiają wypisane pytania do młodzieży, nierzadko z oczekiwanymi odpowiedziami. W niektórych ćwiczeniach znajdziesz „Przygotowanie” - są to punkty, które należy zrealizować przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby odpowiednio się do niego przygotować. Przy niektórych zadaniach znajdują się materiały pomocnicze, przeznaczone dla osób uczestniczących w ćwiczeniu lub dla osoby prowadzącej.

Aby zaplanować i przeprowadzić program jak najlepiej dopasowany do specyficznych potrzeb grupy, możesz skorzystać z poniższych wskazówek:

- Przejrzyj całą „Edukację Bez Tabu”, aby zapoznać się z zakresem tematycznym.
- Określ ramy czasowe.
- Wybierz ćwiczenia z rozdziałów, które chcesz zrealizować. Zwróć uwagę na punkty znajdujące się w części „Przygotowanie”, ponieważ zrealizowanie tych punktów może czasem wymagać więcej czasu.
- Przejrzyj materiały pomocnicze, które towarzyszą ćwiczeniom i zrób wystarczającą ilość kopii (zwykle po jednej dla każdej osoby biorącej udział w ćwiczeniu).
- Przejrzyj materiały pomocnicze przeznaczone dla osoby prowadzącej ćwiczenie; mogą zawierać informacje, z którymi należy się zapoznać, aby móc przeprowadzić dane ćwiczenie czy odpowiedzieć na pytania młodzieży.
- Zapoznaj się z poniższym Przewodnikiem. W szczególności zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi przeprowadzania ćwiczeń opartych na doświadczeniu i dyskusji w małej grupie.

Ćwiczenia zawarte w podręczniku zostały napisane i zaadaptowane dla młodzieży, która nie musi posiadać wymyślnych (może lepiej: szczególnych) umiejętności czytania. Jeśli młodzież w twojej grupie ma trudności z czytaniem czy pisanem, możesz zmodyfikować niektóre ćwiczenia tak, aby było jeszcze mniej zadań wymagających pracy typu „papier-ołówek”.

Czego potrzebujemy?

Większość ćwiczeń zawarta w podręczniku wymaga użycia jedynie długopisów, kopii materiałów dla osób uczestniczących w ćwiczeniach, tablicy i kredy lub arkuszy papieru i markerów dla Ciebie. Kilka wymaga dodatkowo karteczek samoprzylepnych, przyborów rysunkowych, dodatkowego papieru, nożyczek, taśmy malarskiej czy jakiegokolwiek pojemnika. Kilka ćwiczeń wymaga wcześniejszego, dłuższego przygotowania się, należy więc zaplanować takie ćwiczenia z odpowiednim wyprzedzeniem. Niektóre ćwiczenia polegają na zaproszeniu gości lub wymagają przemieszczenia się poza teren szkoły, w tych przypadkach należy je bardzo dobrze zaplanować.

W trakcie ćwiczeń używaj „Skrzynki pytań”. Aby ją stworzyć, możesz wykorzystać stare pudełko

lub pojemnik i wyciąć dziurę na górze, aby można było przez nią wrzucić kartki. Pudełko można udekorować dla lepszego efektu. Możliwość anonimowego zadania pytania jest bardzo ważna – młodzieży pozwala na rozwianie wstydlwych wątpliwości, a Tobie daje więcej czasu – możesz bowiem odpowiedzieć na pytania po krótkim namyśle lub na kolejnych zajęciach, po konsultacji ze specjalistą/tką.

W niektórych ćwiczeniach sugeruje się, że warto, aby młodzież miała zeszyt do „Seksualności i relacji międzyludzkich”. Jeśli zadecydujesz, że warto to zrobić, pamiętaj o tym, żeby rozdać zeszyt każdej osobie lub poprosić młodzież o zakup takich zeszytów.

Wprowadzanie programu w życie – kolejne kroki

Przewidywanie i planowanie jest niezbędne, aby dobrze przeprowadzić program. Jeśli wybierasz rozdziały lub ćwiczenia po to, aby rozszerzyć lub uzupełnić program edukacji seksualnej czy wychowania do życia w rodzinie, możesz pominąć niektóre z poniższych kroków. Jednak zaleca się, aby uzyskać wsparcie szkoły czy organizacji.

Odkryj potrzebę przeprowadzenia programu. Zbierz lokalne lub krajowe statystyki dotyczące zachowań seksualnych młodzieży, ciąży, urodzeń, chorób przenoszonych drogą płciową, unikania szkoły, przemocy wobec kobiet itp. Porozmawiaj z młodzieżą i rodzicami w Twojej społeczności, organizacji czy szkole np. na temat obaw związanych ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym młodych osób. Spisz i zbierz dane, statystyki, pytania od młodzieży, prośby rodziców czy młodzieży, artykuły z gazet, raporty czy jakiegokolwiek inne informacje, które możesz zaprezentować, aby pokazać potrzebę realizacji takiego programu.

Zbadaj sytuację w społeczeństwie. Dowiedz się, czy dostępne są jakiegokolwiek programy do życia w rodzinie, programy prewencji niechcianych ciąż oraz chorób przenoszonych drogą płciową u młodzieży, programy nastawione na rozwój umiejętności miękkich u młodzieży. Jakie szkoły czy organizacje społeczne oferują takie programy? Jak takie programy się przyjęły, jakie były reakcje? Skontaktuj się z osobami czy organizacjami, które, podobnie jak Ty, zauważają potrzebę wprowadzania takich programów. Być może są to szkoły, organizacje młodzieżowe, ośrodki zdrowia psychicznego, stowarzyszenia sąsiedzkie, instytucje religijne, programy pozaszkolne czy organizacje społeczne.

Omów swoje plany związane z realizacją programu i spróbuj uzyskać wsparcie od organizacji zajmujących się podobnymi programami. Kiedy tylko jest to możliwe, podziel się materiałami i pomysłami wewnątrz swojej sieci aby uniknąć podwajania wysiłku i zapewnić sobie profesjonalną sieć wsparcia.

Stwórz ramy programowe. Po przeprowadzonych rozmowach, wyznacz najbardziej odpowiedni program dla młodzieży w swojej szkole lub organizacji. Ten zarys powinien mieć na uwadze grupę docelową oraz ogólne cele i założenia programu.

Uzyskaj wsparcie organizacji. Jeśli w Twojej organizacji nie ma ustalonych zasad dotyczących edukacji seksualnej, zabierz kwestie i planowany program do osób kierujących organizacją. Wyjaśnij, jak podręcznik wpasowuje się w założenia organizacji. Przedyskutuj potrzebę wprowadzenia takiego programu i sieć wsparcia, którą znalazłaś lub znalazłeś w społeczności.

Zaprezentuj sugerowane ramy programowe oraz możliwość wykorzystania organizacji czy dodatkowych źródeł. Zadbaj o to, aby zaangażować kolegów i koleżanki w ten proces w jak największym stopniu.

Stwórz komitet doradczy. Dobrym posunięciem jest stworzenie komitetu doradczego, aby wspólnie ustalić różne kwestie pojawiające się podczas realizowania programu. W skład komitetu mogą wchodzić rodzice, osoby duchowne, osoby wchodzące w skład zarządu, edukatorki i edukatorzy, osoby zajmujące się doradztwem, osoby zajmujące się zdrowiem oraz młodzież.

Wybierz odpowiednią osobę prowadzącą. Dobre przeprowadzenie zajęć z młodzieżą jest jednym z najważniejszych aspektów realizacji programu. Pamiętajmy – ćwiczenia poruszają między innymi tematykę seksualności, różnorodności, dyskryminacji i przemocy, muszą być przeprowadzane umiejętnie.

Idealna osoba prowadząca:

- 1) lubi pracować z młodzieżą
- 2) ma odpowiedni poziom wiedzy z zakresu seksualności i profilaktyki zdrowia seksualnego
- 3) traktuje ludzi z szacunkiem
- 4) jest entuzjastycznie nastawiona do realizowania niniejszego programu
- 5) posiada zdolności komunikacyjne i umiejętności pracy z grupą
- 6) nie ocenia osób uczestniczących, nie wydaje sądów
- 7) czuje się komfortowo mówiąc o seksualności i wszystkich kwestiach z nią związanych
- 8) ma poczucie humoru
- 9) potrafi umiejętnie wdrażać różnorodne, nowe ćwiczenia.

Stwórz szczegółowy program. Określ grupę docelową oraz ogólne i szczegółowe cele, które chcesz osiągnąć. Znajdź scenariusze zajęć, które odpowiadają wyszczególnionym przez Ciebie celom. Stwórz harmonogram zajęć.

Poinformuj i – jeśli to konieczne – postaraj się uzyskać zgodę rodziców. Niezależnie od tego, czy w danej placówce wymagana jest zgoda rodziców młodzieży, dobrze jest przedstawić rodzicom (na przykład na piśmie) cele i uzasadnienie dla przeprowadzenia programu.

Przygotuj się do przeprowadzenia zajęć.

- Pamiętaj, aby ustalić dogodny dla młodzieży termin zajęć. Jeśli realizacja programu ma miejsce w placówce oświatowej, nie zaleca się przeprowadzania zajęć po lekcjach, przed lekcjami ani w dni wolne od szkoły – wtedy frekwencja najprawdopodobniej będzie niewielka, cały Twój wysiłek zostanie zmarnowany, a cele nie zostaną osiągnięte. Wiele tu jednak zależy od określonych ustaleń z placówką – na przykład czy zajęcia są dla młodzieży obowiązkowe, czy nie; czy obecność na zajęciach ma być sprawdzana itp.
- Upewnij się, że sala, w której będą odbywały się zajęcia nie jest duszna ani zbyt zimna,

oraz że jest w niej wystarczająco dużo przestrzeni na wykonanie zaplanowanych przez Ciebie ćwiczeń.

- Zapoznaj się dobrze ze scenariuszami i materiałami pomocniczymi.
- Upewnij się, że posiadasz wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia danych zajęć. Czasem zdarza się, że brak jednego z materiałów może utrudnić lub uniemożliwić wykonanie ćwiczenia!

Przeprowadź zajęcia. Podczas przeprowadzania każdego ćwiczenia podążaj za szczegółowo opisanymi krokami. Jeśli to konieczne, dokonaj pewnych modyfikacji. Pamiętaj, aby wszystkie zajęcia odbywały się w atmosferze otwartej, bezpiecznej komunikacji, bez oceniania, osądzania.

Dokonaj ewaluacji programu. Dobrze jest stworzyć narzędzie, które ułatwi osobom uczestniczącym ocenę zajęć, a Tobie – między innymi sprawdzenie, czy założone cele zostały osiągnięte. Ankieta ewaluacyjna może zawierać ocenę samej formy zajęć, sposobu prowadzenia oraz subiektywną ocenę osoby uczestniczącej. Ponieważ program nastawiony jest między innymi na kreowanie pozytywnych postaw, rozwój osobisty, zwiększanie świadomości zagrożeń, nierzadko ewaluacja jest bardzo trudna. Możesz jednak konsultować się z komitetem doradczym i wychowawcami/wychowawczyniami grup młodzieży. Możesz również spisać swoje obserwacje oraz ocenić słabe i mocne strony poprowadzonych zajęć, w tym czynniki sytuacyjne, warunki związane z miejscem warsztatów oraz ewentualne błędy w Twoim działaniu. Będzie to z pewnością służyło jako dobra wskazówka, jak można zajęcia przeprowadzić jeszcze lepiej.

Techniki nauczania

Nauczanie oparte na doświadczaniu

Techniki oparte na doświadczaniu zawarte w tym podręczniku mają za zadanie ćwiczenie umiejętności, kreowanie pozytywnych postaw, zwiększanie świadomości różnych zjawisk oraz zwiększanie wiedzy. Każdorazowo opisany jest dokładny przebieg ćwiczeń: osoby uczestniczące mają wykonać określone zadanie i omówić swoje doświadczenie w całej grupie, zwykle dokonując uogólnień i porównania danego zjawiska do sytuacji w swoim życiu. Zakłada się, że osoby uczestniczące będą próbowały zastosować wyuczone w toku ćwiczenia umiejętności czy zwiększoną wiedzę w przyszłych sytuacjach.

Nauczanie oparte na doświadczaniu koncentruje się na osobach uczestniczących, które są też wykonawczyniami i wykonawcami zadania. Oczywiście, sprawą kluczową jest umiejętne przeprowadzenie tego typu ćwiczeń, jednak ich przebieg w dużej mierze zależy od grupy. Osoba prowadząca musi więc cechować się pewną elastycznością w prowadzeniu zajęć.

Angażowanie młodych ludzi w ich własne nauczanie jest niezwykle efektywne. Dla osoby prowadzącej jest źródłem ogromnej satysfakcji. Ponadto, czas spędzony z młodzieżą na wykonywaniu wielu opisanych w podręczniku ćwiczeń z pewnością uświadomi Ci jak wiele można się nauczyć od osób młodszych od Ciebie!

Stosując techniki oparte na doświadczaniu, dobrze jest przestrzegać następujących

wskazówek:

- Dobrze zapoznaj się z procedurą ćwiczenia. Studiuj ją do momentu, aż nie będziesz miał/a wrażenia, że jest dla Ciebie czymś nowym, aż będziesz się czuł/a całkowicie komfortowo i zapamiętasz poszczególne kroki.
- Jeśli to możliwe, przed przeprowadzeniem ćwiczenia w grupie, wykonaj symulację „na sucho”, bez osób uczestniczących.
- Jeśli w Twojej głowie narodzą się nowe pomysły, możesz dodać kilka punktów do części podsumowującej – dyskusji. Z pewnością znasz swoją grupę lepiej niż autorka niniejszego podręcznika, a na co dzień otacza Cię ta sama, co Twoją grupę, codzienność.
- Przygotuj salę przed rozpoczęciem zajęć – w ten sposób nie będziesz tracić czasu, kiedy grupa jest obecna. Nie wystąpi też niepotrzebne zamieszanie.
- Nie denerwuj się, kiedy grupa wykonuje swoje zadania głośno dyskutując, krzycząc, śmiejąc się. Ćwiczenia tego typu zwykle przebiegają w sposób hałaśliwy i najczęściej nie oznacza to, że grupa jest niewspółpracująca.
- Pilnuj czasu. Pamiętaj, aby zarezerwować odpowiednią ilość czasu na dyskusję.
- Przeprowadzaniu ćwiczeń często towarzyszą różne emocje, w tym rozbawienie. Chociaż czasem może się wydawać, że wykonywanie zadań to dobra zabawa, Ty musisz pamiętać – młodzież jest wtedy najprawdopodobniej w trakcie przyswajania niezwykle cennych informacji.

Specyficzne techniki warsztatowe

„Edukacja Bez Tabu” korzysta z szerokiego spektrum technik warsztatowych – niektóre z nich mogą być Ci znane, inne mogą być całkowicie nowe. Niech nie odstrasza Cię niezajomość technik – warto je poznać i wcielić w życie, ponieważ młodzież jest najbardziej entuzjastycznie nastawiona do zajęć, gdy te oferują jej bogactwo i różnorodność ćwiczeń.

Przed przeprowadzeniem ćwiczeń koniecznie zapoznaj się z poniższymi opisami technik:

Odgrywanie ról: Dzięki odgrywaniu ról osoby uczestniczące w zajęciach mogą doświadczyć tego, jak inna osoba czuje się w określonej sytuacji, wypróbować nowe umiejętności, uczyć się od siebie nawzajem. Odgrywanie ról w mniejszych grupach wymaga zwykle mniej odwagi niż scenki na forum całej grupy, ponadto pozwala większej ilości osób na aktywny udział. Zawsze angażuj w scenki osoby chętne, nie zmuszaj nikogo. Po odegraniu scenki dokonaj tak zwanego „odczarowania”, czyli wyjścia aktorów i aktorek ze swoich ról. Możesz to zrobić na przykład prosząc osoby odgrywające role o przedarcie kartek, na których role zostały opisane oraz prosząc o wypowiedzenie zdania: „Z powrotem jestem (imię osoby)”. Chociaż „odczarowanie” może się wydawać dziwne lub śmieszne, jest niezwykle ważne, szczególnie, kiedy osoba odgrywa rolę osoby napiętnowanej, dyskryminowanej.

Scenariusze: Osoby uczestniczące w określony sposób reagują na scenariusze lub fikcyjne opowiadania, następnie dyskutują o różnych możliwościach przebiegu opisanej sytuacji. Pytanie młodzieży o ich własne propozycje zakończenia historii jest dobrym sposobem na zwiększenie świadomości młodzieży w zakresie możliwych rozwiązań – być może skorzystają z nich w swoim przyszłym życiu.

Wyrażanie opinii: W takich ćwiczeniach osoby uczestniczące muszą publicznie wyrazić swoją opinię lub pozycję dotyczącą problematycznej kwestii. Zwykle młodzież może zająć jedną z trzech możliwych pozycji: „Zgadzą się”, „Nie zgadzają się” lub „Nie mam zdania” na przykład poprzez przejście do określonego miejsca w sali. Zawsze pytaj się kilku osób w każdej z trzech grup o wyjaśnienie dokonanego przez nich wyboru). Jeśli jakaś osoba samotnie zajmuje daną pozycję, wesprzyj ją, na przykład podchodząc bliżej i werbalnie doceniając i zauważając trudność bycia w mniejszości.

Burza mózgów: Burza mózgów jest formą swobodnej wymiany pomysłów na podany temat. Najpierw należy zadać grupie pytanie, zaproponować temat lub problem, a osoby uczestniczące podają wszystkie możliwe rozwiązania, które nasuną się im na myśl. Zapisuj na arkuszu lub tablicy WSZYSTKIE odpowiedzi, które zostaną wypowiedziane przez osoby uczestniczące, bez krytykowania, komentowania czy oceny. Kiedy burza mózgów dobiegnie do końca, cała grupa zastanawia się, które odpowiedzi uważa za najistotniejsze, najbardziej trafne czy użyteczne, może też podjąć próbę kategoryzacji stwierdzeń, co pomaga w rozjaśnieniu problemu.

Grupowa dyskusja moderowana: Każde ćwiczenie zawarte w „Edukacji Bez Tabu” zakończone jest grupową dyskusją, aby nabyte informacje czy doświadczenie zostały w odpowiedni sposób przetworzone. Dyskusja polega na rozmowie z osobami uczestniczącymi, a dotyczy głównie tego, czego doświadczyły podczas ćwiczenia. Jest doskonałym sposobem na utrwalenie wiedzy i wyciągnięcie wniosków. Dyskusja zawiera:

- powtórzenie lub podsumowanie tego, co zostało wypowiedziane, zaobserwowane, doświadczone;
- kierowanie uwagi grupy na kluczowe zagadnienia poruszone w ćwiczeniu.

Różne ćwiczenia mogą zostać przetworzone w różnym stopniu. Z całą pewnością należy przeznaczyć więcej uwagi i czasu na dyskusję, jeśli ćwiczeniu towarzyszyły wysokie natężenie emocji lub jeśli w grupie pojawiły się nieporozumienia.

Chociaż w „Edukacji Bez Tabu” pod koniec każdego ćwiczenia znajdują się określone pytania do grupy („Dyskusja – pytania do grupy”) pomocne może być również poruszenie w dyskusji następujących zagadnień:

- Co się przed chwilą zadziało?
- Jak myślicie, jaki był cel ćwiczenia?
- Jak uczucia pojawiały się podczas wykonywania ćwiczenia?
- Czego się nauczyliście i nauczyliście?
- Czy macie jeszcze jakieś pytania?
- Czy ktoś czuje się źle w związku z czymś, co zostało wypowiedziane lub wykonane?

(Jeśli ktoś się zgłosi, bądź przygotowany/a na kontynuowanie rozmowy w grupie lub indywidualnie – po zajęciach).

- Czy czujesz się/myślisz inaczej odnośnie (temat ćwiczenia) niż przed wykonaniem ćwiczenia?
- Czy chcecie wykonać więcej ćwiczeń dotyczących tego tematu? Dlaczego?

Prowadzenie zajęć

Ustal reguły pracy – Kontrakt

Podręcznik zakłada, że osoby uczestniczące wielokrotnie będą mogły wziąć udział w dyskusji na tematy osobiste i nierzadko delikatne. Należy więc zadbać o bezpieczną atmosferę, w której jedna osoba uczestnicząca będzie szanować drugą, niezależnie od tego, czy zgadza się z jej zdaniem. W stworzeniu przyjaznej atmosfery pomocne będzie ustalenie określonych zasad, do których przestrzegania zobowiąże się cała grupa. Listę reguł wieszaj w widocznym miejscu przed rozpoczęciem każdego spotkania z młodzieżą. Lista powinna zawierać następujące zasady:

- Poufność: Wszystko, co zostanie wypowiedziane przez grupę, zostaje w grupie.
- Otwartość i Szczerść: Ważnym jest, aby mówić otwarcie i szczerze (jednak pamiętając, aby nie ujawniać czyichś sekretów i prywatnych informacji; można ustalić dodatkową zasadę, aby nie podawać danych osobowych ani takich opisów, po których można rozpoznać o kim się mówi).
- Nie oceniamy, nie osądzamy: Można nie zgadzać się z czymś poglądem, jednak nie można go osądzać.
- Mówimy „Ja.....” a nie „ludzie....”: Dzielimy się swoimi przemyśleniami i uczuciami używając stwierdzeń zaczynających się od „Ja.....” (w formie pierwszej osoby liczby pojedynczej), na przykład „Myślę, że.....”.
- Dobrowolność udziału w ćwiczeniu: W każdej chwili każda osoba ma prawo do niepodjęcia głosu w dyskusji lub biernego uczestniczenia w ćwiczeniu (nie bierze udziału w zadaniu, obserwuje).
- Nie ma głupich pytań: Można zadać jakiegokolwiek pytanie, które pojawi się w głowie. Warto zadawać pytania.
- Nie czyni żadnych założeń: Warto nie zakładać z góry, jakie są wartości i poglądy innych, jaka jest ich przeszłość i doświadczenie w życiu seksualnym.

Postaraj się, aby wszystkie te powstały na drodze dyskusji w grupie na początku pierwszego spotkania. Ty lub grupa możecie dodać także inne zasady.

Tworzenie pozytywnej atmosfery

Pozytywne środowisko nauki zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu programu. Postaraj się sprawić, aby podczas uczestnictwa w zajęciach młodzieży towarzyszyło poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. W tworzeniu pozytywnej atmosfery mogą pomóc następujące wskazówki:

- śmieje się razem z grupą;
- reaguj entuzjastycznie i komunikuj, że cieszysz się z możliwości przedyskutowania z grupą ważnych problemów i tematów;
- zwracaj uwagę na to, jak rzadko mamy możliwość rozmowy o naszych uczuciach, szczególnie odnośnie sfery seksualności, zdrowia, rodziny i relacji międzyludzkich;
- powtarzaj co jakiś czas, jakie zasady pracy zostały ustalone w grupie;
- wzmacniaj styl otwartej komunikacji poprzez dzielenie się z grupą wybranymi informacjami o Tobie.

Dzięki przyjaznej atmosferze, młodzież będzie brała udział w zajęciach z większą chęcią i zaangażowaniem.

Poznanie grupy

Każda grupa ma typową tylko dla siebie „osobowość”, wykreowaną przez indywidualne cechy osób uczestniczących, relacje między nimi i określoną dynamikę procesów grupowych. Spraw, aby ta „osobowość” działała na Twoją korzyść, na korzyść zajęć. W grupie zapewne znajdzie się jeden lub więcej „liderów”/”liderek”, spróbuj pracować z nimi w taki sposób, aby „pomogli” Tobie angażować do aktywnego uczestnictwa również inne osoby.

Grupy (i osoby uczestniczące) różnią się od siebie pod względem dojrzałości i doświadczenia. W niektórych grupach dominuje styl zachowania typowy dla dzieci, inne cechują się dużym stopniem odpowiedzialności – są to grupy, których członkowie i członkinie muszą na przykład opiekować się młodszym rodzeństwem, pracować itp. W „Edukacji Bez Tabu” nie ma ćwiczeń, które byłyby nieodpowiednie dla najmniej doświadczonej młodzieży, nie ma też takich, które nie nadadzą się dla młodzieży dojrzałej. Jednak jeśli chcesz, możesz wybrać ćwiczenia, które uznasz za najodpowiedniejsze dla Twojej grupy.

Postaraj się zrozumieć młodzież

Młode, dojrzewające osoby są bardzo różne, ale większość w okresie dorastania przechodzi czas „burzy”. Żaden opis tego okresu nie wyjaśni złożoności zachowania nastolatków, ale zapoznanie się z poniższym zarysem na pewno przybliży Cię do lepszego rozumienia młodych osób.

Osoby w wieku 12-14 lat są w okresie gwałtownych zmian fizycznych. Zwiększa się tempo wzrostu oraz rozwijają się drugorzędowe cechy płciowe, na których młoda osoba skupia swoją uwagę. Trwa rozwój sfery poznawczej, jednak wciąż większość młodych osób charakteryzuje się myśleniem konkretnym, a planowanie przyszłości sprawia im trudność. Ogromnego znaczenia nabiera grupa rówieśnicza i uzyskanie przez nią akceptacji. Niektóre osoby w wieku 12-14 lat podejmują zachowania mające charakter seksualny. Stosunek nie występuje często, ale należy być świadomym i świadomą tego, że może wystąpić.

Trwający proces dojrzewania u **osób w wieku 15-17 lat** wiąże się ze stopniowym rozwojem drugorzędowych cech płciowych. Ciało młodej osoby bardziej przypomina ciało dorosłego człowieka niż dziecka. Wzrasta zdolność abstrakcyjnego myślenia. Często występuje sprzeciw wobec rodziców i innych osób znaczących. Młodzież jeszcze silniej łączy się z grupą rówieśniczą – identyfikuje się z nią, zasady grupy stają się jej zasadami. Powyżej wymienione

aspekty podążania za grupą mogą skutkować angażowaniem się w ryzykowne zachowania, które mogą też być dla młodzieży sposobem na podkreślenie własnej niezależności.

Seksualność i jej ekspresja mogą być głównymi aspektami, na których w tym okresie skupia się młodzież. W tej grupie zachowania o charakterze seksualnym są dużo bardziej powszechne niż w poprzednim stadium.

Odpowiadanie na pytania

Podczas przedstawionych w niniejszym podręczniku warsztatów zachęca się młodzież do zadawania pytań (otwarcie na forum grupy podczas ćwiczeń oraz za pomocą „Skrzynki pytań”). Zanim na nie odpowiesz, warto zastanowić się, jakiej informacji szuka osoba, która zadała pytanie. Zadanie to jest łatwe, o ile pytanie postawione jest w sposób jasny i otwarty, jednak często młodzież pyta się w sposób zawilży.

Poniżej przedstawiono różne rodzaje zadawanych przez młodzież pytań:

- **Pytania dotyczące systemu wartości.**

Wiele osób prowadzących zajęcia z młodzieżą obawia się poruszania kwestii wartości dotyczących zachowań seksualnych, aborcji, czy orientacji seksualnej. W niektórych placówkach można spotkać się z zakazem poruszania tematów wartości (kiedy to się jednak stanie, młoda osoba z zadaniem przez siebie pytaniem kierowana jest do rodziców, księdza itp. Jednak w większości placówek nie wprowadzono takiej zasady. W niniejszym programie wychodzi się z założenia, że warto rozpoczynać i podtrzymywać dyskusję, która zgłębia tematykę postaw odnoszących się do sfery seksualności, a po więcej informacji dotyczących określonych poglądów kierować młodzież do rodziców lub przedstawicieli danej religii czy ideologii.

- **Pytania osobiste.**

Niektóre wypowiedzi osób uczestniczących mają na celu wydobyć informacji o zachowaniu lub postawach osoby prowadzącej, czy też ujawnienie informacji dotyczącej rówieśnika/rówieśniczki. Nie udzielaj odpowiedzi na tego typu pytania, chyba że zrobisz to bez podawania osobistych informacji o sobie i innych. Warto na początku pierwszych zajęć ustalić zasadę, mówiącą o tym, że nie wolno podczas zajęć poruszać tematów osobistych oraz regułę ustanawiającą prawo do nieuczestniczenia w danym ćwiczeniu.

- **Pytania „Czy jestem normalny/a?”**

Młodzież, szczególnie młodsza, potrzebuje zapewnienia, że ich ciała, uczucia i zachowania są normalne. Wiele z tego typu pytań rozpoczyna się słowami: „Mam znajomego/znajomą, który/a...”, a kończy się „Czy on/ona jest normalny/a?”. Podkreśl, że każdy człowiek jest unikalny i że obecność różnic jest czymś zwykłym i nieuniknionym. Przedstawiaj przykłady różnic. Powiedz, że jeśli wciąż istnieją wątpliwości, można poszukać kogoś, kto posiada profesjonalną wiedzę na dany temat, np. zaufanego/nej lekarza/lekarki, psychologa/żki lub innej osoby.

- **Pytania o fakty.**

Odpowiadanie na tego typu pytania jest prawdopodobnie najłatwiejsze. Odpowiedź nie wiąże się bezpośrednio ze sferą uczuć czy postaw społecznych. Jednak NIE odpowiadaj

na pytanie, jeśli nie znasz lub nie masz pewności co do prawdziwej odpowiedzi. W takim przypadku skieruj młodzież do specjalisty/teki lub – jeśli masz taką możliwość – przygotuj odpowiedź na następne zajęcia.

- **Pytania sprawdzające.**

Wiele osób prowadzących zajęcia z młodzieżą zna bardzo dobrze tego typu pytania. Są zadawane przez osoby, które chcą sprawdzić kompetencje osoby prowadzącej, wywołać zdziwienie jej lub grupy. Przy odpowiadaniu na pytanie, możesz powiedzieć, w jakim celu zostało ono zadane, po czym – o ile to możliwe – udzielić odpowiedzi.

Wskazówki, które pomogą Ci przy odpowiadaniu na pytania:

- Bądź szczery/a. Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytania – powiedz o tym. Następnie przekaż informację, że postarasz się uzyskać odpowiedź i udzielić jej na następnych zajęciach.
- Odpowiedzi udzielaj w sposób tak konkretny i prosty jak to możliwe.
- Weź pod uwagę język, którym posługuje się młodzież. W pytaniach mogą pojawić się wulgaryzmy lub inne słowa pochodzące ze slangu – nie wyśmiewaj ich, być może są to jedyne terminy, które młodzież zna. Odpowiadając, użyj terminu tylko raz, a następnie zastąp go poprawnym i kontynuuj odpowiedź, używając poprawnego słownictwa (przykład: W przypadku pytania „Co zrobić jeśli bolą cycki podczas miesiączki?”, można powiedzieć: „Widzę, że użyto określenia *cycki*. Ja będę używała innej nazwy, będę mówić *piersi*.”
- Zmobilizuj grupę do myślenia. Po wysłuchaniu lub przeczytaniu pytania możesz powiedzieć „Jak myślicie?/Co myślicie na ten temat?/Co o tym słyszeliście i słyszałyście?”
- Bądź świadomy/a swoich komunikatów niewerbalnych. Nie wyrażaj dezaprobaty, zniesmaczenia, niezgody za pomocą mowy ciała.

Włączanie rodziców do programu

Potraktuj rodziców osób uczestniczących w zajęciach jak swoich partnerów/partnerki w realizacji działania. Jeśli masz możliwość kontaktu z rodzicami, wykaż się wobec nich szacunkiem. Często rodzice podejmują próby porozmawiania z dzieckiem na tematy związane z seksualnością i starają się przekazać informacje tak, jak potrafią i takie, jakie wydają im się prawdziwe. Zwykle rozmowa z ich dzieckiem na ten temat sprawia im trudność. Wykaż zrozumienie.

O każdym realizowanym programie zajęć, jego treściach i sposobie prowadzenia dobrze jest poinformować rodziców. Możesz to zrobić za pośrednictwem placówki lub sam/a. Poinformowanie rodziców o celach programu zapobiega problemom, które mogą pojawić się w toku realizacji warsztatów. Możesz też zachęcać rodziców do komunikowania się z ich dziećmi i rozmowy na temat seksualności.

Poniżej przedstawiono sposoby, których możesz użyć, aby wzmocnić udział rodziców w realizacji programu:

- Rodzice mogą wchodzić w skład stworzonego Komitetu doradczego, który przejrzy zawartość treściową programu i wyrazi zgodę na przeprowadzenie zajęć.

- Możesz aranżować spotkania z rodzicami. Dzięki spotkaniom rodzice będą mieli możliwość zakomunikowania własnego zdania na temat programu. Możesz także przedstawić rodzicom próbkę scenariusza zajęć z młodzieżą.
- Traktuj z szacunkiem poglądy rodziców, którzy z religijnych, ideologicznych, osobistych czy innych przyczyn nie zgodzą się na udział dziecka w programie.
- Możesz wybrać takie ćwiczenia z podręcznika, które przewidują wykonanie zadania domowego polegającego na rozmowie młodej osoby z rodzicami.
- Możesz zaoferować przeprowadzenie niektórych ćwiczeń z podręcznika w grupie rodziców. Takie zajęcia pomogą im rozwinąć umiejętność rozmawiania z dorastającym dzieckiem na temat seksualności.

Ujawnianie osobistych problemów osób uczestniczących

Jako osoba prowadząca zajęcia na temat seksualności i prowadząca otwarte rozmowy, możesz być postrzegany/a jak „bezpieczna” osoba, do której można zwracać się z osobistymi problemami. Przygotuj się na taką ewentualność i sporządź listę pobliskich placówek, które pomagają osobom przeżywającym rozmaite trudności, np. przemoc w rodzinie i/lub przemoc seksualna, wykluczenie i dyskryminację ze względu na orientację seksualną, choroby, problemy natury emocjonalnej (próby samobójcze, depresja i inne kryzysy psychiczne), problemy związane z nadużywaniem lub uzależnieniem od środków psychoaktywnych.

Zgodnie z obowiązującym prawem, masz obowiązek powiadomienia odpowiednich organów, jeśli wiesz, że miało miejsce przestępstwo. Każda placówka powinna mieć ustalony proces postępowania w przypadku informacji o przestępstwie. Możesz nawiązać kontakt z okolicznymi ośrodkami i dowiedzieć się, jaką pomoc może uzyskać osoba, wobec której dopuszczono się złamania prawa.

W przypadku innych problemów młodzieży również możesz postępować zgodnie z ustalonymi przez daną placówkę regułami działania. Placówka powinna zrobić wszystko, aby zapewnić opiekę i bezpieczeństwo młodej osobie.

Nie łącz roli osoby prowadzącej zajęcia z rolą spowiednika czy terapeuty/teki osoby poszkodowanej. Dbaj o swoje dobre przygotowanie psychiczne, ponieważ może ono wpłynąć na realizację i efektywność programu.

Ciesz się programem!

Pamiętaj, że to właśnie Twoje umiejętności i zaangażowanie może przeistoczyć te kartki papieru w ekscytujące edukacyjne doświadczenie, które zaopatrzy młodzież w cenną wiedzę, pozytywne postawy i przydatne umiejętności. Ciesz się realizacją ćwiczeń, a w przypadku problemów i/lub pytań nie wahaj się kontaktować z organizacją Advocates for Youth, do której dane kontaktowe znajdują się na stronie www.advocatesforyouth.com.²

² Advocates for youth to organizacja amerykańska, do której można kierować zapytania w języku angielskim. W Polsce można kontaktować się z Grupą Bez Tabu, działającą w ramach Fundacji Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej i Poradni Zdrowia Psychoseksualnego „BezTabu” w Gdańsku. Dane kontaktowe znajdują się na stronie www.beztabu.org. Przyp.M.K.

Rozdział 1

Jak komunikować się z ludźmi?

Cele:

- ✓ Poznanie części składowych komunikatu
- ✓ Zrozumienie jak komunikaty mogą wpływać na uczucia i relacje z rodziną, znajomymi, w szkole czy w pracy
- ✓ Zidentyfikowanie elementów pomagających i przeszkadzających w komunikacji
- ✓ Przećwiczenie zasad sprawnej komunikacji
- ✓ Zdefiniowanie i przećwiczenie asertywnych zachowań

Ćwiczenia:

1) Komunikacja - wprowadzenie (20-30 minut).....	31
2) Mosty i Bariery w komunikacji (Zajęcia 1: 20-30 minut; Zajęcia 2: 20-30 minut)...	35
3) Ostrożne dobieranie słów (40-50 minut).....	39
4) Mowa ciała (25-35 minut).....	43
5) Agresja – asertywność – uległość (30-40 minut).....	45
6) Mówienie o swoich potrzebach (Zajęcia 1: 45-55 minut; Zajęcia 2: 45-55 minut).....	51
7) Asertywne odmawianie (Zajęcia 1: 45-55 minut; Zajęcia 2: 45-55 minut).....	55
8) „Jasne” instrukcje (30-40 minut).....	59

1. Komunikacja – wprowadzenie

Cel: Zdefiniowanie komunikacji i określenie cech wpływających na jej skuteczność

Materiały: duże arkusze papieru i markery lub tablica i kreda

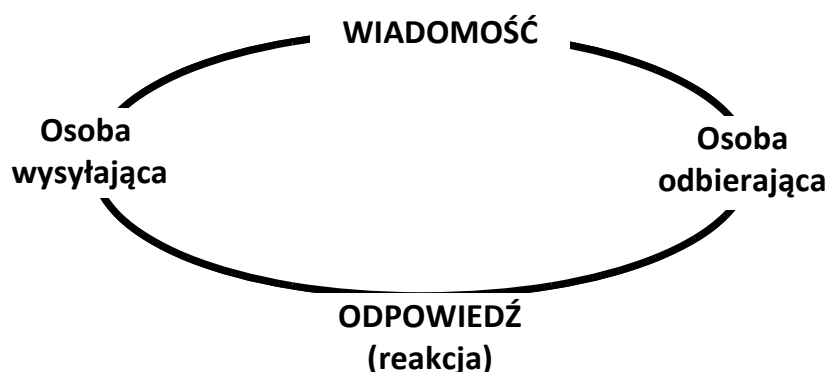
Czas: 20-30 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj schemat wielkości plakatu, który wykorzystacie w 3. kroku tego ćwiczenia.

Procedura:

1. Napisz słowo „komunikacja” na tablicy lub arkuszu i poproś grupę o podanie przykładów sposobu, w jaki się komunikują. Napisz ich odpowiedzi, dodając pozostałe z listy poniżej, jeśli będzie taka potrzeba:
 - rozmowa przez telefon
 - pisanie listu, maila
 - opowiadanie historii
 - wysyłanie sygnałów za pomocą ciała, poprzez ubiór itp.
 - robienie min
 - pisanie wiersza lub piosenki
2. Poproś kogoś o wyjaśnienie tego, co jest celem komunikacji. Pomóż osobom uczestniczącym w ćwiczeniu dojść do wniosku, że komunikacja to wysyłanie pewnej wiadomości przez jedną osobę do innej osoby/osób.
3. Zaprezentuj przygotowany wcześniej schemat:



4. Wyjaśnij poszczególne elementy w powyższym modelu:

„Osoba wysyłająca komunikat tworzy i przesyła wiadomość. Osoba (lub grupa) odbiera wiadomość i odpowiada na nią. Wiadomość zawiera zarówno informację wysłaną przez daną osobę/grupę oraz interpretację tej wiadomości przez odbierającą osobę/grupę. Odpowiedź to reakcja na sposób, w jaki osoba/grupa odebrała wiadomość”.

5. Przeczytaj przykład komunikacji znajdujący się poniżej:

Marta i Agata rozmawiają. Marta mówi: *„Nie chce mi się iść na imprezę dziś wieczorem. Paweł tam będzie. Chyba zostanę w domu i obejrzę jakiś film”*

Zadaj grupie następujące pytania:

- Kto jest osobą nadającą komunikat? (Marta)
- Kto jest osobą odbierającą komunikat? (Agata)
- Jaką wiadomość Marta wysyła Agacie? (kilka z prawdopodobnych odpowiedzi to: *„ Nie chcę iść na imprezę, bo jestem obrażona na Pawła, a on tam będzie”*, albo *„Chcę iść na imprezę, ale chciałabym żebyś powiedziała mi, że Paweł mnie lubi i chciałby, żebym tam była”*).

Zwróć uwagę, że wiadomość to nie tylko to, co zostało powiedziane, ale też znaczenie tego, co zostało powiedziane. Znaczenie może być podwójne: znaczenie, jakie wiadomości nadaje osoba nadająca, oraz znaczenie, jakie wiadomości przypisuje osoba, która tę wiadomość odbiera.

6. Przyjrzyj się ponownie sytuacji między Martą a Agatą. Zapytaj grupy co Agata może powiedzieć do Marty, żeby wyjaśnić komunikat i odpowiedzieć na niego. Oto kilka z możliwości:

- Agata może zapytać *„Marta, czy masz na myśli, że nie lubisz już Pawła?”*
- Agata może powiedzieć, że nie rozumie co Marta chciała przez to powiedzieć: *„Nie mam pojęcia dlaczego nie chcesz iść - myślałam, że lubisz Pawła.”*
- Agata może powtórzyć wiadomość, tak jak ją odebrała: *„Marta, to brzmi jakbyś niepokoiła się tym, że możesz zobaczyć Pawła na imprezie”*.

7. Zauważ, że każda z powyższych odpowiedzi otwiera Marcie drogę do tego, żeby kontynuować pierwszy komunikat i dać dodatkowe informacje. Bez wyjaśnienia Marty, Agata może się nie domyśleć co Marta miała na myśli, a Marta może nie powiedzieć przyjaciółce co naprawdę czuje.

8. Powiedz grupie, że uboga komunikacja może wynikać z jakiegokolwiek usterki w komunikacji:

- Osobie nadającej komunikat nie uda się wysłać jasnej wiadomości.
- Osoba odbierająca nie słucha i nie zdoła odebrać wiadomości.
- Osoba odbierająca nie zdoła wyjaśnić wiadomości za pomocą wyjaśnienia (feedbacku).

Podkreśl, że uboga komunikacja może powodować problemy w rodzinach, związkach,

pracy itd. Powiedz grupie, że kilka następnych zajęć pomoże nauczyć się i poćwiczyć podstawy sprawnej komunikacji.

9. Podsumuj ćwiczenie dyskusją. Posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co myślisz o przedstawionym modelu komunikacji?
2. Czy kiedykolwiek miałas lub miałeś trudność w nadawaniu wiadomości? Co się wydarzyło? Dlaczego czasami trudno jest powiedzieć to, co się ma na myśli?
3. Czy kiedykolwiek próbowałaś i próbowałeś się komunikować ale zostałaś lub zostałeś źle zrozumiany? Co się wydarzyło? Co mogłaś lub mogłeś zrobić inaczej?
4. Co się dzieje, kiedy psuje się komunikacja pomiędzy tobą a znajomymi? (odpowiedź: Osoby „wysyłające” mogą się zezłościć lub zirytować ponieważ ich wiadomość nie zostanie odebrana lub będzie źle zinterpretowana; Osoby „nadające” mogą się poczuć skrzywdzone, jeśli pomyślą że została wysłana negatywna wiadomość; Praca może zostać źle wykonana ponieważ osoba „odbierająca” nie odebrała wiadomości od osoby „nadającej” ; Związek może się zakończyć ponieważ dwoje ludzi nie potrafiło się sprawnie komunikować).

2. Mosty i bariery w komunikacji

Cel: Zidentyfikowanie efektywnych i nieefektywnych sposobów komunikacji

Materiały: duże arkusze papieru i markery albo tablica i kreda
kopie materiału pomocniczego „Mosty i bariery...” dla każdej osoby
gazeta z programem telewizyjnym
długopisy/ołówki

Czas: 20-30 minut (Zajęcia 1); 20-30 minut (Zajęcia 2)

Przygotowanie:

- ✓ Przejrzyj aktualny program telewizyjny, wybierz kilka propozycji seriali, komedii, dramatów skupiających się na relacjach międzyludzkich czy programów rodzinnych.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Powiedz grupie, że jednym ze sposobów uczenia się sprawnej komunikacji jest przyglądanie się pozytywnym i negatywnym elementom komunikacji innych osób. Wytłumacz, że zadaniem domowym będzie obejrzenie programu w telewizji i odnalezienie przykładów dobrej i złej komunikacji.
2. Poproś grupę o zastanowienie się nad barierami komunikacyjnymi, czyli wszystkim tym, co ludzie mówią lub robią a przeszkadza to w ich zrozumieniu. Zapisz odpowiedzi na arkuszu pod hasłem „bariery” i dodaj kilka znajdujących się poniżej:

nieśłuchanie
krzyczenie lub głośne mówienie
złoszczenie się
nie mówienie szczerze jak się czujemy
dąsanie się, robienie kwaśnych min
kłamanie
krytykowanie i „dołowanie” ludzi
wyzywanie
negatywnie komunikaty niewerbalne (np. marszczenie brwi, wywracanie oczami)
wtrącanie się, przerywanie innym
straszenie
oskarżanie lub obwinianie

3. Teraz poproś o wymienienie tego, co ludzie mówią lub robią, a pomaga to w utrzymaniu komunikacji. Zapisz te odpowiedzi pod hasłem „mosty”:

uważne słuchanie
pokazywanie, że słuchamy poprzez mowę ciała lub wydawanie zachęcających dźwięków (np. „mhmm”)

wybieranie odpowiedniego czasu na rozmowę
utrzymywanie kontaktu wzrokowego
próba zrozumienia jak druga osoba może się czuć
mówienie jak się czuję używając komunikatu „Ja”
przedstawienie możliwych rozwiązań
powtarzanie tego co się do nas mówi
wyjaśnianie tego co zostało powiedziane, aby upewnić się dobrze zrozumiałam lub zrozumiałem

4. Zauważ, że większość komunikatów zawiera zarówno dobre, jak i złe elementy (mosty i bariery). To, czy komunikacja będzie sprawna czy nie, zależy od równowagi pomiędzy mostami i barierami.
5. Rozdaj każdej osobie kopię materiału pomocniczego „Mosty i bariery...” i podaj instrukcję do wykonania zadania:
 - Wybierz co najmniej 30-minutowy program telewizyjny, w którym pojawiają się postacie odgrywające członków rodziny, przyjaciół lub przyjaciółki albo postacie mające romantyczną relację ze sobą.
 - Obejrzyj program i wypisz na materiale pomocniczym mosty i bariery komunikacyjne, które zaobserwujesz.
 - Zapisz formę komunikatu i to, co się po nim wydarzyło. Np. jeśli jedna osoba krzyczy na drugą osobę, zapisz „krzyk” przy „barierach”, następnie zapisz, jak osoba która odebrała komunikat zareagowała na niego (na krzyk), w rubryce „Co się wydarzyło”.
 - Jeśli zauważysz moment w programie, kiedy można było zastosować element ułatwiający komunikację, zapisz to w rubryce „propozycje mostów”.
 - Przynieś swoją kartkę na następne zajęcia i przygotuj się do opowiedzenia reszcie grupy o swoim programie i o komunikacji, którą w nim zaobserwowałeś.

Zajęcia 2

1. Poproś osobę chętną do podzielenia się z grupą jednym przykładem komunikacyjnego mostu i bariery oraz ich rezultatów. Upewnij się, że ochotnik lub ochotniczka krótko wytłumaczy wątek, tak, aby pozostałe osoby zrozumiały kontekst komunikacji.
2. Poproś o podanie dodatkowych mostów, które mogłyby poprawić komunikację w programach telewizyjnych.
3. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co najbardziej ciebie zdziwiło w komunikacji którą obserwowałeś i obserwowałaś?
2. Czy możesz podać jedną barierę komunikacyjną, która zawsze prowadzi do negatywnych rezultatów? Jak możesz uniknąć tej bariery w twojej osobistej komunikacji?
3. Czy trudno jest szczerze i bezpośrednio wyrażać swoje uczucia? Czy możesz podać przykład?

Materiał pomocniczy

Mosty i Bariery dla dobrej komunikacji

Nazwa programu telewizyjnego: _____

Mosty	Bariery	Co się stało? (rezultaty)	Propozycja Mostu
<i>„Jestem zawiedziony i zraniony kiedy nie dzwonisz.”</i>		<i>„Przepraszam – więcej tego nie zrobię.”</i>	
	<i>Krzyczenie i wyzywanie</i>	<i>Straszenie i bójka. Zranienie nożem.</i>	<i>Zostawić sytuację. Wyjść.</i>

3. Ostrożne dobieranie słów

Cel: Przećwiczenie wyrażania myśli i uczuć za pomocą komunikatu „Ja”

Materiały: kopie materiału pomocniczego „Pozytywna komunikacja: Powiedz co czujesz”, dla każdej osoby biorącej udział w ćwiczeniu;
lista komunikacyjnych mostów i barier z poprzedniego ćwiczenia;
arkusz papieru i marker

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Jeśli nie przeprowadziłaś lub przeprowadziłeś poprzedniego ćwiczenia, posłuż się listą przedstawioną w kroku 2 i 3 poprzedniego ćwiczenia „Mosty i Bariery w komunikacji”.
- ✓ Napisz następujące zdania na arkuszu papieru, przydadzą się w kroku 2:

Oskarżanie: „Dlaczego ty zawsze musisz się spóźniać?”

Sarkazm: „Mogłeś być trochę później – wtedy udałoby nam się przegapić cały film!”

Obrażanie (wyzywanie): „Ale z ciebie kretyn, że też musiałeś się spóźnić.”

Straszenie: „Nigdy nie mogę na tobie polegać. Nie umówię się z tobą nigdy więcej.”

Obwinianie: „Zrujnowałeś mi wieczór – na pewno nie dostaniemy teraz dobrych miejsc.”

Procedura:

1. Poproś, aby cała grupa wysłuchała uważnie historii i niech każda osoba zastanowi się jak sama zakomunikowałaby o swoich uczuciach w podobnej sytuacji:

Umówiłaś/Umówiłeś się z przyjacielem/przyjaciółką na film. Wiesz o tym, że kolejki na ten film są bardzo długie i chcesz iść wcześniej, aby mieć pewność, że dostaniecie dobre miejsca. Poprosiłaś lub poprosiłeś tę osobę, żeby przyszła o 19:00. To wystarczająco wcześniej, film zaczyna się o 20:00. Upewniłaś/upewniłeś się czy przyjaciel/przyjaciółka dobrze zrozumiał/a ponieważ wiesz o tym, że on/ona często się spóźnia. Nadchodzi godzina 19, ale przyjaciel/ przyjaciółka się nie pojawia. O 19:25 wreszcie pojawia się, przeprasząc za spóźnienie. Wiesz, że o tej godzinie prawdopodobnie nie dostaniecie już biletów na film.

2. Poproś grupę o podanie przykładów tego jak sami i same zachowali/zachowałyby się w takiej sytuacji. Po otrzymaniu odpowiedzi, pokaż odpowiedzi które przygotowałaś/eś wcześniej. Przeczytaj wszystkie zmieniając ton głosu zgodnie ze słowem poprzedzającym każde zdanie. Zapytaj, jak spóźniona osoba mogłaby zareagować na każde z tych zdań.
3. Przypomnij grupie listę mostów i barier komunikacyjnych z poprzedniego ćwiczenia. Przypomnij, że „nie mówienie o tym, jak się naprawdę czujemy” jest barierą dla dobrej komunikacji. Żadna z wypisanych odpowiedzi nie mówi przyjacielowi/przyjaciółce jakie

uczucie wzbudziło w nas jego/jej zachowanie. Wytlumacz, że każda z tych wypowiedzi jest negatywna i bardzo prawdopodobnie wywołają negatywną reakcję u innych ludzi.

4. Napisz poniższą odpowiedź na tablicy lub arkuszu papieru i zapytaj grupę, jak przyjaciel/przyjaciółka mógłby/mogłaby zareagować na taki komunikat:

„Jestem naprawdę zawiedziona/y, że się spóźniłeś/spóźniłaś. Jestem zła/y, że nie zobaczymy teraz tego filmu.”

5. Wytlumacz, że „pozytywna komunikacja” oznacza rozważne wybieranie słów oraz:

- szczere i wyraźne wyrażanie uczuć bez straszenia czy poniżania drugiej osoby.
- zaczynanie wypowiedzi od „Ja” zamiast „Ty”, np. „Ja chciałabym...” lub „Ja czuję...” zamiast „Ty zawsze...”, „Ty nigdy”.

Ludzie zwykle reagują w konstruktywny i pozytywny sposób na takie komunikaty, ponieważ osoba mówiąca bierze współodpowiedzialność za jej czy jego uczucia i nie stara się obwiniać czy poniżać drugiej osoby.

6. Rozdaj materiały pomocnicze i podaj instrukcję do zadania:

- Znajdź osobę do pracy w dwójkach (osoba prowadząca może sama podzielić grupę na pary).
- Przeczytajcie negatywne komunikaty po lewej stronie i zastanówcie się nad alternatywą – pozytywnym komunikatem, którym można by go zastąpić. Postarajcie się nie obrażać osoby, do której mówicie.
- Dobierzcie swoje słowa rozważnie i napiszcie swoje odpowiedzi za pomocą wypowiedzi „Ja”. Zaczynaj od „Ja” i zakomunikuj szczerze swoje uczucia.

7. Przeznacz około 15 minut na pracę w grupach, następnie zbierz odpowiedzi – po jednym lub dwa przykłady pozytywnego komunikatu dla każdej negatywnej wiadomości.

8. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czym – ogólnie – wypowiedź „Ja” różni się od negatywnych komunikatów?
2. Jak sądzisz, jakie będą reakcje na twój pozytywny komunikat? Podaj przykłady.
3. Czy łatwo, czy trudno jest używać komunikatu „Ja” kiedy z kimś rozmawiasz? Dlaczego? (Odpowiedź powinna zawierać stwierdzenia: W czasie rozmowy pojawiają się emocje, a wyraźne komunikowanie jest trudniejsze kiedy jesteśmy pod ich wpływem; większość ludzi ma nawyk używania negatywnych komunikatów, zamiast konstruktywnych i pozytywnych przekazów.)

4. Czy obecnie w twoim życiu, jest sytuacja, w której zastosowanie komunikatu „Ja” byłoby pomocne? Jeśli chcesz, możesz opisać tę sytuację.
5. Stosowanie komunikatu „Ja” nie gwarantuje, że komunikacja pomiędzy tobą i drugą osobą pójdzie dobrze. Czy możesz sobie wyobrazić sytuację, w której stosowanie komunikatu „Ja” może pogorszyć sytuację lub nie spowodować żadnej zmiany?

Materiał pomocniczy

Pozytywna komunikacja: Powiedz, co czujesz

Negatywna wiadomość	Pozytywna Alternatywa
1. Do starego przyjaciela, z którym straciłaś lub straciłeś kontakt: „Ty nigdy do mnie nie dzwonisz.”	
2. Do przybranego ojca „Jesteś zawsze nieuprzejmy dla moich znajomych.”	
3. Do przyjaciółki, która chce zrobić coś niebezpiecznego „To strasznie głupi pomysł.”	
4. Do swojej rodziny podczas kolacji „Nikogo nie obchodzi, jak ciężko pracuję”.	
5. Do swojego chłopaka/partnera „Zawsze mnie ignorujesz, kiedy jesteśmy z twoimi kolegami”.	
6. Do starszej siostry „Nie krzycz na mnie!”	
7. Do znajomego opowiadającego rasistowski dowcip „Jesteś kretynem, skoro opowiadasz takie kawały”	
8. Do osoby dorosłej, z którą chcesz porozmawiać „Pewnie jesteś zbyt zajęta, żeby ze mną porozmawiać”	
9. Do przyjaciółki która ciebie nie słucha „Tak naprawdę w ogóle cię nie obchodzę”	
10. Do swojej dziewczyny, która rozmawia z byłym chłopakiem - „Rozumiem, że wracasz do niego, tak?”	

4. Mowa ciała

Cel: Przyjrzenie się mowie ciała (komunikacji niewerbalnej) oraz sytuacjom w których jej używamy

Materiały: małe kartki papieru
pojemnik
duże arkusze papieru i markery lub tablica i kreda

Czas: 25-35 minut

Przygotowanie:

- ✓ Napisz na osobnych kartkach nazwy stanów emocjonalnych. Możesz dodać inne, jeśli chcesz.

złość	smutek
poczucie zawodu	radość
nieśmiałość	zawstydzenie
strach	zdenerwowanie
wyczerpanie	znudzenie
ktoś cię pociąga/podoba ci się	entuzjizm

- ✓ Narysuj na tablicy lub papierze dużą tabelę - taką jak poniżej, przyda się w kroku 4:

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

uczucie	zachowanie

Procedura:

1. Przypomnij młodzieży, że jeden z problemów, który się pojawia w komunikacji, to sprzeczne komunikaty wysyłane przez osobę, która je wysyła. Jej zachowanie może być sprzeczne z tym, co mówi.
2. Zapytaj, czy ktoś wie, co to jest „mowa ciała”. Wyjaśnij, że język ciała odnosi się do tego, jak dana osoba wyraża uczucia za pomocą swojego ciała, jego ruchów, mimiki itp. Poproś grupę o podanie kilku przykładów lub podaj kilka swoich: uśmiechanie, wzruszanie ramionami, wywracanie oczu itd.

3. Wytlumacz, że to ćwiczenie daje szansę, aby przećwiczyć komunikację za pomocą mowy ciała. Podaj instrukcję:
 - Będę potrzebować 12 osób chętnych do zabawy w kalambury. Kto potrafi wyjaśnić na czym polega zabawa w kalambury? (Jeśli nikt nie wie, wytłumacz, że gra polega na tym, że jedna osoba odgrywa coś a pozostałe osoby próbują odgadnąć co to jest.)
 - Pierwsza ochotniczka lub ochotnik wyciągnie kartkę, na której będzie napisane jakieś uczucie. Zadaniem osoby jest odegrać tę emocję bez używania słów.
 - Reszta grupy ma odgadnąć jaka to emocja. Kiedy uda się odgadnąć, następna osoba losuje kartkę i odgrywa to, co wylosuje.
 - Gra będzie trwała do chwili, gdy nie będzie więcej kart do losowania lub gdy skończy się czas.
4. Poproś, aby 12 osób, które się zgłosiły usiadły z przodu sali. Jeśli któraś z osób będzie miała problem, zaproponuj pomoc. Po prawidłowym odgadnięciu uczucia, zapisz je w lewej kolumnie tabeli i poproś grupę o podanie zachowań, które pomagają zidentyfikować to uczucie. Napisz je w prawej kolumnie. (Np. jeśli uczucie to „poczucie zawodu”, w zachowaniach może pojawić się wzruszanie ramionami, wzdychanie czy zwieszanie głowy.)
5. Po zakończeniu tej części przeprowadź dyskusję – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy możecie podać przykłady kiedy czyjeś zachowanie, to co ktoś mówił, było niezgodne z mową ciała tej osoby?
2. Kiedy próbujesz coś przekazać, co jest bardziej efektywne: mowa ciała czy komunikat werbalny? Dlaczego?
3. Czasami jakaś osoba może być urażona mową ciała innej osoby. Jak można tego uniknąć? (Odpowiedź: Bądź uczciwa/uczciwy oraz bezpośrednia/bezpośredni, jeśli chcesz zakomunikować coś drugiej osobie – dostosuj swój niewerbalny komunikat do werbalnego, tak, żeby osoba, do której skierowany jest komunikat miała jasność co do twojego przekazu, wiadomości.)
4. Jakie niewerbalne znaki są szczególnie pozytywne? Jakie negatywne?

5. Agresja – Asertywność – Uległość

Cel: Nauczenie się różnicy między zachowaniem asertywnym, agresywnym i uległym

Materiały: kopie materiału pomocniczego dla każdej uczestniczki i uczestnika, arkusze papieru i markery lub tablica i kreda, paski papieru, długopisy/ołówki

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Kiedy uczymy młodzież asertywnego zachowania, mamy obowiązek podkreślić, że zawsze należy ocenić poszczególne sytuacje pod kątem własnego bezpieczeństwa. W niektórych sytuacjach obrona swoich praw, swojego zdania i asertywne zachowania mogą być dla nas niebezpieczne (jeśli jakaś osoba ma broń, jest pijana lub pod wpływem narkotyków, jest wyjątkowo rozgniewana itp.)
- ✓ Kiedy przedstawiasz temat asertywności, mniej na uwadze, że asertywna komunikacja/zachowanie nie są zawsze zgodne z normami kulturowymi, szczególnie dla kobiet. Indywidualne podejście każdej osoby będzie bardzo różne wśród osób biorących udział w ćwiczeniu. Niektóre osoby pochodzą z rodzin, w których obrona swoich praw, wyrażanie swojego sprzeciwu czy odmawianie prośby, szczególnie wobec osoby dorosłej czy osoby płci męskiej, uważa się za niestosowne.

Nie powinno się zachęcać młodzieży do zachowania, które może spowodować nieprzyjemne konsekwencje w środowisku rodzinnym czy kulturowym. Jednak bardzo ważne jest, aby wszystkie osoby rozumiały, że są określone sytuacje, w których asertywne zachowanie spowoduje pozytywne rezultaty. (Przykładem jest odrzucanie presji, którą mogą wywierać partnerzy czy partnerki, rówieśnicy i rówieśniczki, aby uprawiać seks, spożywać alkohol czy używać narkotyki, przyłączyć się do gangu czy zaniedbać szkołę.)

Miej na uwadze, że asertywne, agresywne i uległe formy komunikatów są definiowane kulturowo i regionalnie. Np. społeczeństwo może inaczej postrzegać i oceniać to samo zachowanie w zależności od tego czy wykona je mężczyzna czy kobieta³. Asertywne zachowanie u kobiety (wyrażenie sprzeciwu wobec natrączywych komentarzy na temat swojego wyglądu) może być postrzegane jako agresywne, dlatego, że w naszej kulturze od kobiet oczekuje się bycia grzeczną i uległą.

- ✓ Napisz trzy pytania na tablicy lub arkuszu papieru, przydadzą się w kroku 4:

³ W wersji oryginalnej mowa jest o różnicy w traktowaniu ze względu na kolor skóry. W wersji polskiej zastąpiono tę cechę płcią, dlatego, że „podwójny standard” (czyli przypisywanie innego znaczenia temu zachowaniu, w zależności od tego kto je wykonuje) dotyczy również płci. Inaczej ocenia się to samo zachowanie (np. asertywne) u kobiet (jako agresja) i mężczyzn (jako stanowczość). Przyp. K.D.

1. Jak poczuje się Gabrysia?
2. Jak będą się czuły dwie dziewczyny?
3. Jaki jest najgorszy z możliwych rezultatów?

Procedura:

1. Powiedz grupie, że jednym ze sposobów sprawienia, żeby komunikacja była skuteczna, jest wybranie odpowiedniego rodzaju komunikacji w trudnej sytuacji. Przeczytaj głośno poniższy scenariusz:

*Gabrysia od ponad dwóch godzin stoi w bardzo długiej kolejce po bilet. Zasada jest jasna: jedna osoba, jeden bilet. Jej stopy już bardzo dają się we znaki, a do tego wie, że jest w tarapatach. Jej mama czeka na nią, bo właśnie teraz powinna być już w domu. Ale przed nią stoi tylko pięć osób i jest **pewna**, że dostanie upragniony bilet.*

Nagle znikąd pojawiają się dwie dziewczyny ze szkoły. Robią wielką aferę ze spotkania jakiejś znajomej. Tak się składa, że znajoma stoi akurat przed Gabrysią. Dziewczyny podchodzą i zajmują dwa miejsca w kolejce tuż przed nią.

Jak myślisz, co może zrobić Gabrysia?

2. Poproś, aby każda osoba napisała na kartce jedno zdanie opisujące co powinna zrobić Gabrysia w tej sytuacji.
3. Daj 3 minuty na wykonanie tego zadania, następnie poproś wszystkie osoby, żeby utworzyły trzy grupy, na podstawie następujących kryteriów:

Grupa 1: Wszystkie osoby, które napisały, że stałyby i złościły się, ale nie powiedziałyby nic – stają w jednym końcu sali (pokaż).

Grupa 2: Wszystkie osoby, które napisały, że zaczęłyby wyzywać dwie dziewczyny i/lub straszyłyby, że zrobią im krzywdę jeśli te nie pójdą na koniec kolejki - przesuwają się do przeciwnego miejsca na sali.

Grupa 3: Wszystkie osoby, które napisały, że odezwą się i powiedzą dziewczynom, żeby poszły na koniec kolejki – formują grupę pomiędzy dwoma wcześniejszymi.

4. Kiedy trzy grupy już się uformują, pokaż trzy pytania które wcześniej przygotowałeś/przygotowałaś i podaj instrukcję, dla przypomnienia ćwiczenia:

Pozostańcie w swoich grupach i odpowiedzcie wspólnie na podane pytania:

- 1) Jak poczuje się Gabrysia po zareagowaniu w wybrany przez was sposób?
- 2) Jak poczują się dwie dziewczyny, które wepchnęły się do kolejki, jeśli Gabrysia zareaguje w wybrany przez was sposób?
- 3) Jaka jest najgorsza rzecz, która może się wydarzyć po tym, jak Gabriela zareaguje w wybrany przez was sposób?

(Zwróć uwagę, czy nie ma osób które są same w którejś z grup. Jeśli tak jest, dołącz do tej osoby aby stworzyć grupę i przedyskutuj z nią lub nim powyższe pytania.)

5. Przeznacz pięć minut na dyskusję w grupach, następnie poproś, aby osoby uczestniczące wróciły na swoje miejsca.
 6. Poproś, aby jedna osoba z każdej grupy podzieliła się odpowiedziami na pytania. Zapisz główne punkty w trzech oddzielnych kolumnach na tablicy lub arkuszu.
 7. Napisz terminy „asertywność”, „agresywność” i „uległość” na tablicy lub arkuszu. Poproś uczestników i uczestniczki o dopasowanie słów do odpowiednich kolumn.
 8. Jeszcze raz omów wybory Gabrieli i przedstaw, dlaczego asertywność jest zwykle najlepszym rozwiązaniem w sytuacji takiej jak omawiana.
- **Uległa odpowiedź:** Zachowywanie się w sposób uległy oznacza niewyrażanie swoich potrzeb i uczuć lub wyrażanie ich w taki sposób, który nie będzie do nikogo skierowany.

Jeśli Gabriela zachowa się ulegle, stojąc w kolejce i nic nie mówiąc, to prawdopodobnie będzie rozczłuszczona na dziewczyny oraz na samą siebie. Jeśli bilety skończą się tuż przed nią to prawdopodobnie owładnie ją furia i może wybuchnąć złością na dziewczyny, ale będzie już za późno na zmianę sytuacji.

Uległa reakcja *najczęściej nie jest w twoim interesie*, ponieważ pozwala innym ludziom naruszać twoje prawa. Jednak bywają sytuacje, kiedy taka reakcja może być najbardziej odpowiednia. Ważne jest, aby ocenić czy sytuacja jest niebezpieczna i wybrać reakcję, która może zapewnić ci bezpieczeństwo.

- **Agresywna odpowiedź:** Zachowywanie się w sposób agresywny to domaganie się tego, czego chcesz lub mówienie o swoich uczuciach w zastraszający, sarkastyczny lub poniżający sposób, który może urazić inne osoby.

Jeśli Gabrysia będzie przezywała lub straszyła dziewczyny, to może przez chwilę poczuć się silna, ale nie ma gwarancji, że dostanie to czego żąda. Co ważne, dziewczyny i ich przyjaciółka mogą również zareagować agresywnie wobec Gabrieli, poprzez agresję słowną lub fizyczną.

Agresywna reakcja *nikdy nie jest w twoim najlepszym interesie*, ponieważ prawie zawsze prowadzi do zaostrzenia konfliktu.

- **Asertywna odpowiedź:** Asertywne zachowanie oznacza proszenie/domaganie się tego, czego chcesz lub mówienie o tym, jak się czujesz, szczerze, ale z szacunkiem, bez naruszania praw drugiej osoby/innych osób i bez poniżania.

Jeśli Gabrysia powie dziewczynom, że muszą iść na koniec kolejki ponieważ inne osoby czekają tutaj dłużej, to nie poniży tych dziewczyn, tylko przedstawi faktyczny stan. Gabriela może się poczuć dumna, że stanęła w obronie swoich praw. W tym czasie,

prawdopodobnie spotka się ze wsparciem innych osób stojących w kolejce. Jest duża szansa, że dziewczyny poczują się zawstydzone i przesuną się na koniec, ale może być tak, że dziewczyny zignorują Gabrielę i jej potrzeba nie zostanie zrealizowana.

Asertywna reakcja jest prawie zawsze w twoim najlepszym interesie, ponieważ jest to najlepsza szansa na to, żeby dostać to, czego chcesz bez obrażania innych ludzi. Może się jednak zdarzyć, że asertywne zachowanie może być nieodpowiednie. Jeśli atmosfera jest napięta, ludzie spożywają alkohol lub używają narkotyki, ktoś ma broń lub jesteś w niebezpiecznym dla ciebie miejscu, asertywne zachowanie może nie być najbezpieczniejszym rozwiązaniem.

9. Podsumuj ćwiczenie dyskusją, możesz posłużyć się pytaniami znajdującymi się poniżej.
10. Rozdaj każdej osobie kopię materiału pomocniczego, wyjaśnij, że znajduje się tam krótkie podsumowanie ćwiczenia wraz ze wskazówkami do tego, jak komunikować się asertywnie.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. W jaki sposób Gabrysia mogłaby dać znać dziewczynom o tym, jak się czuje, bez bezpośrednio agresywnego lub asertywnego komunikatu? (Odpowiedź: przez sarkastyczne mruczenie pod nosem, pokazując zniesmaczenie lub frustrację za pomocą mowy ciała; mówiąc do osoby za sobą jak głupie są dziewczyny, po cichu ale wystarczająco głośno żeby dziewczyny to usłyszały itd. Takie zachowania nazywa się „uległo-agresywnymi”. Są negatywne, ale nie bezpośrednio. Nie powodują koniecznie, że otrzymasz to, na czym ci zależy i często powodują złość/agresję u drugiej osoby/osób.)
1. Czy możesz sobie wyobrazić sytuacje, w których uległa komunikacja może być w twoim najlepszym interesie, nawet jeśli twoje potrzeby nie zostaną zaspokojone?
2. Czy przypominasz sobie sytuację w której zachowałeś lub zachowałaś się agresywnie? Jaki był tego rezultat? Co by się zmieniło gdybyś zachowała lub zachował się w sposób asertywny?
3. Czy przypominasz sobie sytuację w której zachowałeś lub zachowałaś się asertywnie? Co by się zmieniło, gdybyś zachowała lub zachował się w sposób uległy? A co gdybyś zachował/a się agresywnie?

Materiał pomocniczy

Asertywność to **umiejętność**, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda osoba posiada pewne podstawowe prawa.

W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też **powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku**.

Asertywne zachowanie oznacza bezpośrednie, uczciwe, stanowcze wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii, ale w sposób respektujący uczucia, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby.

Asertywna postawa interpersonalna oznacza komunikowanie otoczeniu dwóch przekazów:

„ja jestem w porządku, mam prawo być sobą”

oraz

„ty jesteś w porządku, masz prawo być sobą”

Zachowanie asertywne można umieścić pomiędzy agresją a uległością. Różnica pomiędzy tymi trzema typami zachowań polega na tym, że:

Uległość = respektowanie prawa innych, lekceważenie własnych praw
(Ty jesteś w porządku, ja nie jestem w porządku.)

Agresja = respektowanie własnych praw, lekceważenie praw innych
(Ja jestem w porządku, Ty nie jesteś w porządku.)

Asertywność = respektowanie praw własnych, respektowanie praw innych
(Ja jestem w porządku, Ty jesteś w porządku.)

ZASADY KONSTRUKTYWNEJ ODMOWY:

- 1) Zaczynij odpowiedź od wyraźnego, zdecydowanego „nie”,
- 2) Nie tłumacz się i nie usprawiedliwaj. Podanie przyczyny jest czymś innym niż przesadne przepraszanie,
- 3) Pamiętaj, że masz prawo powiedzieć „nie”,
- 4) Kiedy powiedziałaś/łeś już „nie”, nie sprawiaj wrażenia, jakbyś czekał/a, żeby cię przekonano, abyś zmienił/a zdanie. Daj do zrozumienia, że sprawa jest zamknięta – np. zmieniając temat rozmowy, wracając do przerwanej sprawy,
- 5) Pamiętaj, że powiedziałaś/łeś „nie” w odpowiedzi na konkretną prośbę, nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła,
- 6) Jeśli nie wiesz co powiedzieć, możesz zawsze powiedzieć : „chcę się nad tym zastanowić”, „dam ci znać później”, aby pomyśleć jaką dać odpowiedź,
- 7) Proś o więcej informacji, jeśli są ci potrzebne, aby zdecydować czy chcesz powiedzieć „tak” czy „nie”,
- 8) W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale **jak to robimy**. Ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy.

Opracowano na podstawie: Davidson, Jeffrey P. (1999) „Asertywność”, przeł. Sebastian Musielak.; Poznań: Rebis. Materiały wewnętrzne, Grupa Edukacyjna BezTabu, Gdańsk.

6. Mówienie o swoich potrzebach

Cel: Przećwiczenie umiejętności asertywnego proszenia o to, czego się chce lub potrzebuje

Materiały: materiał pomocniczy dla osoby prowadzącej
papier i markery lub tablica i kreda

Czas: 45-55 minut (Zajęcia 1), 45-55 minut (Zajęcia 2)

Przygotowanie:

- ✓ Pamiętaj, że asertywne zachowanie może być nowością dla niektórych osób. Nie pozwól na to, żeby wyśmiewano się lub dokuczano osobie, której to ćwiczenie sprawi trudność. Zachęć wszystkie osoby do aktywnego uczestniczenia w ćwiczeniu, ale uszanuj, jeśli jakieś osoby będą zbyt zawstydzone, aby odegrać role.
- ✓ Przygotuj trzy plakaty, które przydadzą się w kroku 9 w Sesji 1 (treść w kroku 9), oraz kroku 1 Sesji 2.
- ✓ Na drugą sesję przygotuj scenariusze z materiału pomocniczego lub zastąp podane scenariusze innymi, najlepiej takimi, które przedstawiają potencjalne sytuacje trudne dla Twojej grupy.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Poproś osobę chętną do przedstawienia czym jest asertywność. Pomóż grupie zrozumieć, z jakich elementów składa się asertywne zachowanie:
 - Jasne wyrażanie swoich potrzeb, tego czego chcemy i ochrona własnego prawa do tego dostać to czego chcemy czy potrzebujemy
 - Prośenie o to, czego chcemy
 - Mówienie o tym, co czujesz lub myślisz
 - Odmawianie robienie czegoś, co nie jest w twoim interesie
 - Szanowanie innych ludzi, nie pozwalanie na straszenie, karanie czy poniżanie innych osób
2. Wskaż na to, że asertywność rozumiana jako dostawanie tego czego chcemy, może być realizowana w dwojaki sposób:
 - Prośenie o to, czego chcemy
 - Odmawianie tego, czego nie chcemy
3. Poproś o skupienie się na razie na pierwszym komunikacie – prośeniu o to, czego chcemy.

4. Poproś grupę o zastanowienie się nad następującą sytuacją:

Wujek Darii wygrał dwa bilety na mecz piłki nożnej w sąsiednim mieście. Dał te bilety Darii jako nagrodę za poprawienie swoich ocen w szkole. Daria bardzo się ucieszyła i poprosiła swojego najlepszego przyjaciela, Kamila, aby poszedł z nią na mecz. Umówili się, że spotkają się o godzinie 10:45, żeby złapać autobus, który dowiezie ich na miejsce. Daria wie, że Kamil nigdzie nie dociera na czas. Obawia się, bo jeśli przegapią autobus, który odjeżdża o godzinie 11:00, to nie ma potem żadnego innego, który dowiezie ich na czas. Jak Daria może powiedzieć Kamilowi, że to bardzo ważne, żeby być na czas i że pojedzie bez niego, jeśli on się spóźni na ten autobus?

5. Słuchaj podczas „burzy mózgów” grupy na temat asertywnych sposobów komunikacji dal Darii. Zapisz pomysły na arkuszu lub tablicy i dodaj któreś z poniższych, jeśli się nie pojawiają:

Daria może:

- Zastosować wypowiedź „Ja”, żeby powiedzieć jak się czuje i czego chce, bez względu na to, czy te uczucia są przyjemne czy nieprzyjemne.
- Stanowczo i wyraźnie powiedzieć, czego chce lub potrzebuje, bez unikania tematu czy przepraszania za swoją prośbę.
- Użyć asertywnej mowy ciała: stać wyprostowana, patrzeć Kamilowi w oczy i utrzymywać poważną mimikę twarzy.
- Nie straszyć, nie naciskać i nie poniżać Kamila.
- Odnosić się z szacunkiem do uczuć, potrzeb i wyjaśnień Kamila, ale jasno wyrażać własne uczucia i pragnienia.

6. Poproś trzy osoby chętne do odegrania ról w scenie, w której Daria będzie rozmawiała z Kamilem o konieczności bycia na czas. Wytlumacz, że sam/a odegrasz rolę Kamila i chcesz, aby jedna osoba komunikowała się z tobą w sposób uległy, druga w sposób agresywny i trzecia w sposób asertywny. Powiedz reszcie grupy, żeby pomogła osobom odgrywającym role, dając wskazówki jak to zrobić.

7. Rozpocznijcie od uległej (pasywnej) komunikacji:

- Pierwsza „Daria” stoi obok ciebie i prosi ulegle o, to czego chce.
- Odegraj rolę Kamila. Powtarzaj, że będziesz na czas i żeby ci zaufała. Zapewnij Darię o swojej przyjaźni i powiedz, że bardzo się cieszysz na ten mecz.
- Przypomnij grupie, żeby dawała wskazówki do tego, jak zachowywać się w sposób uległy.
- Po zakończeniu tej scenki poproś „Darię” oraz resztę grupy o wymienienie zachowań, które się pojawiły. Zapisz je na arkuszu lub tablicy pod słowem „uległe”.

8. Powtórz podobną procedurę z drugą i trzecią ochotniczką lub ochotnikiem.

9. Pokaż plakat podsumowujący główne różnice pomiędzy trzema typami zachowań:

- **Uległe:** komunikujesz swoje potrzeby lub pragnienia tak niepewnie, cicho lub ulegle, że inne osoby mogą nie potraktować twoich pragnień czy potrzeb poważnie.
- **Agresywne:** komunikujesz swoje potrzeby i pragnienia w negatywny sposób, którego celem jest urażenie drugiej osoby.
- **Asertywne:** komunikujesz swoje potrzeby i pragnienia szczerze, spokojnie i bezpośrednio, nie mając na celu urażenie innych osób.

Zajęcia 2

1. Pokaż trzy plakaty przedstawiające asertywne, uległe i agresywne zachowania. Powiedz grupie, że będą ćwiczyć w parach proszenie o to, czego chcą.
2. Omów instrukcję (możesz ją też zapisać i umieścić w widocznym miejscu):
 - Każda para otrzyma kartkę, na której napisany będzie scenariusz, w którym jedna z osób ma asertywnie komunikować się z drugą osobą.
 - Pracując w parach, ułóżcie scenariusz dla osoby, która będzie zachowywać się asertywnie. Wykorzystajcie tak dużo zachowań, jak tylko zdołacie wymyślić.
 - Dobierzcie się w grupę z drugą parą. Pary mają pomóc sobie nawzajem w odgrywaniu swoich ról, dając wskazówki, proponując inne lub dodatkowe słowa czy zachowania, tak, aby zwiększyć asertywność zachowania.
 - Po odegraniu ról zamieńcie się miejscami.
3. Rozdaj kolejne kartki ze scenariuszami i poinformuj osoby uczestniczące w ćwiczeniu, że mają 10 minut na przygotowanie i odegranie roli. Po 10 minutach ogłoś, że pary powinny znowu się połączyć i odegrać swoje scenki przed sobą. Przypomnij, że grupy mogą sobie nawzajem udzielać wskazówek.
4. Po 15 minutach poproś, aby osoby chętne odegrały swoje scenki przed całą grupą. Pozwól 2-3 parom na odegranie scenki, jeśli będzie na to czas.
5. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co się dzieje, kiedy staniesz w obronie swoich praw czy potrzeb ale nie uda ci się uzyskać tego co potrzebujesz?
2. Czy wyobrażasz sobie sytuacje, w których lepiej zachować się ulegle zamiast asertywnie? Podaj przykłady.
3. Co powinnaś i powinieneś zrobić, kiedy twoja asertywna reakcja spotka się z negatywną odpowiedzią, taką jak złość czy nawet bezpośrednia groźba? (Odpowiedź: Wycofaj się z sytuacji, nie kontynuuj i nie zwiększaj konfliktu.)

Materiał pomocniczy

Role do scenek z asertywnością:

1. Sprzedawca ignoruje cię i obsługuje osobę dorosłą, pomimo tego, że czekasz przy kasie dłużej.
2. Rozmawiasz przez telefon z Wiktorią już ponad godzinę i nie masz ochoty słuchać więcej o jej chłopaku. Chcesz oglądać program w telewizji, który właśnie się zaczyna.
3. Uczestniczysz w spotkaniu, którego celem jest zorganizowanie charytatywnego koncertu rockowego. Zebrane pieniądze mają być przeznaczone na zakup sprzętu sportowego dla osób z niepełnosprawnością fizyczną. Za każdym razem, kiedy chcesz coś powiedzieć, starszy chłopak przerywa ci.
4. Nie możesz się uczyć i dostajesz bólu głowy z powodu głośnej muzyki która dobiega z mieszkania znajdującego się tuż pod twoim.
5. Już trzy razy byłeś/byłaś u szkolnego pedagoga z powodu tego samego problemu, który masz z nauczycielką od fizyki. Niestety, nic się nie zmieniło. Jesteś rozczłuszczony/a i chcesz, żeby pedagog bardziej ci pomógł.
6. Przyjaciółka pożyczyła od ciebie książkę, którą wypożyczyłeś/aś z biblioteki. Niestety przyjaciel ją zgubił. Chcesz, żeby zapłacił za tę książkę.
7. Oglądasz film w kinie. Za Tobą siedzi ktoś, kto za głośno rozmawia i śmieje się.
8. Przyjaciółka obiecała ci, że przyjdzie do ciebie w niedzielę po południu i pomoże ci z wypracowaniem z języka polskiego, ale nie pojawiła się. Dzwoni do ciebie dwa dni później.
9. Spotykasz się z Magdą od jakiegoś czasu, ale teraz chcesz poznać inne dziewczyny. Magda dzwoni do ciebie i pyta, co będziecie razem robić w piątek wieczorem.
10. Jesteś na obiedzie w restauracji i ktoś przy stoliku obok zapala papierosa. Palenie jest niedozwolone w tej restauracji, a dym papierosowy przyprawia cię o mdłości.
11. Od 45 minut czekasz na przyjaciółkę Alicję, bo umówiłyście/umówiliście się na wspólny obiad. Pojawia się w końcu skruszona, ale ty się już mocno zdenerwowałeś/eś.
12. Przypadkowo usłyszałeś/eś, jak kolega z klasy powiedział głupi komentarz o chłopaku z waszej klasy, który porusza się za pomocą wózka inwalidzkiego. Chcesz, żeby żartowniś usłyszał co myślisz/czujesz w związku z tym komentarzem.

7. Asertywne odmawianie

Cel: Przećwiczenie asertywnego zachowania, odmawiania próśb

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda, długopisy/ołówki

Czas: 45-55 minut (Zajęcia 1), 45-55 minut (Zajęcia 2)

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj plakat z prawami wypisanymi w kroku 4 oraz kartki dla uczestników i uczestniczek do wypisania swoich scenariuszy (krok 10)
- ✓ Po zakończeniu 1 Sesji, przejrzyj scenariusze napisane przez młodzież i wybierz tyle, żeby było po jednym scenariuszu dla każdej pary. Odrzuć te, które wydają się Tobie nieodpowiednie dla grupy oraz te, które zdradzają tożsamość osób, które je napisały. Możesz dodać własne scenariusze. Aby zachować anonimowość, należy przepisać scenariusze, tak aby wszystkie były napisane jednakową czcionką (ręcznie lub komputerowo).

Procedura:

Zajęcia 1

1. Przypomnij osobom uczestniczącym, że są dwie drogi do tego, żeby zadbać o swoje potrzeby i pragnienia: (1) proszenie o to czego chcemy i (2) odmawianie tego czego nie chcemy. Wyłumacz, że na tych zajęciach zajmiemy się ćwiczeniem odmawiania.
2. Poproś grupę, aby zastanowiła się nad następującą sytuacją:

Krysia i Dorota cały dzień chodzą po centrum handlowym. W pewnym momencie Krysia mówi: „Hej, to jest ten sweter, który bardzo mi się podoba i naprawdę chciałabym go mieć. Myślę, że jest dzisiaj na wyprzedaży”. Krysia ciągnie Dorotę do tego sklepu i odnajduje wypatrzony sweter. Szepcze do Doroty „Zapytaj się sprzedawcy o coś, a ja w tym czasie włożę sweter do mojego plecaka”. Dorota odpowiada szeptem, że nie chce tego zrobić, ale Krysia jej nie odpuszcza, przekonuje ją, żeby się zgodziła. Krysia argumentuje, że w tak dużym sklepie nawet tego nie odczują, obiecuje nawet, że zabierze drugi sweter dla Doroty.

3. Zapytaj uczestników i uczestniczki ćwiczenia, czy potrafią opisać co może w tej sytuacji odczuwać Dorota. Napisz te uczucia na tablicy bądź papierze. Powinny pojawić się takie uczucia jak: „bycie pod presją”, „zakłopotanie”, „frustracja”, „zdenerwowanie”, „przerażenie”. Zwróć uwagę na to, że to naturalne by odczuwać złość, kiedy przyjaciel prosząc ciebie o przysługę stawia ciebie w niekorzystnej dla ciebie sytuacji.
4. Zwróć uwagę, że Dorota ma swoje prawa w tej sytuacji, tak jak każda inna osoba która się o coś prosi. Omów listę, którą wcześniej przygotowałeś/eś:

Prawa Doroty

Prawo do tego, by powiedzieć, jak się czuje w tej sytuacji.

Prawo do powiedzenia „nie” bez wyrzutów sumienia.

Prawo do zachowywania się w sposób najbardziej korzystny dla siebie.

Prawo do zmiany zdania (nawet, jeśli wcześniej się zgodziła na spełnienie prośby).

5. Poproś o pytania lub komentarze dotyczące praw, które ma Dorota. Wspomnij o tym, że czasami rodzice, nauczyciele i nauczycielki, pracodawcy i pracodawczynie czy inne osoby dorosłe mogą domagać się od młodzieży spełnienia swoich prośb. Te prośby mogą być czasem nieprzyjemne i może się wydawać, że nie są w najlepszym interesie młodej osoby. Zapytaj, jak prawa wobec rodzica różnią się w porównaniu do praw wobec rówieśnika/rówieśniczki.

Wyjaśnij, że niektóre osoby dorosłe, takie jak nauczyciel/ka, rodzic czy osoby w rodzinie, mają prawo domagać się czegoś od nastolatka i nastolatki. Jeśli osoba dorosła nie prosi o coś, co jest niezgodne z prawem, szkodliwe lub wiąże się z brakiem szacunku dla młodej osoby, to zwykle młoda osoba nie powinna odmawiać spełnienia tej prośby. Jednak w każdej sytuacji nastolatek i nastolatek mają prawo powiedzieć, jak się z tym czują.

6. Poproś grupę o wykonanie „burzy mózgów” której zadaniem jest odnalezienie jak największej ilości zachowań, które przydadzą się Dorocie, aby zachować się asertywnie. Napisz odpowiedzi na tablicy/papierze i upewnij się, że pojawia się na niej poniższe zachowania:
 - Powiedzieć „nie” (za pomocą słów).
 - Powiedzieć „nie” za pomocą swojego ciała. Użycie stanowczej mowy ciała, nawiązanie kontaktu wzrokowego. Dorota może odsunąć się od Krysi, która wywiera na niej presję.
 - Powtarzanie nie, bez tłumaczenia się czy dawania wymówek.
 - Zmiana toku rozmowy. Dorota może powiedzieć koleżance jak się czuje, będąc namawiana do zrobienia czegoś, co nie jest w jej interesie.
 - Może zaproponować kompromis. Spróbować odnaleźć rozwiązanie, które nie wymaga udziału Doroty i robienia czegoś, na co nie ma ochoty.
 - Wyjść z tej sytuacji, odmówić dalszego jej omawiania i odejść ze sklepu, jeśli to konieczne.
7. Poproś osobę chętną do odegrania roli Doroty, podczas gdy Ty wcielisz się w rolę Krysi. Powiedz reszcie grupy, żeby pomagała osobie odgrywającej Dorotę zachować się asertywnie w sytuacji, kiedy zмага się z presją wywieraną przez koleżankę.
8. Przeczytaj scenariusz. Następnie wciel się w rolę Krysi. Wykorzystaj zdania znajdujące się poniżej, aby wyrzucić presję na nią lub na nią:
 - „No zgódź się, myślałam że jesteś moją przyjaciółką! **Naprawdę** bardzo mi zależy na tym, żeby mieć ten sweter, a przecież wiesz, że nie mam na niego pieniędzy.”

- „Ten sklep ma tak wysokie ceny, że małe oszustwo dla wyrównania ich zysków wyjdzie im na dobre.”
- „Co jest? Tchórzysz?! Sylwia by to zrobiła bez zastanowienia, gdyby tutaj była.”

Odgrywaj scenkę przez minutę lub dwie, zachęć publiczność do udzielania Dorocie wskazówek.

9. Po odegraniu scenki poproś młodzież o zidentyfikowanie zachowań, które „Dorota” zastosowała, żeby zachować się w sposób asertywny. Sprawdź, czy znajdują się na tablicy/arkuszu. Jeśli jest na to czas, poproś następną osobę o wcielenie się w rolę Doroty.
10. Powiedz młodzieży, że mają teraz kilka minut na to żeby, napisać podobny scenariusz, czyli kiedy jedna osoba wywiera presję na drugiej osobie, zmuszając do zrobienia czegoś, co jest dla tej drugiej niekorzystne. Wyłumacz, że na następnych zajęciach przećwiczmy odgrywanie ról na podstawie niektórych scenariuszy. Zachęć do tego, żeby były to realistyczne sytuacje. Podaj każdej osobie małą kartkę. Poinformuj, że scenariusze będą anonimowe, zostaną przepisane tak, żeby nie można było rozpoznać autorów i autorek po charakterze pisma. Po kilku minutach zbierz kartki.

Zajęcia 2

1. Podziel grupę na mniejsze 4-5 osobowe grupki i każdej grupie pozwól wylosować jeden ze scenariuszy przygotowanych po poprzedniej sesji. Wyłumacz, że jeśli ktoś rozpozna swój scenariusz, to nie ma potrzeby, żeby o tym mówić, jeśli dana osoba nie chce. W ten sposób można zachować anonimowość.
2. Podaj instrukcję, którą możesz również zapisać i umieścić w widocznym miejscu:
 - Przeczytajcie scenki i zdecydуйте, kto odegra role postaci z tej scenki. Pozostałe osoby będą udzielały wskazówek. Później nastąpi zmiana miejsc, tak, że w końcu wszystkie osoby będą mogły wcielić się w role.
 - Przypomnijcie sobie umiejętności związane z odmawianiem i zdecydуйте, które sprawdzą się najlepiej w podanych sytuacjach.
 - Napiszcie szkic wypowiedzi i zróbcie kilka prób. Każda osoba odgrywająca rolę powinna otrzymać pomoc od swojej grupy.
 - Zaprezentujcie scenkę przed całą klasą/grupą.
3. Na przygotowanie każdej scenki przeznacz 10 minut. Następnie poproś o odegranie swoich scenek. Każdej grupie udziel komentarza, zwróć uwagę kiedy można użyć dodatkowych elementów by skutecznie odmówić, z czym aktorzy i aktorki najlepiej sobie radzą itp.
4. Podsumuj ćwiczenie dyskusją za pomocą pytań znajdujących się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co jest trudniejsze, przemawianie w obronie własnych praw, czy odmawianie spełnienia czyjejś prośby? Dlaczego?
2. Pomyśl o jakiejś niedawnej sytuacji, w której chciałaś lub chciałeś odmówić spełnienia jakieś prośby, ale nie potrafiłaś lub nie potrafiłeś. Które umiejętności związane z asertywnym odmawianiem mogłabyś lub mógłbyś zastosować?
3. Czy w tej chwili jesteś w jakiejś sytuacji, w której druga osoba wywiera na tobie presję, abyś zrobiła lub zrobił coś co nie jest dla ciebie najlepsze? Co możesz zrobić, żeby zachować się asertywnie w tej sytuacji?

8. „Jasne” instrukcje

Cel: Zrozumienie jak ważne jest wysyłanie zrozumiałych i jasnych komunikatów

Materiały: chleb
kawałek sera i pomidor
masło
nóż kuchenny
deska do krojenia
woda lub wilgotne chusteczki do umycia rąk
kartki papieru
długopisy lub ołówki
pojemnik do kartek

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Nie marnuj jedzenia. Umyj ręce, zanim zabierzesz się do żywności, używaj małych kawałków/porcji poszczególnych składników. Pozwól młodzieży zjeść wykonane kanapki w czasie przerwy.
- ✓ To ćwiczenie pokaże, jak trudno jest przekazać drugiej osobie jasny komunikat dotyczący tego, co chcesz żeby zrobiła. Kiedy zaczniesz robić kanapki, stosując się do instrukcji (krok 5), zrób **dokładnie to** co jest napisane na kartce. Np. Jeśli ktoś napisał „posmaruj masłem chleb”, weź kostkę masła i przyłóż ją do chleba (posmaruj nią chleb, jeśli nie ma wzmianki o tym że należy w tym celu wykorzystać nóż).
- ✓ Jeśli pisanie może być problemem dla grupy, możesz poprosić o podanie instrukcji słownej.

Procedura:

1. Rozpocznij ćwiczenie bez żadnego wstępu. Daj każdej osobie po kawałku kartki i poproś, aby napisały na swoich kartkach przepis/instrukcję do kanapki z serem i pomidorem. Zbierz kartki, złóż je i umieść wszystkie w pojemniku.
2. Wylosuj jedną kartkę i wytłumacz, że teraz będziesz podążać za instrukcjami podanymi na kartce, aby zrobić kanapkę. Poproś osobę chętną do przeczytania instrukcji z kartki i podążaj za nimi.
3. Zrób **dokładnie to**, co jest napisane w instrukcji aż do momentu, kiedy nie będzie możliwe kontynuowanie ich. Następnie poproś inną osobę chętną do wylosowania drugiej kartki i powtórz ten proces. Powtórz to z kilkoma innymi kartkami aż będzie jasne, że instrukcje są niepełne.

4. Wytłumacz, że komunikacja to czynność, która towarzyszy nam nieustannie w codziennym życiu i wiele osób uważa, że jest ona łatwa. Często zdarza się, że źle lub nieostrożnie dobieramy nasze słowa, przez co nasze wiadomości są odbierane inaczej niż tego chcemy (niezgodnie z naszymi intencjami). W tym ćwiczeniu okazało się, że podane instrukcje nie były wystarczająco szczegółowe, aby wykonać zadanie.
5. Podsumuj ćwiczenie dyskusją za pomocą pytań znajdujących się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak proste lub trudne jest podawanie jasnych instrukcji? Dlaczego?
2. Podaj przykłady sytuacji z życia, kiedy podanie jasnych instrukcji jest (lub było) bardzo ważne w twojej rodzinie, wśród znajomych, z partnerem, partnerką czy w pracy.
3. Co może zrobić lub powiedzieć osoba podająca instrukcję, wysyłająca komunikat, żeby jej wiadomość była czytelna i jasna? (Odpowiedzi: Dać sobie odpowiednią ilość czasu, nie spieszyć się; podać instrukcję „krok po kroku”; posłużyć się wskazówkami wizualnymi (pokaż i powiedz); opisywać szczegółowo; poprosić o informację zwrotną, żeby zobaczyć, czy informacja została poprawnie zrozumiana/przekazana.)
4. Co może zrobić lub powiedzieć osoba odbierająca komunikat, kiedy ktoś wyraża/komunikuje się niejasno? (Odpowiedz: Powiedzieć o tym; powtórzyć to co się odebrało; zadawać pytania, aby uzyskać więcej informacji.)

Rozdział 2

Czym jest seksualność?

Cele:

- ✓ Odkrycie szerokiej definicji seksualności
- ✓ Zapoznanie młodzieży z odpowiednim słownictwem i zwiększenie swobody w jego używaniu
- ✓ Rozpoznanie i wyartykułowanie niektórych stanów emocjonalnych, które towarzyszą dojrzewaniu
- ✓ Poszerzenie wiedzy o męskim i żeńskim układzie rozrodczym
- ✓ Zwiększenie wiedzy i obalenie mitów związanych z seksualnością, w tym reprodukcją
- ✓ Dostarczenie wiedzy na temat zdrowia i higieny
- ✓ Zwiększenie świadomości na temat problemów, z którymi często zmagają się lesbijki, geje i osoby biseksualne
- ✓ Przekazanie informacji o tożsamości seksualnej i rozwianie mitów dotyczących osób nieheteroseksualnych

Ćwiczenia:

1) Okręgi seksualności człowieka (40-50 minut).....	63
2) Portret seksualności (45-55 minut).....	75
3) Prawa seksualne ⁴ (30 minut).....	77
4) Slang (25-35 minut).....	81
5) Uczucia, obawy i frustracje (40-50 minut).....	83
6) Reprodukacja – przegląd (40-50 minut).....	87
7) Prawda czy fałsz? (45-55 minut).....	97
8) Zdrowie i higiena – Gra (40-50 minut).....	107
9) Tożsamość seksualna - wprowadzenie (30 minut).....	115
10) Krok do przodu ⁵ (35-45 minut).....	119
11) Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi (45-50 minut).....	125

⁴ Ćwiczenie pochodzi z materiałów wewnętrznych Grupy Edukacyjnej BezTabu działającej przy Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej i Poradni Zdrowia Psychoseksualnego BezTabu w Gdańsku. Przyp. K.D.

⁵ jw. przyp. K.D.

1. Okręgi seksualności człowieka

Cel: Wprowadzenie do tematyki seksualności i odkrycie jej szerokiej definicji

Materiały: markery
tablica i kreda / flipchart i pisaki
materiały pomocnicze: „Okręgi seksualności”, „Okręgi seksualności – Opis”, „Rozwój seksualny w toku życia – podstawowe informacje”
kopie materiału pomocniczego „Okręgi seksualności” dla każdej osoby
długopisy

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Zapoznaj się z materiałami pomocniczymi: "Okręgi seksualności", "Okręgi seksualności – Opis". Aby uzyskać dodatkowe informacje dotyczące seksualności człowieka zapoznaj się z tekstem "Rozwój seksualny w toku życia". W materiałach tych nie znajdziesz szczegółowych wiadomości encyklopedycznych, jednak zawierają one ważne treści wprowadzające do tematyki seksualności.
- ✓ Sporządź dużą wersję materiału pomocniczego "Okręgi seksualności" na arkuszu papieru lub na tablicy.

Procedura:

1. Zwróć uwagę na to, że zwykle, kiedy człowiek słyszy terminy "seks" i "seksualność", to rozumie je jako stosunek lub inne formy fizycznej aktywności seksualnej. Powiedz grupie, że **seksualność jest czymś więcej niż stosunek seksualny czy przeżycia seksualne. Seksualność to bardzo ważny aspekt tego, kim człowiek jest i tego, kim będzie w przyszłości.**
2. Napisz na tablicy wyraz "seksualność" i otocz linią litery "s", "e", "k" i "s". Zwróć uwagę młodzieży na to, że "s", "e", "k" i "s" to tylko cztery litery z całego słowa "seksualność".
3. Pokaż młodzieży pięć okręgów seksualności i rozdaj wszystkim materiały pomocnicze "Okręgi seksualności". Wytlumacz, że seksualność człowieka wiąże się z pięcioma ważnymi aspektami: cielesnością, intymnością czy też bliskością, tożsamością, zdrowiem seksualnym i reprodukcją oraz seksualizacją. W tych okręgach mieści się wszystko, co jest związane z ludzką seksualnością.
4. Rozpocznij od okręgu oznaczonego "cielesność", przedstaw, co cielesność oznacza. W ten sam sposób przedstaw wszystkie okręgi po kolei. Na następujące czynności przeznacz w sumie dwadzieścia pięć do trzydziestu minut :
 - Przedstaw głośno definicję każdego okręgu.
 - Po podaniu definicji poproś grupę o podanie przykładów zachowania, które

pasują do danego okręgu. Napisz je w okręgu i poproś wszystkie osoby, aby zapisały te przykłady również w swoich okręgach.

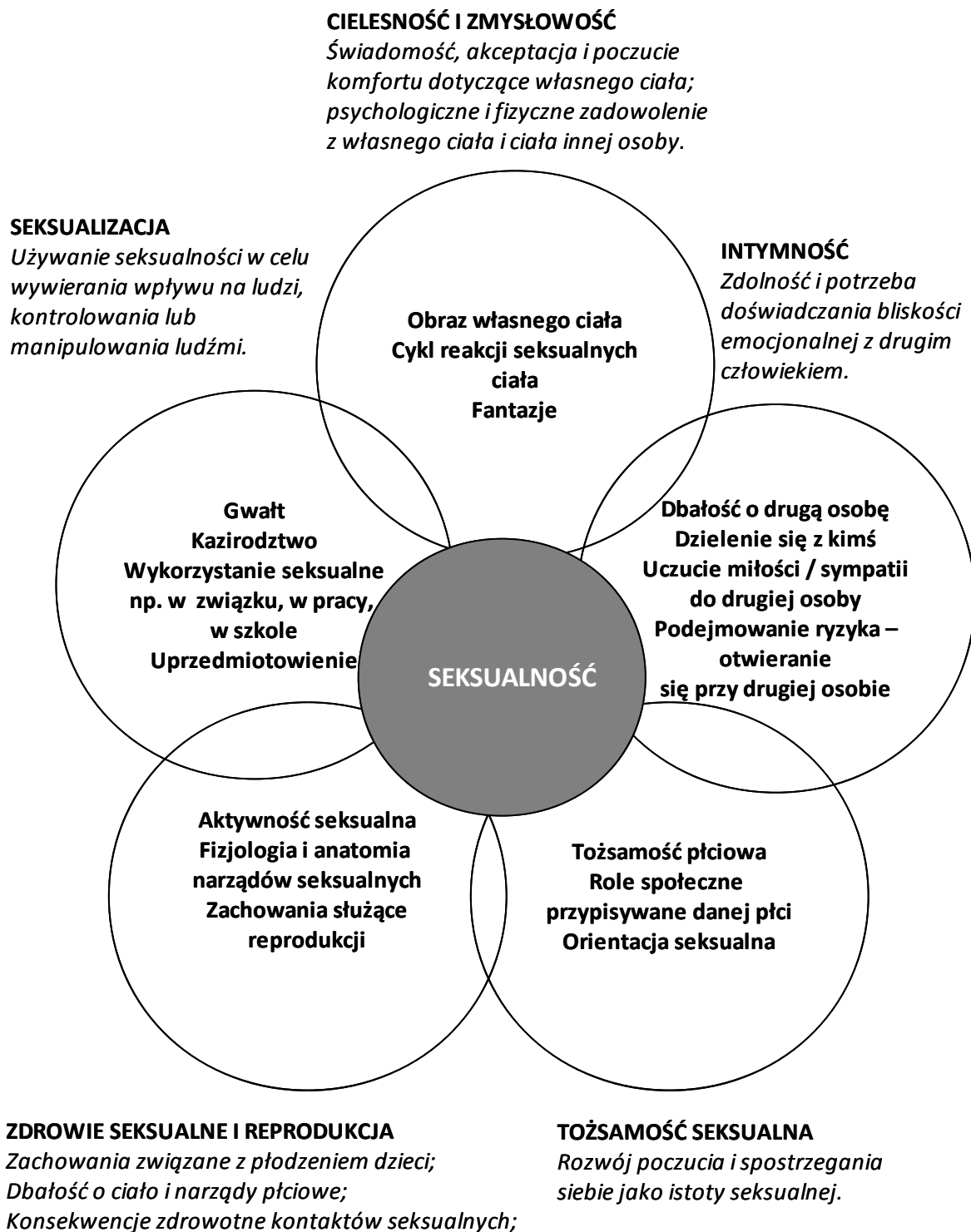
- Użyj materiałów pomocniczych, aby wzbogacić swoją wiedzę i pomóc grupie dobrze zrozumieć zawartość okręgów.
 - Postępuj według powyższego schematu aż wytłumaczysz każdą z pięciu części seksualności.
5. Poproś grupę o ewentualne pytania dotyczące okręgów i ich elementów, następnie odpowiedz na nie w miarę Twoich możliwości.
 6. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z częścią Dyskusja – pytania do grupy.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy wśród wymienionych elementów jest coś, co wcześniej nie wydawało ci się związane z seksualnością?
2. Jak myślisz, wiedza o którym z okręgów jest najważniejsza dla twoich znajomych? Który okręg jest najmniej ważny?
3. O którym z okręgów chciałbyś/chciałabyś podyskutować z rodzicami?
4. O którym z okręgów chciałbyś/chciałabyś porozmawiać z obecną/obecnym lub przyszłą/przyszłym partnerką/partnerem?

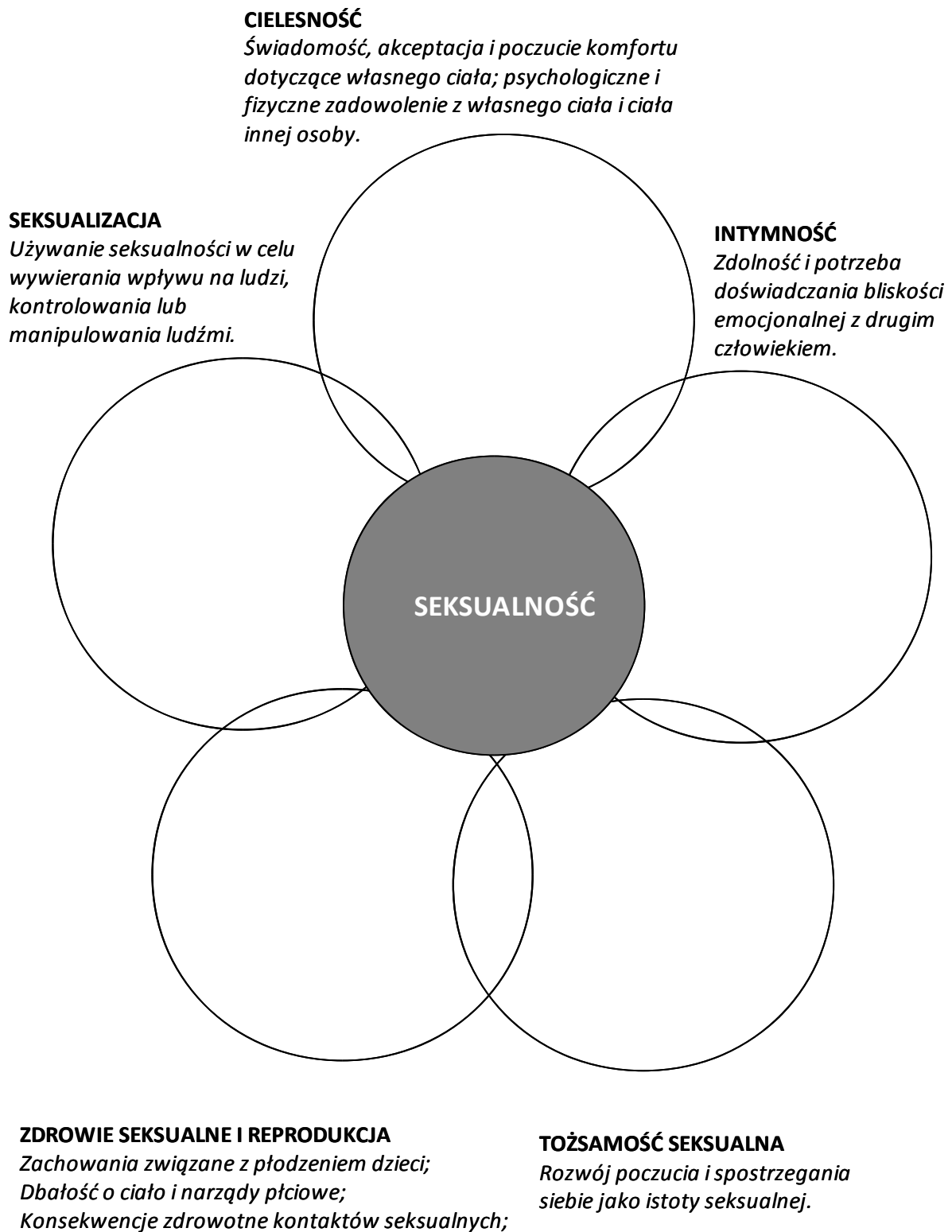
Materiał pomocniczy

Okręgi seksualności



Materiał pomocniczy

Okręgi seksualności – ćwiczenie



Materiał pomocniczy

Okręgi seksualności – opis

Seksualność jest czymś więcej niż stosunek seksualny czy przeżycia seksualne. Seksualność to bardzo ważny aspekt tego, kim człowiek jest i tego, kim będzie w przyszłości.

Okrąg 1:

Cielesność oznacza świadomość i uczucia dotyczące swojego ciała i ciała innych osób, szczególnie ciała partnera/ki seksualnego/nej.

Dzięki cielesności możemy mieć pozytywne odczucia dotyczące wyglądu naszego ciała i tego, co nasze ciało jest zdolne zrobić. Cielesność pozwala nam cieszyć się przyjemnością, którą może dać nam nasze ciało i ciało drugiej osoby.

Elementy składowe cielesności mają swoje funkcje:

1. **Obraz ciała** – to, czy czujemy się atrakcyjni/ne i dumni/ne z własnego ciała wpływa na wiele aspektów naszego życia.
Osoby nastoletnie często za standard wyglądu przyjmują wizerunek gwiazd medialnych, nierzadko są więc rozczarowane tym, co widzą w lustrze.
2. **Przeżywanie przyjemności i redukcja napięcia seksualnego** – cielesność pozwala nam na przeżywanie przyjemności, kiedy druga osoba dotyka naszego ciała. Momentem kulminacyjnym cyklu reakcji seksualnych u mężczyzn i kobiet jest doświadczenie orgazmu.
3. **Odczuwanie fizycznego zainteresowania drugą osobą** – centrum cielesności, atrakcyjności i zainteresowania innymi nie znajduje się w narządach płciowych, ale w mózgu, który jest najważniejszym organem seksualnym. Zlokalizowany jest tam mechanizm odpowiadający za wszystkie nasze reakcje seksualne.
4. **Fantazje** – mózg daje nam również umiejętność fantazjowania o doświadczeniach seksualnych. Młody człowiek często nie wie, że pojawiające się u niego fantazje seksualne są czymś zwyczajnym – dobrym posunięciem będzie wyjaśnienie mu tego.

Okrąg 2:

Intymność (zażyłość) jest zdolnością i potrzebą tworzenia i doświadczania emocjonalnej więzi z drugim człowiekiem.

Dzielenie się swoją intymnością wzbogaca relację między dwojgiem ludzi. Podczas gdy cielesność dotyczy bliskości fizycznej, intymność związana jest z bliskością emocjonalną.

Wśród aspektów intymności występują:

1. **Sympatia lub miłość do drugiej osoby** – intymność wyraża się poprzez emocjonalne przywiązanie do drugiej osoby.

2. Podejmowanie ryzyka emocjonalnego – aby doświadczać prawdziwej intymności z innymi, osoba musi się „otworzyć”, podzielić swoimi uczuciami i osobistymi informacjami. Kiedy udostępniamy innym nasze myśli i uczucia, podejmujemy ryzyko, bez którego nie jest możliwe bycie blisko z drugą osobą – bycie wobec niej/niego szczerym/ą i otwartym/ą.

Okrąg 3:

TOŻSAMOŚĆ SEKSUALNA jest postrzeganiem siebie jako istoty seksualnej, jest także poczuciem męskości i kobiecości, poczuciem bycia osobą hetero - lub nieheteroseksualną.

Tożsamość seksualna składa się z trzech związanych ze sobą części, które wpływają na to, jak osoba postrzega samą siebie. Każda z tych części jest ważna:

1. **Tożsamość płciowa**⁶ – wewnętrzne poczucie bycia kobietą, mężczyzną (lub nie identyfikowanie się z żadną z wymienionych kategorii).
2. **Rola płciowa** – społecznie i kulturowo kształtowana stereotypowa rola przypisywana danej płci. Niektóre aspekty naszego funkcjonowania są zdeterminowane budową czy fizjologią danej płci, np. tylko kobiety miesiączkują, tylko organizm męski produkuje spermę. Wszystkie inne aspekty, które nie wynikają bezpośrednio z budowy, są uwarunkowane kulturowo. Przykładowo, w naszej kulturze tylko kobiety noszą spódnice, ale istnieją takie kultury, w których robią to również mężczyźni.

Istnieje wiele niepisanych „zasad” mówiących o tym, co mogą i powinni robić mężczyźni, a co mogą i powinny robić kobiety. Te zasady zwykle nie mają nic wspólnego z budową i predyspozycjami męskiego czy kobiecego ciała. Na ten fakt warto zwrócić uwagę młodzieży, bo w okresie dorastania wiele chłopców dąży do tego, aby być tzw. "macho", a wiele dziewcząt stara się być odzwierciedleniem medialnego ideału "kobiecej kobiety". Dostarczanie zarówno chłopcom jak i dziewczętom wiedzy na temat społecznych ról płciowych jest niezwykle ważne – dzięki temu rozumieją, jakie przekazy społeczne wpływają na ich określone zachowania i na podejmowanie wyborów dotyczących relacji międzyludzkich, zajęć w czasie wolnym, edukacji czy kariery zawodowej.

3. **Orientacja seksualna, właściwie: tożsamość seksualna** – sposób w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje lub z którymi nawiązuje relacje intymne. Odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samej/samego siebie. Najczęściej mówi się o tożsamościach: heteroseksualnej, biseksualnej i homoseksualnej, jednak każda osoba może określić swoją tożsamość seksualną w całkowicie niepowtarzalny sposób, zupełnie wyjątkowym określeniem. oznacza emocjonalny i fizyczny pociąg do osób określonej płci. Heteroseksualność to pociąg do osób odmiennej płci, homoseksualność – do osób tej samej płci, a biseksualność do osób obu płci.⁷

⁶ Szersze omówienie tego terminu i tematyki tożsamości płciowej i seksualnej znajduje się w rozdziale 5 „Czym są stereotypy i role przypisywane płci”. Przyp. K.D.

⁷ Definicja: K. Bojarska. Przyp. M. K.

- Orientacja seksualna kształtowana jest przez wiele czynników w toku życia człowieka. Objawia się zwykle (ale nie zawsze) w okresie dorastania.
- Aż 3-10% wszystkich osób (bez względu na epokę historyczną, część świata czy politykę państwa) to osoby homoseksualne.
- W ciągu całego życia zarówno osoby heteroseksualne, geje, lesbijki i osoby biseksualne mogą doświadczać kontaktów seksualnych z osobą tej samej płci.
- W naszym społeczeństwie jesteśmy codziennie narażeni i narażone na negatywne przekazy dotyczące orientacji homoseksualnej. Te przekazy są najbardziej bolesne dla młodych osób, które odkrywają, że są seksualnie i emocjonalnie zainteresowane osobą tej samej płci. Dlatego młode nieheteroseksualne osoby, tak jak wszystkie inne, potrzebują pozytywnych komunikatów dotyczących ich seksualności.⁸

Okrąg 4:

ZDROWIE SEKSUALNE I REPRODUKCYJNE oznaczają zdolność reprodukcji oraz możliwość utrzymywania zdrowych relacji seksualnych.

W polskiej wersji podręcznika definicje powyższych terminów zostały rozszerzone:

Zdrowie reprodukcyjne to stan fizycznego, psychicznego, społecznego dobrego stanu we wszystkich sprawach związanych z systemem reprodukcyjnym. Zdrowie reprodukcyjne oznacza, że ludzie są w stanie prowadzić satysfakcjonujące i bezpieczne zdrowie seksualne, płodzić dzieci oraz w sposób swobodny decydować **czy, kiedy i ile** ich posiadać (Międzynarodowa Konferencja ONZ na Rzecz Ludności i Rozwoju, 1994).

Zdrowie seksualne oznacza pozytywny stan, który jest połączeniem „biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych i społecznych aspektów życia seksualnego, ważnych dla pozytywnego rozwoju osobowości, komunikacji i miłości” (Langenfeldt i Porter, 1986; s.11; za: Lew-Starowicz, 2000).

Zdrowie seksualne obejmuje:

- ✓ zdrowy rozwój seksualny,
- ✓ równe i odpowiedzialne relacje partnerskie,
- ✓ satysfakcję seksualną,
- ✓ wolność od chorób, niedomagań, niemocy seksualnej,
- ✓ wolność od przemocy i innych krzywdzących praktyk związanych z seksualnością (Międzynarodowa Konferencja ONZ na Rzecz Ludności i Rozwoju, 1994).

Informacje, które powinny być zawarte w okręgu czwartym są następujące:

1. Aktualne informacje na temat reprodukcji są konieczne, aby zrozumieć funkcjonowanie męskich i żeńskich systemów reprodukcyjnych oraz mechanizm zapłodnienia. Dorastająca młodzież zwykle posiada błędne wiadomości na temat anatomii i fizjologii ciała własnego czy też ciała partnera/partnerki. Tymczasem posiadanie odpowiedniego zasobu wiedzy jest niezbędne, aby podejmować świadome decyzje dotyczące

⁸ Więcej informacji na temat orientacji seksualnych znajduje się w ćwiczeniu "Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi" w niniejszym rozdziale.

podejmowania kontaktów seksualnych i utrzymania zdrowia seksualnego oraz reprodukcyjnego.

2. Niezwykle ważne są nastawienia i przekonania młodzieży odnośnie zdrowia, chorób przenoszonych drogą płciową (w tym zakażenie HIV), a także antykoncepcji. Rozmowa na powyższe tematy z młodzieżą zwiększa jej świadomość i tym samym zwiększa prawdopodobieństwo, że podejmowane przez młode osoby decyzje będą służyły ich zdrowiu seksualnemu i reprodukcyjnemu.
3. Współżycie seksualne to jedno z najczęściej występujących zachowań ludzkich. Jest źródłem wielu korzyści, między innymi daje możliwość odczuwania przyjemności. Nie należy ograniczać tematyki zajęć z młodzieżą tylko do stosunku genitalnego, ponieważ aby rozwiązać swoje wątpliwości i obawy młodzi ludzie potrzebują także informacji na temat takich typów współżycia, jak kontakty oralne i analne.
4. Informacje dotyczące antykoncepcji powinny zawierać wszystkie sposoby antykoncepcji, a także mechanizm ich działania; jak je stosować, gdzie je zdobyć, jaka jest ich skuteczność oraz to, jakie efekty uboczne powodują. Należy podkreślić, że zabezpieczenia wykonane z lateksu (prezerwatywy, lateksowe chusteczki) są jedynym sposobem na uniknięcie zakażenia. Należy zdać sobie sprawę, że nawet jeśli młode osoby jeszcze nie współżycją, to najprawdopodobniej będą robić to w przyszłości. To oczywiste, że muszą wiedzieć, jak uniknąć nieplanowanej ciąży i/lub choroby.⁹

Okrąg 5:

SEKSUALIZACJA to używanie seksu lub seksualności aby wywierać wpływ, manipulować bądź kontrolować innych ludzi.

Często nazywana "ciemną stroną" naszej seksualności, seksualizacja obejmuje szerokie spektrum zachowań – od manipulacyjnych, mało szkodliwych po sadystyczne, pełne przemocy, nielegalne. Przykłady takich zachowań to:

- flirtowanie,
- uwodzenie,
- odmawianie podejmowania aktywności seksualnej aby ukarać partnera/partnerkę lub dostać to, czego się oczekuje;
- napastowanie seksualne (np. w pracy, gdy kierownik/czka w zamian za podwyżkę lub awans wymaga od pracownicy/ka seksu),
- wykorzystanie seksualne;
- gwałt.

Osoby nastoletnie powinny wiedzieć że NIKT nie może ich wykorzystywać seksualnie. Należy w nich rozwijać takie cechy i zdolności, które pozwolą na uniknięcie, sprzeciw lub walkę z niezdrową seksualizacją, która może pojawić się w życiu każdej osoby.

⁹ Więcej informacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcji znajduje się w rozdziale 8 pt. "Jak minimalizować ryzyko w kontaktach seksualnych"

Materiał pomocniczy

Rozwój seksualny w toku całego życia – podstawowe informacje

Wiele osób nie wie, że ludzie w każdym wieku, w tym niemowlęta, dzieci, osoby nastoletnie, dorosłe i starsze są istotami seksualnymi. Niektóre osoby uważają, że aktywność seksualna jest zarezerwowana dla młodych osób dorosłych. Tymczasem warto zwrócić uwagę na dwa fakty:

- seksualność jest czymś więcej niż jedynie stosunek seksualny,
- ludzie są istotami seksualnymi przez całe życie.

1. Seksualność niemowląt

Jesteśmy istotami seksualnymi jeszcze przed narodzeniem. U płodów męskich występuje erekcja penisa, a niektórzy chłopcy rodzą się z erekcją. Niemowlaki dotykają lub pocierają swoje genitalia, ponieważ towarzyszy temu odczucie przyjemności. Zarówno u dziewczynek jak i chłopców może wystąpić orgazm, ale sama ejakulacja nie pojawia się u chłopców aż do okresu dojrzewania. Do około drugiego roku życia dzieci stają się świadome swojej płci. Wiele z nich w tym wieku odkrywa również różnice w budowie genitaliów dziewcząt i chłopców oraz różnice w sposobie oddawania moczu.

2. Seksualność dzieci w wieku przedszkolnym (3-7 r.ż)

Dzieci w wieku przedszkolnym zainteresowane są wszystkim, co je otacza, w tym seksualnością. Mogą próbować oddawać mocz w różnych pozycjach. Zachowują się bardzo czule, lubią przytulać inne dzieci i dorosłych. Stają się istotami społecznymi, mogą naśladować seksualne zachowania dorosłych, w tym całowanie i trzymanie się za ręce. Wiele dzieci w tym wieku "bawi się w doktora", oglądając genitalia innych dzieci i pokazując swoje, co jest wyrazem zdrowej ciekawości. Około piątego, szóstego roku życia dzieci zaczynają się wstydić podczas takich czynności jak ubieranie się i kąpanie.

Obserwując otaczającą ich rzeczywistość, dzieci w tym wieku są świadome istnienia związku, małżeństwa czy "mieszkania razem". W zabawie mogą odgrywać różne role i bawić się "w dom". Większość małych dzieci rozmawia o poślubieniu jakiejś osoby, którą kochają lub życiu z nią, kiedy będą dorosłe. Dzieci w wieku szkolnym mogą bawić się w różne "seksualne zabawy" z ich rówieśnikami tej samej lub odmiennej płci, mogą przy tym dotykać ich genitaliów lub uprawiać wspólną masturbację. Większość takich dziecięcych zabaw powodowanych jest zwykłą ciekawością.

3. Seksualność dzieci w wieku wczesnoszkolnym (8-12 r.ż)

Okres dojrzewania płciowego może się rozpocząć nawet w wieku 9 – 12 lat. Dziewczynkom mogą powiększać się piersi i pojawiać się pierwsze owłosienie łonowe nawet w wieku 9-10 lat. Natomiast rozwój penisa i jąder u chłopców zwykle rozpoczyna się pomiędzy 10 i 11 rokiem życia. Dzieci stają się bardziej świadome swoich ciał i często czują się niekomfortowo przebijając się w czyimś towarzystwie, nawet jeśli jest to rodzic tej samej płci. W tym czasie częstość masturbacji zwykle wzrasta. Dzieci nie mają zwykle wielu doświadczeń seksualnych, ale często mają mnóstwo pytań. Jest duże prawdopodobieństwo, że słyszeli już

skądś o stosunku, pettingu, seksie oralnym i analnym, homoseksualności, gwałcie czy kazirodztwie i że poszukują wyjaśnienia tych pojęć. Wizja samego siebie uprawiającego seks wywołuje raczej nieprzyjemne odczucia u większości dziewczynek i chłopców wieku 8-12 lat. Dziewczynki i chłopcy spędzają czas w grupach osób swojej płci i zdarza się, że występują między nimi kontakty seksualne. Wspólna masturbacja, oglądanie lub wzajemne dotykanie genitaliów występują zarówno w grupach dziewcząt jak i chłopców. W tym wieku kontakty dziecka z osobami tej samej płci nie świadczą zwykle o jego orientacji seksualnej. Dziewczęta i chłopcy zaczynają chodzić na wspólne przyjęcia, tańczyć ze sobą i grać w różne gry takie jak na przykład "gra w butelkę". Około 12-13 r. ż. wiele młodych osób zaczyna ze sobą "chodzić". Zdarza się, że niektórzy chłopcy i niektóre dziewczęta już w tym wieku mają pierwsze kontakty seksualne, takie jak pocałunki czy wzajemne pieszczoty zakończone orgazmem, a także seks oralny czy też stosunek genitalny.

4. Seksualność nastolatków (13-18 r. ż.)

Okres dojrzewania to czas dynamicznych zmian całego organizmu pod wpływem ustalania się nowej równowagi hormonalnej, a także rozwoju w sferach: uczuciowej, psychicznej, społecznej. Okres ten liczy się od momentu wystąpienia zmian biologicznych typowych dla danej płci (np. u dziewczynek: znaczne powiększenie się macicy i jajowodów, pojawienie się tkanki tłuszczowej w wargach sromowych; u chłopców: wzrost jąder). Trwa około 8 lat (od około 10 do około 18 roku życia), przy czym u dziewczynek rozpoczyna się zwykle 2 lata wcześniej niż u chłopców.

Zarówno dziewczynki jak i chłopcy obserwują zachodzące w swoim ciele zmiany: pojawienie się owłosienia łonowego i pachowego, zmiana wyglądu narządów płciowych, zmiana budowy ciała. U chłopców około czternastego roku życia występują pierwsze wytryski nasienia (jednak nie u wszystkich). U dziewcząt pojawienie się pierwszej miesiączki występuje najczęściej około 12-13 roku życia¹⁰.

W tym czasie zainteresowanie kontaktami seksualnymi wzrasta.

Należy też pamiętać, że zwykle ujawnia się w tym okresie orientacja heteroseksualna, homoseksualna bądź biseksualna.

5. Seksualność osób dorosłych

Zachowania seksualne osób dorosłych są niezwykle różnorodne. W większości przypadków zachowania te pozostają ważną częścią życia aż do śmierci.

Około 50 r. ż. kobiety przechodzą okres menopauzy, która ma duży wpływ na ich seksualność. Ich jajniki nie uwalniają już komórek jajowych, wstrzymana jest produkcja estrogenów. Kobiety mogą wtedy doświadczać następujących zmian: ścianki pochwy stają się cieńsze, pochwa w czasie stosunku nie jest już odpowiednio nawilżona, wejście do pochwy może stać się mniejsze, a stosunek może stać się bolesny.

Wiele kobiet stosuje estrogenową terapię zastępczą, aby te i inne związane z menopauzą problemy nie były tak dokuczliwe. Aby stosunek seksualny odbywał się bez bólu, wiele par stosuje lubrykanty (żele nawilżające). Należy podkreślić, że większość kobiet może do końca życia przeżywać satysfakcjonujące stosunki i kontakty seksualne i doświadczać orgazmu. Dorośli mężczyźni również doświadczają zmian w swojej seksualności, ale nie w określonym

¹⁰ Więcej informacji na temat polucji, miesiączki i innych zagadnień dotyczących dojrzewania można znaleźć w ćwiczeniu szóstym w niniejszym rozdziale.

czasie, jak ma to miejsce u kobiet. Produkcja testosteronu zmniejsza się po 20-25 r. ż. Uzyskanie erekcji zajmuje więcej czasu niż w okresie dojrzewania. Mężczyźni mają też mniejszą zdolność do osiągnięcia erekcji po uprzednim doświadczeniu orgazmu. Niektórzy mężczyźni potrzebują nawet 24 godzin aby osiągnąć powtórny erekcję. Zmniejsza się również objętość wydzielanej podczas ejakulacji spermy, ale mężczyźni są w stanie wciąż płodzić dzieci – zdarza się, że dziewięćdziesięcioletni mężczyźni zostają ojcami! Pomimo tego, że mężczyźni i kobiety w miarę upływu lat doświadczają wielu zmian, najczęściej nie tracą oni popędu seksualnego ani zdolności jego ekspresji. Wśród wielu osób starszych (osiemdziesięcioletnich i starszych) obecna jest zwykle potrzeba tworzenia z kimś intymnej, seksualnej więzi, chociaż odbywanie stosunku jest znacznie utrudnione bądź niemożliwe.

2. Portret seksualności

Cel: Zdefiniowanie seksualności za pomocą konkretnych pojęć dzięki użyciu materiału wizualnego (zdjęć) oraz wyrażeń

Materiały: duża ilustracja "Okręgi seksualności" (z poprzedniego ćwiczenia)
czasopisma
arkusze papieru
nożyczki
taśma klejąca lub klej
materiały piśmiennicze (np. kredki, pisaki, markery)

Czas: 45-55 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj czasopisma, które odzwierciedlają różnorodność Twojej grupy i są skierowane do różnych odbiorczyń i odbiorców: młodzieży, kobiet, mężczyzn, czasopisma dotyczące mody, muzyki, sportu, sztuki i architektury, porad domowych, biznesu itp.

Procedura:

1. Pokaż dużą ilustrację okręgów seksualności i przypomnij wszystkim o wcześniejszych dyskusjach, które pozwoliły stworzyć szeroką definicję seksualności.
2. Powiedz młodzieży, że po tym, jak dowiedzieli się o tym, czym jest seksualność, ich zadaniem będzie zobrazowanie tego, czym dla nich jest seksualność, co to znaczy seksualność.
3. Podaj młodzieży kolejne instrukcje:
 - W małych grupach będziecie tworzyć plakaty – kolaże ilustrujące okręgi seksualności. Bądźcie kreatywni. Nie ma tu złych i dobrych rozwiązań. Ukażcie seksualność w taki sposób, w jaki ją widzicie.
 - Każda grupa zrobi kolaż dotyczący jednego okręgu. Pod koniec złączymy je wszystkie i stworzymy jeden wielki plakat.
 - Możecie używać zdjęć i napisów z czasopism, możecie rysować, możecie wykorzystać fragmenty tekstów piosenek, znaków, symboli i innych rzeczy, które przyjdą wam do głowy.
 - Stwórzcie taki kolaż, którego przekaz będzie na tyle jasny, że zrozumieją go inne grupy.
4. Podziel grupę na pięć zespołów, rozdaj gazety, czasopisma, nożyczki, klej lub taśmę klejącą i materiały piśmiennicze. Powiedz, że każdy zespół na wykonanie zadania ma 20 minut.

5. Kiedy czas się skończy, poproś reprezentanta lub reprezentantkę pierwszego zespołu, aby zaprezentował/a ich kolaż reszcie osób i wytłumaczył/a znaczenie wybranych przez grupę obrazów. Jeśli to konieczne, pomagaj w prezentacji okręgu i uzupełniaj ją o dodatkowe informacje zgodnie z materiałami pomocniczymi z poprzedniego ćwiczenia.
6. Powtórz powyższe czynności dla każdej z pięciu grup.
7. Dokonaj podsumowania ćwiczenia korzystając z części Dyskusja – Pytania do grupy.

Dyskusja – Pytania do grupy

1. Czy jest coś jeszcze, czego zabrakło nam w obrazie seksualności? Jeśli tak, co to takiego? Możecie to teraz dodać do naszego plakatu.
2. Czy jakieś fragmenty okręgów wywołały wasze zaskoczenie? Jeśli tak, dlaczego?
3. Które aspekty naszej seksualności były najtrudniejsze do przedstawienia na kolażu?
4. Czy były takie obrazki/zdjęcia z gazet, których celowo nie zawarliście/zawarliście w kolażach? Dlaczego?
5. Czy w grupach wystąpiły różnice zdań co do zamieszczania czegoś na waszym plakacie? Jeśli tak, co to było i czego dotyczyło?
6. Który z okręgów seksualności byłoby najtrudniej wytłumaczyć rodzicom lub młodszemu rodzeństwu? Dlaczego? (W celu powtórki poproś osoby chętne aby wyraźnie przedstawiły to, co leży u podstaw tego okręgu.)

3. Prawa Seksualne¹¹

Cele: Nabycie wiedzy dotyczącej wybranych zagadnień „Deklaracji praw seksualnych”.
Uświadomienie sobie, w jakich realnych sytuacjach społecznych naruszane są prawa seksualne.
Zapoznanie się i osłuchanie ze słownictwem seksuologicznym.
Stopniowe nabywanie umiejętności rozmawiania na temat seksualności w zróżnicowanej płciowo grupie.
Nabycie wiedzy o wybranych mitach i faktach dotyczących życia seksualnego człowieka.

Materiały: kopia materiału pomocniczego
arkusz papieru i marker lub tablica i kreda,

Czas: 30 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj kopię materiału pomocniczego, wytnij wszystkie prawa tak, aby powstało 7 pasków do losowania
- ✓ Na arkuszu papieru lub tablicy napisz wszystkie prawa tak, aby młodzież dobrze je widziała.

Procedura:

1. Zrób wprowadzenie do tematyki zajęć w taki sposób, aby przekazać następujące treści:

Na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o prawach seksualnych, które powinny być przestrzegane. Według Światowej Organizacji Zdrowia „Seksualność jest integralną częścią osobowości każdej istoty ludzkiej. Jej pełny rozwój zależy od zaspokojenia podstawowych ludzkich potrzeb, takich jak pragnienie obcowania, intymności, ekspresji uczuć, czułości i miłości. Seksualność wynika z interakcji zachodzących między jednostką a otaczającą ją strukturą społeczną. Pełen rozwój seksualności jest niezbędny do osiągnięcia dobrostanu w wymiarze indywidualnym, interpersonalnym oraz społecznym” (Deklaracja Praw Seksualnych; WHO; 2002). W związku z tym, że sfera seksualności jest bardzo istotna, a granice intymności i wolności są często naruszane, w 2002 roku Światowa Organizacja Zdrowia zatwierdziła Deklarację Praw Seksualnych. Dziś będziemy rozmawiać o jej wybranych fragmentach.”

2. Należy podzielić grupę na 6 zespołów. Każdy zespół powinien zająć swoje miejsce w sali w taki sposób, aby zespoły nie przeszkadzały sobie w pracy.
3. Należy podać instrukcję do ćwiczenia:

¹¹ Materiały wewnętrzne Grupy Edukacyjnej BezTabu. Autorki ćwiczenia: M. Kosińska, K. Dułak.

Za chwilę będziecie pracować w grupach. Każdy zespół otrzyma kartkę, na której opisane będzie jedno z praw seksualnych. Zadanie polega na tym, żeby przeczytać to prawo i zastanowić się w jakich sytuacjach ono jest łamane, a następnie przygotować się do zaprezentowania takiej sytuacji/kilku sytuacji za pomocą pantomimy, rzeźby ludzkiej lub scenki. Na wykonanie tego zadania macie 10 minut.

4. Każda z grup ma wylosować jedną karteczkę spośród 6 praw. 7 prawo (dotyczące edukacji seksualnej) pozostaw sobie. Omówisz je na końcu. Jeśli widzisz, że któraś z grup może mieć problem z zadaniem, podejdź i udziel dodatkowych wskazówek, podaj przykłady.
5. Kiedy czas minie poproś o uwagę. Pokaż wszystkie 7 praw (na tablicy lub wcześniej przygotowanym arkuszu papieru) i wyjaśnij, że zadaniem młodzieży będzie odgadnąć na podstawie prezentowanej scenki, rzeźby czy pantomimy o jakie prawo chodzi. Przeczytaj wszystkie prawa bez komentarza i zaproś pierwszą chętną grupę do zaprezentowania swojego prawa na forum całej grupy.
6. Po zaprezentowaniu pierwszego prawa zapytaj OU¹² czy wiadomo o jakie prawo chodzi. Poczekaj na prawidłową odpowiedź, a następnie:
 - Zapytaj OU skąd było wiadomo, że chodzi o to prawo.
 - Zapytaj grupy, która prezentowała prawo, jak rozumiała to prawo.
 - Zapytaj wszystkie OU, kiedy to prawo jest łamane.
 - Zapytaj czy wszystkie OU się z tym zgadzają, czy ktoś chciałby coś dodać.
 - W razie potrzeby uzupełnij, dodaj swoje komentarze.Omówienie każdego prawa można skomentować i/lub podsumować korzystając z posiadanych informacji naukowych (na przykład dotyczących masturbacji, orientacji seksualnej, molestowania seksualnego, edukacji seksualnej).
- Odgadnięte prawo wykreśl z listy na tablicy/arkuszu.
7. Powtórz tę procedurę z pozostałymi grupami-prawami. Na końcu omów ostatnie prawo dotyczące edukacji seksualnej. Prawdopodobnie wzmianki o nim pojawią się wcześniej, ponieważ prawa te są ze sobą związane, przenikają się.
8. Po omówieniu praw należy podsumować ćwiczenie w taki sposób, aby przekazać następujące informacje:

Światowa Organizacja Zdrowia jasno mówi o tym, że: "Prawa seksualne należą do uniwersalnych praw człowieka, bazujących na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich. Ponieważ zdrowie jest fundamentalnym prawem człowieka, tak samo podstawowym prawem musi być jego zdrowie seksualne. W celu zapewnienia zdrowego rozwoju seksualności jednostek ludzkich i społeczeństw wszystkie społeczeństwa muszą uznawać, promować, szanować poniższe prawa seksualne i bronić ich wszystkimi środkami. Zdrowie seksualne rozwija się w środowisku, które uznaje, respektuje i szanuje te prawa seksualne. Prawa seksualne stanowią fundamentalne i uniwersalne prawa człowieka" (Deklaracja Praw Seksualnych; WHO; 2002).

¹² Osoby uczestniczące w ćwiczeniu.

Materiał pomocniczy

Deklaracja Praw Seksualnych (Światowa Organizacja Zdrowia, 2002 r.)¹³

1. Prawo do wolności seksualnej.

Wolność seksualna obejmuje możliwość posiadania i spełniania swoich potrzeb seksualnych. Jednak wyklucza jakiegokolwiek przymus seksualny w jakiejkolwiek sytuacji życiowej.

2. Prawo do odrębności seksualnej oraz bezpieczeństwa ciała.

Prawo to pozwala podejmować decyzje dotyczące własnego życia seksualnego. Obejmuje ono również możliwość sprawowania kontroli nad własnym ciałem oraz czerpania zadowolenia z własnego ciała, z wykluczeniem tortur, okaleczeń i jakiejkolwiek przemocy.

3. Prawo do równości seksualnej.

Odwołuje się do wolności od wszystkich form dyskryminacji, niezależnie od płci, orientacji seksualnej, wieku, rasy, klasy społecznej, religii lub niesprawności fizycznej albo intelektualnej.

4. Prawo do przyjemności seksualnej.

Przyjemność seksualna, włączając masturbację, jest źródłem fizycznego, psychologicznego, intelektualnego i duchowego dobrostanu.

5. Prawo do emocjonalnego wyrażania seksualności.

Ludzie mają prawo do wyrażania swojej seksualności poprzez komunikowanie się, dotyk, wyrażanie uczuć i miłości.

6. Prawo do podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących posiadania potomstwa.

Obejmuje możliwość podejmowania decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu dzieci oraz prawo do pełnego dostępu do środków antykoncepcyjnych.

7. Prawo do wyczerpującej edukacji seksualnej.

Jest ona procesem trwającym od momentu narodzin, przez całe życie i powinny być w nią zaangażowane wszystkie instytucje społeczne.

¹³ Tłum. Z. Lew-Starowicz, modyfikacja: M. Kosińska.

4. Slang

Cel: Zapoznanie młodzieży z odpowiednim słownictwem i zwiększenie swobody w jego używaniu

Materiały: 12 arkuszy papieru
12 markerów
taśma malarska
miejsce na ścianie lub podłodze na 12 arkuszy papieru

Czas: 25-35 minut

Przygotowanie:

- ✓ Napisz każdy z następujących terminów na szczycie każdego arkusza papieru (będą one potrzebne do kroku 3): *kobieta, mężczyzna, seks, osoba homoseksualna, pierś, penis, pochwa, odbył, jądra, menstruacja, masturbacja, seks oralny*.
- ✓ Wiele młodych osób nie zna poprawnych terminów określających części ciała i zachowania seksualne – używają zwykle slangu, języka potocznego, "podwórkowego". Nie potępiaj i nie reaguj zdziwieniem, gdy usłyszysz od młodzieży w toku tego ćwiczenia różne słowa i wyrażenia – być może nie znają innych.
- ✓ Być może warto będzie poinformować opiekuna/kę młodzieży lub organizatora zajęć o tym ćwiczeniu i jego celu. Pozwoli to przygotować się na ewentualne pytania od rodziców o to, dlaczego ich dzieci słuchały i używały języka potocznego, w tym terminów uważanych za wulgarne.
Wy tłumacz, że po zakończeniu tego ćwiczenia grupa będzie używała tylko poprawnych słów. Technika tego ćwiczenia pomaga zapobiegać używaniu słownictwa potocznego i występowaniu nieodpowiedniego zachowania, które często towarzyszy wulgarnemu wystawianiu się.

Procedura:

- ✓ Zwróć uwagę na to, że ludzie często używają potocznego słownictwa, kiedy rozmawiają o różnych aspektach seksualności. Niektórzy ludzie używają slangu kiedy nie znają innych odpowiednich wyrazów lub kiedy czują dyskomfort nazywając rzeczy zgodnie z ich prawdziwą nazwą. Inni używają takich słów, żeby wywołać zszokowanie otoczenia. Poproś młodzież o podanie dwóch lub trzech potocznych słów określających części ciała lub czynności związane z seksem. Jeśli nie znajdzie się osoba chętna, podaj przykłady, takie jak mówienie: „bzykać się” na uprawianie seksu czy „cycki” na piersi.
- ✓ Wy tłumacz, że w tym ćwiczeniu będzie można używać tak wiele wyrażen ile uczestniczki i uczestnicy znają, nawet jeśli są one wulgarne.
- ✓ Poproś osoby chętne o rozwieszenie na ścianach 12 arkuszy papieru.

- ✓ Podaj następujące instrukcje:
 - ✓ Rozejdźcie się po sali, podchodźcie do każdego arkusza gazety i niech każda osoba napisze po jednym potocznym wyrażeniu na określenie terminu, który widzicie na arkuszu.
 - ✓ Napiszcie wyrazy, których używają znajome wam osoby albo które kiedykolwiek słyszeliście i słyszaliście lub przeczytaliście i przeczytaliście, nawet jeśli te wyrazy są wulgarne.
 - ✓ Możecie napisać jakiegokolwiek wyraz, w tym wyrażenia w innym języku.
 - ✓ Jeżeli wszystkie wyrazy, które znacie, będą już na arkuszu w momencie, w którym do niego podejdziecie, to nie musicie nic wpisywać.
 - ✓ Kiedy skończycie, zajmijcie swoje miejsca.
 - ✓ Macie dużo czasu na wykonanie tego zadania.
- ✓ Poczekaj 10-15 minut aż młodzież skończy wypisywać wyrażenia.
- ✓ Poproś, aby jedna chętna osoba (za każdym razem inna) przeczytała na głos wszystkie wyrazy, które znajdują się na każdym arkuszu. Jeśli nie ma żadnej osoby chętnej, Ty przeczytaj wyrazy.
- ✓ Dokonaj podsumowania ćwiczenia używając części Dyskusja – Pytania do grupy.

Dyskusja – Pytania do grupy

- Jak się czuliście i czuliście, kiedy tłumaczyłam/em co należy zrobić w tym ćwiczeniu?
- Jakbyście się czuli i czuły gdyby dyrektor lub dyrektorka (lub odpowiednio do placówki: kierownik/kierowniczka, wychowawca/wychowawczyni, ksiądz lub zakonnica, opiekun/opiekunka itp.) wszedł do sali w trakcie tego ćwiczenia? Dlaczego?
- Kiedy ludzie używają potocznych wyrazów dotyczących seksualności? Kiedy używają poprawnych wyrazów? Jak myślicie, dlaczego tak jest?
- Jakie macie odczucia w stosunku do listy wyrazów określających "mężczyznę" w porównaniu do listy wyrazów określających "kobietę"? (Wyrazy na określenie "kobiety" są zazwyczaj bardziej negatywne niż wyrazy na określenie "mężczyzny")
- Czy któreś z tych słów są słowami tego rodzaju, którego używają czasem dzieci? Co to znaczy kiedy ludzie używają czasem tych słów?
- Czy są jakieś słowa, których zabrakło na naszych listach? Czy możemy jeszcze jakieś dodać? ("Kochanie się" i inne pozytywne wyrażenia są zwykle pomijane i brakuje ich na arkuszu dotyczącym "seksu")

5. Uczucia, obawy i frustracje

Cel: Rozpoznanie i wyartykułowanie niektórych stanów emocjonalnych, które towarzyszą dojrzewaniu

Materiały: tablica i kreda lub gazety i markery
taśma malarska
kartki oznaczone kolejno "A", "B", "C" oraz "D"
materiał pomocniczy "Uczucia"
kartki papieru
długopisy/ołówki
opcjonalnie: odtwarzacz muzyki wraz z przygotowanymi kilkoma utworami (o tempie nie za szybkim i nie za wolnym)

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Bądź świadomy/a, że to ćwiczenie może wywołać silne emocje w grupie. NIE ma ono jednak celów terapeutycznych, lecz edukacyjne – nie próbuj na swój sposób robić z tego ćwiczenia terapii grupowej. Bądź jednak przygotowany/a na sytuację, kiedy po zajęciach któraś osoba podejdzie do Ciebie i okaże się, że potrzebuje pomocy – okaż jej wsparcie oraz powiedz, że chcesz dla niej jak najlepiej, ale nie jesteś specjalistą/ką w danej dziedzinie i podaj jej kontakt do odpowiedniej specjalistycznej placówki oferującą określoną pomoc. Musisz więc posiadać informacje kontaktowe okolicznych ośrodków zajmujących się m. in. przemocą w rodzinie, molestowaniem seksualnym, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniami (od alkoholu, narkotyków, hazardu, internetu, gier, pornografii), depresją i innymi problemami psychicznymi.

Procedura:

1. Zwróć uwagę na to, że warto poświęcać dużo czasu na rozmowy o różnych aspektach seksualności, o rozwoju seksualnym, reprodukcji i fizjologii. Te tematy są ważne, bo uczestnicy i uczestniczki są w okresie dojrzewania, w którym zachodzą ogromne zmiany dotyczące rozwoju seksualnego.
2. Napisz słowo "okres dojrzewania" na tablicy. Poproś grupę, aby spróbowała opisać "okres dojrzewania" za pomocą jednego słowa lub jednego wyrażenia. Zapisuj ich propozycje tworząc na tablicy listę słów. Jeśli nikt tego wcześniej nie zrobił, dodaj do listy wyraz "Zmiany" i wytłumacz, że większość psycholożek i psychologów opisuje dojrzewanie jako **czas zmian**.
3. Zapytaj grupę: "Oprócz waszych ciał, jakie jeszcze rzeczy zmieniły się od około dziesiątego roku życia?". Poproś wszystkich, aby wypisali na kartkach wszystkie te zmiany.
4. Poproś kilka osób chętnych, aby podzieliły się tym, co napisały. Stwórz na tablicy listę

zatytułowaną "Zmiany" i wypisuj najistotniejsze rzeczy wymienione przez osoby chętne. Zapytaj się, czy ktoś chciałby coś dodać do listy. Kompletna lista powinna zawierać następujące wyrażenia:

Uczucia i nastroje
Relacje z rodzicami
Relacje ze znajomymi, kolegami/koleżankami
Uczucia w stosunku do siebie
Uczucia w stosunku do osoby, która mi się podoba
Sposób, w który inni o mnie myślą i mnie postrzegają
Sposób spędzania wolnego czasu
Rzeczy, o których myślę
Plany na przyszłość

5. Podkreśl fakt, że podczas gdy zmiany w ciele dzieją się na zewnątrz, życie uczuciowe zmienia się wewnątrz nas i nie można tego tak łatwo zobaczyć. Ważną rzeczą jest rozmowa o tym, jak się czujemy z rodziną, przyjaciółmi i/lub innymi osobami, którym ufamy, ponieważ uczucia wywierają ogromny wpływ na nasze kontakty międzyludzkie, na poziom samooceny i nasze zachowanie.
6. Powiedz, że to ćwiczenie będzie wiązało się z rozmową o przeróżnych uczuciach, których można doświadczać. Podaj następujące instrukcje:
7. Każdy z czterech kątów sali będzie oznaczony inną literą: A, B, C i D.
 - Będę czytał/a różne pytania, np. pytanie dotyczące uczucia w stosunku do rodziców, a następnie będę wymieniał/a cztery różne odpowiedzi na to pytanie (a, b, c i d). Każda z czterech odpowiedzi będzie oznaczała inne uczucie.
 - Kiedy przeczytam odpowiedzi, wybierzcie ten kąt sali, który jest najbliższy waszym uczuciom i stańcie w tym kącie.
 - Kiedy wszystkie osoby będą stały na swoich miejscach, znajdź w pobliżu osobę, z którą będziesz rozmawiać o swoich uczuciach dotyczących danego tematu. Porozmawiajcie na przykład o tym, co powoduje to określone uczucie.
 - Kiedy powiem "czas start", zacznijcie rozmowę. Obie osoby powinny zdążyć podzielić się swoimi uczuciami do momentu, w którym powiem "czas stop" (będzie to kilka minut). / Wersja alternatywna: Kiedy włączę muzykę, zacznijcie rozmowę. Obie osoby powinny zdążyć podzielić się swoimi uczuciami do momentu, w którym wyłączę muzykę (będzie to kilka minut).
 - Pamiętajcie, że każda osoba ma inne doświadczenia i mamy zwykle różne odczucia. Może jednak znajdziecie jakieś podobieństwa. Pamiętajcie też, że nie musicie wcale mówić wszystkiego o sobie.
8. Przeczytaj pierwsze stwierdzenie z materiałów pomocniczych. Przeczytaj odpowiedzi i powtórz je, jeśli to konieczne. Poleć osobom uczestniczącym, aby kierowały się w różne strony. Następnie powiedz, aby każda osoba znalazła partnera lub partnerkę, z którą będzie rozmawiać. Jeśli jest nieparzysta ilość osób, zamiast dwójki zostanie stworzona jedna trójka.

9. Powiedz, że za chwilę wszystkie osoby będą mogły zacząć rozmawiać. Zawołaj "czas start" (lub włącz muzykę). Wspieraj grupy, zachęcaj do rozmowy.
10. Powtarzaj tę procedurę z każdym kolejnym stwierdzeniem, o ile czas na to pozwoli.
11. Podsumuj ćwiczenie za pomocą części Dyskusja – pytania do grupy.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Które aspekty czasu dojrzewania wywołują pozytywne odczucia? Które powodują negatywne odczucia?
2. Jakie są możliwe przyczyny zmian, które pojawiają się w okresie dorastania? (Odpowiedź: jest wiele przyczyn, np. hormony, które wywierają wpływ na rozwój, zmiany w sytuacji szkolnej, wymagania przyjaciół, naciski ze strony rodziny, osiągnięcie dojrzałości seksualnej itp.).
3. Czy chciałbyś i chciałabyś być kilka lat młodszy/młodsza? Dlaczego? Dlaczego nie?
4. Czy chciałbyś i chciałabyś być kilka lat starszy/starsza? Dlaczego? Dlaczego nie?
5. Czy jakieś nasze uczucia mogą być nie w porządku, nie na miejscu, złe? (Odpowiedź: Nie, uczucie jest czymś, co się pojawia i jest zawsze czymś ważnym, nawet jeśli są negatywne, tak jak złość, zazdrość, smutek. Uczymy się, że nie zawsze można wyrazić nasze uczucie w zachowaniu. Zawsze jednak można poszukać osoby, której ufamy, aby o tych trudnych uczuciach porozmawiać).
6. Z kim byś porozmawiał i porozmawiała, lub gdzie byś się udał i udała, gdybyś się czuł i czuła wyjątkowo źle? (Odpowiedź: Rodzic, inna osoba z rodziny, lekarz/lekarka, katecheta/katechetka, ksiądz, zaufany/a nauczyciel/nauczycielka, wychowawca/wychowawczyni, centrum interwencji kryzysowej lub telefon zaufania i inne.)

Materiał pomocniczy

Uczucia

1. Myślę, że teraz, kiedy jestem starsza / starszy, jestem dużo bardziej...
 - a) nerwowi/a
 - b) rozgniewany/a
 - c) smutny/a
 - d) szczęśliwy/a

2. Kiedy myślę, że spotkam się wieczorem z kimś, kogo bardzo lubię lub kto mi się bardzo podoba, czuję się:
 - a) podekscytowana/y
 - b) zdenerwowana/y
 - c) przerażona/y
 - d) spokojna/y

3. Kiedy myślę o moim najlepszym przyjacielu /mojej najlepszej przyjaciółce, czy też o koleżance/koledze czuję się:
 - a) zaniepokojony naszą relacją
 - b) dobrze – wszystko jest ok
 - c) zazdrosna/y, kiedy on/ona spędza czas z innymi, a nie ze mną
 - d) zła/y, że nasza relacja się zmieniła

4. Kiedy myślę o moim kontakcie z rodzicami/opiekunami lub jednym z rodziców/opiekunem/ką, czuję się:
 - a) naprawdę dobrze – wszystko jest w porządku
 - b) ani dobrze ani źle
 - c) nie za dobrze – sytuacja nie jest zbyt przyjemna
 - d) przygnębiony – chyba nie może być już gorzej

5. Jedno z najsilniejszych uczuć, które kiedykolwiek przeżyłam/przeżyłem to:
 - a) strach
 - b) złość
 - c) miłość
 - d) radość

6. Reprodukacja – przegląd

Cel: Poszerzenie wiedzy o męskim i żeńskim układzie rozrodczym

Materiały: kopie trzech materiałów pomocniczych ("Żeńskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia)", "Żeńskie narządy płciowe wewnętrzne", "Męskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia) i wewnętrzne") dla każdej osoby uczestniczącej
kopia materiału pomocniczego "Łechtaczka"
materiał pomocniczy "Anatomia i fizjologia układu rozrodczego" zszywacz
powiększone ilustracje trzech materiałów pomocniczych
długopisy / ołówki

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj powiększone ilustracje wszystkich trzech materiałów pomocniczych (są potrzebne do wykonania kroku czwartego)
- ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym "Anatomia i fizjologia układu rozrodczego" tak, abyś czuł/a się przygotowany/a. Nie musisz być ekspertem/ekspertką w dziedzinie reprodukcji aby poprowadzić to ćwiczenie, ale na pewno powinieneś/powinnaś czuć swobodnie wypowiadając słowa takie jak "penis", "pochwa", "łechtaczka", "odbyt", "stosunek" itp.
- ✓ Połącz zszywaczem po trzy materiały pomocnicze dla każdej osoby uczestniczącej;

Procedura:

1. Poinformuj osoby uczestniczące, że dostaną zaraz quiz dotyczący układu rozrodczego. Każda osoba sama wypełnia quiz. Wykonanie tego testu nie jest na ocenę.
2. Poproś grupę o utworzenie par.
3. Podaj następujące instrukcje:
 - Wypełnijcie nazwami poszczególnych części ciała puste miejsca na każdej z kartek.
 - Nie przejmujcie się pisownią.
 - Jeśli nie znacie określenia medycznego na określoną część ciała, użyjcie takiego słowa, które znacie.
4. Podaj komplet materiałów każdej osobie uczestniczącej i powiedz grupie, aby zaczęła pracować.

5. Kiedy wszystkie osoby skończą pracę, pokaż wszystkim powiększoną ilustrację pierwszego materiału: "Żeńskie narządy płciowe zewnętrzne". Wytlumacz, że nie chodzi tu o "pochwę", ponieważ określenie "pochwa" oznacza jedynie część wewnętrznych narządów płciowych.
6. Przedstaw poszczególne części zewnętrznych narządów płciowych. Zwróć uwagę grupy na następujące fakty:
 - Aby zobaczyć swoje zewnętrzne narządy płciowe, kobieta musi użyć lusterka. Stanowi to duże utrudnienie w poznawaniu własnego ciała i rozwoju kobiecej seksualności.
 - Łechtaczka to najwrażliwsza część ciała kobiety. Jej funkcją jest dostarczanie przyjemności z aktywności seksualnej. To, co widać na zewnątrz to jedynie czubek (żołędź) łechtaczki (w tym momencie pokaż grupie rysunek łechtaczki). Tak naprawdę łechtaczka przypomina kształtem odwróconą literę V. Ramiona łechtaczki w stanie erekcji osiągają długość nawet 5-6 cm. Pokaż grupie rysunek łechtaczki znajdujący się w materiale pomocniczym.
7. Przedstaw kolejną ilustrację i poproś osobę chętną, aby zwięźle przedstawiła proces reprodukcji – od momentu owulacji do zapłodnienia lub pojawienia się miesiączki. Powiedz grupie, że nie jest to łatwe do samodzielnego wykonania zadanie i poproś grupę, aby pomogła koledze/koleżance, gdy on/a będzie potrzebował/a pomocy. Pod koniec podaj wszystkie brakujące informacje zgodnie z materiałem pomocniczym. Upewnij się, czy wszystkie poniższe kwestie zostały omówione:
 - W momencie narodzin w małych jajnikach dziewczynki znajdują się tysiące komórek jajowych. W toku życia organizm kobiety uwalnia jedynie niewielki procent swoich komórek jajowych.
 - W okresie dojrzewania jajniki zaczynają uwalniać jedną komórkę jajową na miesiąc. Wraz z pierwszą owulacją (uwolnieniem komórki jajowej przez jajnik) kobieta staje się płodna. Od tego momentu możliwe jest więc zaiscie w ciążę.
 - Zapłodnienie następuje, gdy plemnik zapłodni przebywającą w jajowodzie komórkę jajową.
 - Komórka jajowa uwalniana jest na około 14 dni przed kolejną miesiączką (w przypadku cyklu trwającego 28 dni) i żyje 24-48 godzin. Jeśli w tym czasie nie zostanie zapłodniona, uwalniana jest z organizmu kobiety wraz z najbliższą miesiączką.
8. Kolejną osobę chętną poproś o wytłumaczenie procesu reprodukcyjnego zachodzącego u mężczyzny, począwszy od produkcji spermy, a skończywszy na ejakulacji (wytrysku). Upewnij się, że zostały podane następujące wiadomości:
 - 1) Chłopcy rodzą się z dwoma jądrami. Funkcją jąder jest produkcja testosteronu oraz spermy.
 - 2) Jądra dojrzałego mężczyzny produkują i przechowują miliony plemników.
 - 3) Sperma może być produkowana tylko w temperaturze niższej niż 37 stopni

Celsjusza. Właśnie dlatego jądra znajdują się w mosznie – specjalnym "woreczku" poza obrębem ciała. Funkcją moszny jest utrzymywanie odpowiedniej temperatury do produkcji spermy – kiedy jest zimno, jądra są przyciągane bliżej ciała, a gdy jest gorąco, jądra są oddalane od ciała.

- 4) Podczas ejakulacji z penisa wydobywa się sperma, czyli płyn zawierający miliony plemników i różne inne substancje. Zazwyczaj objętość spermy wydzielanej w czasie jednego wytrysku wynosi jedynie 4-6 ml. W tej objętości mieści się aż do 500 milionów plemników.
- 5) Jeśli ejakulacja nastąpi w pochwie lub blisko wejścia do pochwy, sperma może przeniknąć do jajowodów kobiety. Do zapłodnienia dochodzi jeśli w danym momencie znajduje się tam uwolniona przez jajnik komórka jajowa, ale nie tylko wtedy! Plemniki mogą być aktywne w organizmie kobiety nawet przez pięć do siedmiu dni! Nawet jeśli owulacja wystąpi dopiero po kilku dniach od stosunku, komórka jajowa może wciąż połączyć się z "czekającym" tam na nią plemnikiem.

9. Podsumuj ćwiczenie używając tekstu Dyskusja – pytania do grupy.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Które części narządów płciowych kobiety i mężczyzny są podobne lub takie same? (Odpowiedź: Żołądź penisa i żołądź łechtaczki są podobne, ponieważ zbudowane są z takiej samej tkanki, zawierają wiele zakończeń nerwowych i są bardzo wrażliwe na stymulację).
2. Dlaczego chłopcy i mężczyźni zwykle czują się bardziej komfortowo niż dziewczynki i kobiety, gdy rozmawiają lub myślą o swoich narządach płciowych? (Odpowiedź: Chłopcy od urodzenia widzą swoje narządy płciowe, są więc świadomi ich posiadania. Są też uczeni jak trzymać penisa, aby oddawać moc. Natomiast dziewczynki często się zniechęca lub nawet się im zabrania dotykania się "tam". Dodatkowo dziewczynki nie mogą z taką łatwością jak chłopcy zobaczyć i obejrzeć swoich genitaliów. W wielu rodzinach dla wytłumaczenia różnic w budowie pomiędzy dziewczynkami i chłopcami używa się stwierdzenia: "Chłopiec ma siusiaka/penisa/członka, a dziewczynka nie". To również ma duży wpływ na rozwój seksualny kobiety. Niejedna kobieta przez całe życie pozostaje nieświadoma istnienia łechtaczki lub nie wie, skąd wydobywa się u niej moc. Podczas gdy chłopcy wyrastają ze świadomością istnienia swoich narządów płciowych, ich funkcji i możliwości stymulacji, wiele kobiet musi odkrywać budowę własnych genitaliów.)¹⁴
3. Dlaczego ważne jest, aby czuć się komfortowo, gdy się dotyka swoje narządy płciowe? (Odpowiedź: Genitalia są źródłem przyjemności, a masturbacja jest formą doświadczania swojej seksualności i poznawania reakcji swojego ciała. Mężczyźni powinni obserwować i badać swoje genitalia, aby wykluczyć istnienie niebezpiecznych zmian lub guzów, które mogą zwiastować raka jąder. Kobietom niezbędny jest kontakt z własnymi genitaliami, jeśli używają tamponów. Zarówno mężczyźni jak i kobiety muszą dbać o higienę intymną – tu także niezbędne jest swobodne, wolne od wstydu czy lęku podejście do własnego ciała. Ponadto, istnieją metody antykoncepcji dla

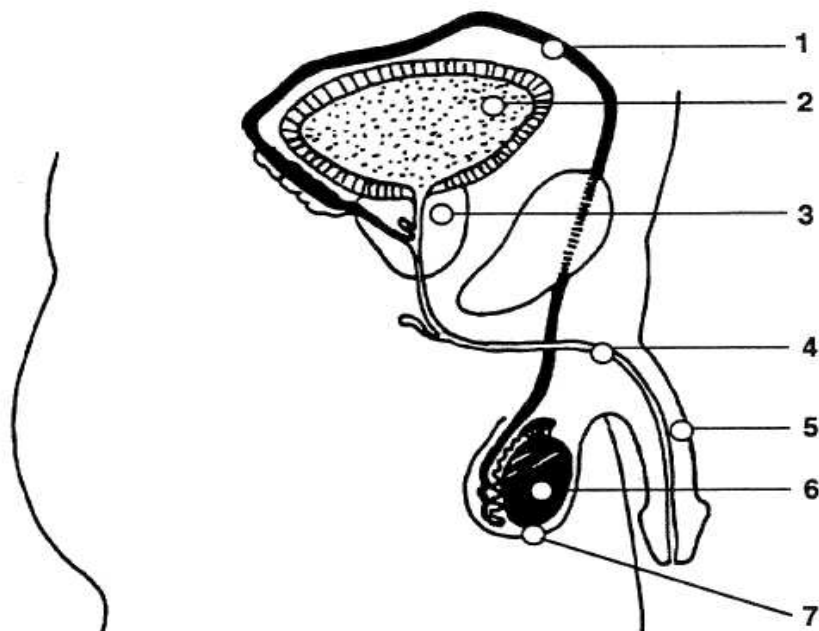
¹⁴ Przyp. M.K.

mężczyzn i kobiet, których użycie wymaga kontaktu z genitaliami.)

4. Dlaczego ważne jest posiadanie szczegółowej wiedzy dotyczącej procesu zapłodnienia?
(Odpowiedź: Wiedza dotycząca funkcjonowania naszego ciała i procesów w nim zachodzących jest ważna dla zachowania zdrowia. Świadomość mechanizmu zapłodnienia jest niezbędna do planowania ciąży lub jej zapobiegania - poprzez antykoncepcję lub całkowitą abstynencję seksualną).

Materiał pomocniczy

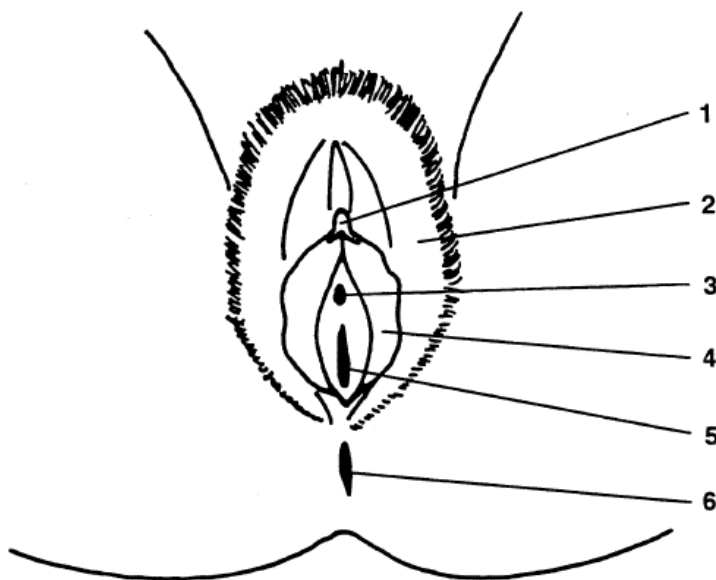
Męskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia) i wewnętrzne



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

Materiał pomocniczy

Żeńskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia)

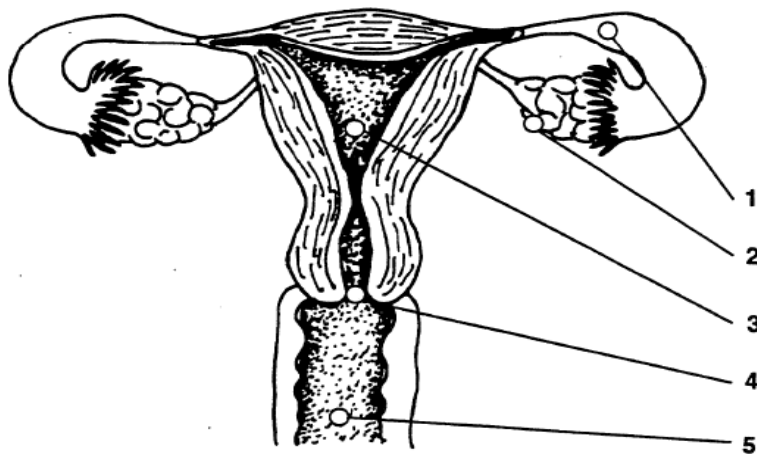


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

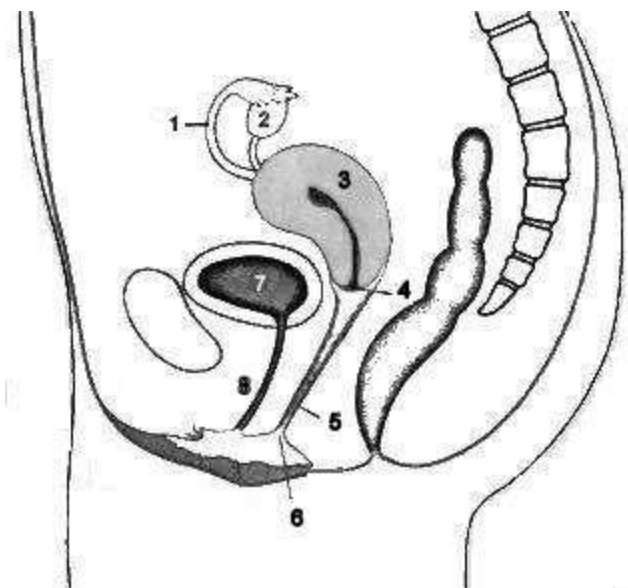
Materiał pomocniczy

Żeńskie narządy płciowe wewnętrzne

Widok z przodu



Widok z boku



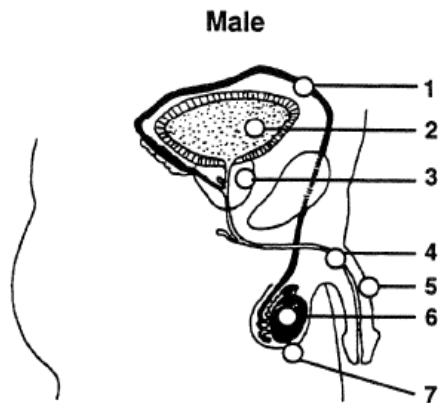
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Materiał pomocniczy

Narządy płciowe

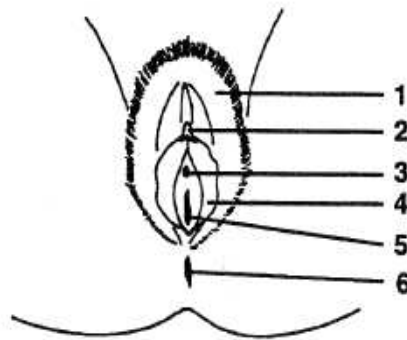
Męskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia) i wewnętrzne

1. Nasieniowód
2. Pęcherz moczowy
3. Gruczoł prostaty
4. Cewka moczowa
5. Penis
6. Jądro (jedno z pary)
7. Moszna



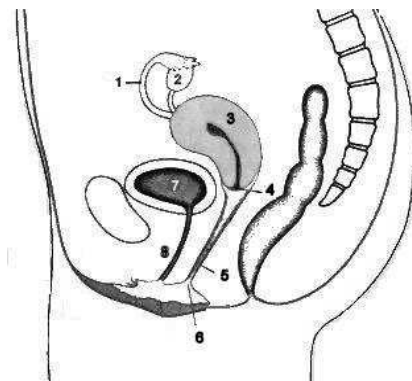
Żeńskie narządy płciowe zewnętrzne (genitalia)

1. Wargi sromowe większe
2. Łechtaczka
3. Ujście cewki moczowej
4. Wargi sromowe mniejsze
5. Wejście do pochwy
6. Odbyt



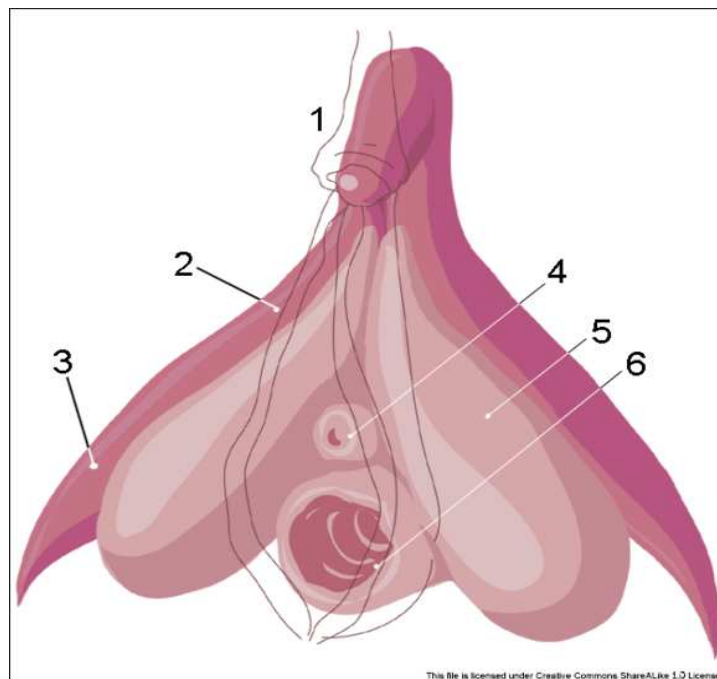
Żeńskie narządy płciowe wewnętrzne

1. Jajowód
2. Jajnik
3. Macica
4. Szyjka macicy
5. Pochwa
6. Wejście do pochwy
7. Pęcherz moczowy
8. Cewka moczowa



Materiał pomocniczy

Łechtaczka – schemat¹⁵



1. Żołądź łechtaczki (*glans clitoridis*)
2. Ciało jamiste (*corpus cavernosum*)
3. Odnoga łechtaczki (*crus clitoridis*)
4. Ujście cewki moczowej
5. Opuszka przedsionka pochwy
6. Pochwa.

¹⁵ Rysunek pochodzi ze strony http://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Plik:Clitoris_inner_anatomy_numbers.png&filetimestamp=20051117200209 Dostępny w dniu 20.09.2009

7. Prawda czy fałsz?

Cel: Zwiększenie wiedzy i obalenie mitów związanych z seksualnością i reprodukcją

Materiały: tablica i kreda lub arkusz i marker
materiał pomocniczy "Odpowiedzi"
materiał pomocniczy "Prawda czy fałsz"
nożyczki
pudełko, karton lub kapelusz
małe kartki (rozmiar A6) na odpowiedzi
markery lub długopisy (tyle, ile grup zostanie stworzonych)
nagrody (nieobowiązkowo)

Czas: 45-55 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj kopię materiału pomocniczego "Odpowiedzi".
- ✓ Przygotuj kopię materiału pomocniczego "Prawda czy fałsz" i potnij na paski w ten sposób, aby na jednym pasku znajdowało się jedno pytanie. Umieść paski w pudełku.
- ✓ W zależności od wieku osób uczestniczących możesz dodać lub usunąć niektóre z pytań.
- ✓ Narysuj na tablicy tabelę wyników, w której będziesz zapisywać/a punktację.

Procedura:

1. Powiedz grupie, że weźmie udział w grze polegającej na określeniu które ze stwierdzeń jest prawdziwe, a które fałszywe. Stwierdzenia będą dotyczyły różnych aspektów seksualności i reprodukcji. Podkreśl, że należy uważać przy udzielaniu odpowiedzi, ponieważ często informacje, które uchodzą w powszechnym mniemaniu za prawdziwe, nie mają w rzeczywistości nic wspólnego z prawdą.
2. Podaj instrukcję:
 - Grupa zostanie podzielona na cztery zespoły, które będą konkurowały ze sobą.
 - Na początku członek lub członkini pierwszego zespołu losuje jedno stwierdzenie i czyta je głośno. Każdy zespół ma 20 sekund na naradę. Każdy zespół w tym czasie musi zastanowić się czy jest to prawda czy fałsz i napisać literę T (dla tak) lub N (dla nie) na kartce. Po upływie czasu zespoły odkładają długopisy i na mój znak podnosicie kartki z widoczną odpowiedzią.
 - Za każdą poprawną odpowiedź zespół otrzymuje 1 punkt. Będę zapisywać punkty w tabeli na tablicy.

- Następnie poproszę całą grupę o uzasadnienie odpowiedzi (ewentualnie osoba prowadząca sama podaje wyjaśnienie).
 - Potem reprezentant/ka kolejnego zespołu losuje pytanie i czyta je głośno. Powtarzamy tę procedurę aż skończy nam się czas.
3. Podziel grupę na 4 zespoły cztero- lub pięcioosobowe. Rozpocznij grę, prosząc osobę z pierwszej grupy o wylosowanie i przeczytanie na głos stwierdzenia. Daj zespołom 20 sekund na naradę.
 4. Po 20 sekundach poproś o odłożenie długopisów i podniesienie kartek. Podaj prawdziwą odpowiedź. Zapisz punktację na tablicy. W przypadku wystąpienia błędnych odpowiedzi, powiedz: "Faktycznie, wiele osób uważa, że..... Jednak..." lub "Wiele osób gdzieś usłyszało lub przeczytało, że.... Jednak..." aby utrzymać motywację grupy do kontynuowania gry.
 5. Zapytaj, czy ktoś może uzasadnić odpowiedź. Jeśli grupa ma z tym problem, podaj wyjaśnienie.
 6. Podejdź do kolejnego zespołu i poproś jedną osobę o wylosowanie i przeczytanie stwierdzenia. Postępuj według ustalonej procedury aż minie 30-35 minut.
 7. Podsumuj ćwiczenie używając tekstu "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy

1. Czy macie jeszcze jakieś pytania, co do których odpowiedzi nie jesteście pewni i pewne? (Jeśli posiadasz specjalistyczną wiedzę umożliwiającą odpowiedź na pytanie, udziel odpowiedzi. Jeśli nie jesteś specjalistą/tką w dziedzinie spisz pytania młodzieży i podaj odpowiedzi na następnych zajęciach.) Gdzie można znaleźć odpowiedzi na takie pytania? (Odpowiedź: książki dotyczące rozwoju człowieka, rozwoju seksualnego, seksualności; osoby takie jak: pielęgniarka/pielęgniarz szkolna/y, lekarz/rka, itd.).
2. Czy przychodzą Wam na myśl jakieś inne mity dotyczące seksualności?
3. Które ze stwierdzeń, które okazało się prawdziwe, zaskoczyło Was najbardziej?
4. Którym z nowych faktów podzielicie się z kimś z Waszych bliskich (z przyjacielem czy przyjaciółką, partnerem/partnerką, z kimś z rodziny?).

Materiał pomocniczy

Prawda czy fałsz?

1. Większość osób odbywa swój pierwszy stosunek seksualny przed ukończeniem szkoły średniej.
2. Od momentu pierwszej miesiączki dziewczyna może zajść w ciążę.
3. Dziewczyna może zajść w ciążę przed pierwszą miesiączką.
4. Kąpiel w wannie lub pływanie w czasie okresu nie sprzyjają zdrowiu.
5. Abstynencja jest jedyną metodą, która w 100 procentach zabezpiecza przed ciążą.
6. Nie jest możliwe zakażenie HIV poprzez seks analny.
7. Tylko u kobiet niektóre choroby przenoszone drogą płciową przebiegają bezobjawowo.
8. Jeśli dobierze się odpowiednią pozycję w czasie stosunku, kobieta nie zajdzie w ciążę.
9. Kiedy stosunek seksualny odbywa się w czasie miesiączki, nie niesie on ze sobą ryzyka ciąży.
10. Staranne wyflukanie pochwy po stosunku może zapobiec ciąży.
11. Kiedy jakaś osoba już raz miała rzeżączkę i została wyleczona, nie ma możliwości aby miała ją ponownie.
12. Prezerwatywy nie chronią przed zakażeniem HIV.
13. Rak jądra jest bardziej powszechny wśród nastoletnich mężczyzn niż wśród mężczyzn po 35 r. ż.
14. Osoba nastoletnia może być leczona z chorób przenoszonych drogą płciową bez konieczności uzyskania zgody jej rodzica.
15. W czasie karmienia piersią kobieta jest nieplodna.
16. Wszyscy chłopcy w okresie dojrzewania mają zmyzy nocne (inaczej: polucje; polucje są to mimowolne wytryski nasienia podczas snu).
17. Mężczyźni muszą stosunkowo często uprawiać seks, aby zachować zdrowie.
18. Alkohol sprawia, że człowiek szybciej i łatwiej staje się podniecony.

19. Jeśli kobieta zna długość swojego cyklu, to można obliczyć, kiedy występuje "bezpieczny czas", w którym kobieta nie ma możliwości zajścia w ciążę.
20. Nie poznano dotychczas lekarstwa na opryszczkę narządów płciowych.
21. Kontakt seksualny z osobą tej samej płci świadczy o tym, że jest się gejem lub lesbijką.
22. Penisy w stanie erekcji u różnych mężczyzn są mniej więcej tego samego rozmiaru.
23. Kiedy mężczyzna jest podniecony i penis jest w stanie erekcji, musi dojść do wytrysku, aby uniknąć szkodliwych efektów.
24. Kobieta może zajść w ciążę nawet jeśli wytrysk nie nastąpi wewnątrz pochwy.
25. Penis może się na stałe powiększyć, jeśli jest często dotykany.
26. Normalny człowiek się nie masturbuje aż do czasu, gdy rozpocznie życie seksualne.
27. Kobiety powinny pójść do ginekologa przed ukończeniem 20 roku życia.
28. Obfita wydzielina z pochwy jest oznaką infekcji przenoszonej drogą płciową.
29. W związku gejów lub lesbijek jedna osoba zwykle pełni "rolę mężczyzny", a druga "kobiety".
30. Kokaina jest jedynym narkotykiem, który po trzecim miesiącu ciąży wciąż szkodliwie oddziałuje na płód.
31. U mężczyzn jedno jądro zwykle znajduje się nieco niżej od drugiego.
32. U kobiet przy pierwszym stosunku genitalnym zawsze występuje krwawienie i ból.
33. W niektórych kulturach narządy płciowe dziewczynek są zniekształcane i okaleczane, aby nie uprawiała seksu przed zawarciem ślubu.
34. Nie jest możliwe zajście w ciążę, jeśli odbywa się jedynie stosunek analny.

Materiał pomocniczy

Prawda czy fałsz?

- 1. Większość osób odbywa swój pierwszy stosunek seksualny przed ukończeniem szkoły średniej.**

FAŁSZ. Wyniki badań statystycznych wskazują, że większość osób odbywa swój pierwszy stosunek po ukończeniu 18 roku życia. Wiele osób ma wtedy ponad 20 lat. Nie powinno się decydować na odbycie stosunku tylko ze względu na swój wiek. Dobrze by była to przemyślana decyzja.

- 2. Od momentu pierwszej miesiączki dziewczyna może zajść w ciążę.**

PRAWDA. Pierwsza miesiączka oznacza, że wcześniej miała miejsce pierwsza owulacja. Razem z krwią miesięczną wydostaje się komórka jajowa, która nie została zapłodniona. Jednak nie oznacza to, że dziewczyna przygotowana jest to wychowywania dziecka.

- 3. Dziewczyna może zajść w ciążę przed pierwszą miesiączką.**

PRAWDA. Przed pierwszą miesiączką, podczas owulacji jajnik dziewczynki uwalnia pierwszą komórkę jajową. Ta komórka jajowa może zostać zapłodniona, jeśli dotrze do niej plemnik.

- 4. Kąpiel w wannie lub pływanie w czasie miesiączki nie sprzyjają zdrowiu.**

FAŁSZ. Nie ma żadnych zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania jakiejkolwiek aktywności podczas miesiączki, pod warunkiem zastosowania tamponu można również pływać. Niektóre kobiety powstrzymują się od różnych form sportu, ale wynika to jedynie z ich przyzwyczajień, przekonań kulturowych bądź religijnych.

- 5. Abstynencja jest jedyną metodą, która w stu procentach zabezpiecza przed ciążą.**

PRAWDA. Tylko abstynencja seksualna daje bezpieczeństwo, że nie zajdzie się w ciążę. Żadna z metod antykoncepcyjnych nie daje stuprocentowej pewności. Natomiast jedyną metodą, która zabezpiecza przed wieloma infekcjami przenoszonymi drogą płciową jest prezerwatywa.

- 6. Nie jest możliwe zakażenie HIV poprzez seks analny.**

FAŁSZ. Stosunek analny jest jedną z najbardziej ryzykownych dróg rozprzestrzeniania się HIV i innych wirusów czy bakterii. Odbyt nie jest tak elastyczny i nawilżony jak pochwa, może więc łatwo ulec otarciom. Otarcie jest prostą i szybką dla wirusa drogą dostania się bezpośrednio do krwioobiegu. Ryzyka zakażenia można łatwo uniknąć – stosując przy każdym stosunku prezerwatywę.

- 7. Tylko u kobiet niektóre choroby przenoszone drogą płciową przebiegają bezobjawowo.**

FAŁSZ. Niektóre choroby, na przykład opryszczka narządów płciowych, dają objawy i u mężczyzn i u kobiet. Inne, jak na przykład chlamydia lub rzeżączka, często przebiegają bezobjawowo u kobiet i mężczyzn. Zakażenie HIV może przebiegać bez żadnych jego oznak nawet przez 10 lat.

8. Jeśli dobrze się odpowiednią pozycję w czasie stosunku, kobieta nie zajdzie w ciążę.

FAŁSZ. W każdej pozycji, w której odbywa się stosunek genitalno-waginalny, możliwe jest wnikięcie plemników do pochwy, a następnie do macicy i do jajowodu, gdzie może mieć miejsce zapłodnienie. Istnieje także prawdopodobieństwo zajścia w ciążę po stosunku analnym, jeśli wyciekająca sperma będzie miała kontakt z wejściem do pochwy.

9. Kiedy stosunek seksualny odbywa się w czasie miesiączki, nie niesie on ze sobą ryzyka ciąży.

FAŁSZ. Różne czynniki (silny stres, choroby i inne) mogą wpłynąć na przyspieszenie momentu owulacji. Jajeczkowanie może więc pojawić się wcześniej niż zwykle w cyklu menstruacyjnym; zdarza się, że podczas samej miesiączki.

10. Staranne wypłukanie pochwy po stosunku może zapobiec ciąży.

FAŁSZ. Wypłukanie pochwy może wręcz pomóc plemnikom przedostać się głębiej do pochwy. Płukanie pochwy nie sprzyja też zachowaniu zdrowia, gdyż może uszkodzić jej naturalną florę bakteryjną. Do utrzymywania higieny wystarczy mycie zewnętrznych narządów płciowych.

11. Kiedy jakaś osoba już raz miała rzeżączkę i została wyleczona, nie ma możliwości aby miała ją ponownie.

FAŁSZ. Można ulec zakażeniu za każdym razem, gdy współżyje się genitalnie, oralnie lub analnie z zakażonym parterem czy partnerką.

12. Prezerwatywy nie chronią przed zakażeniem HIV.

FAŁSZ. Chociaż prezerwatywy nie są w stu procentach skuteczne (ponieważ mogą pęknąć lub się ześlizgnąć), to w dużym stopniu zmniejszają prawdopodobieństwo zakażenia. Lateks, z którego są zrobione, nie przepuszcza ani plemników, ani wirusa HIV.

13. Rak jądra jest bardziej powszechny wśród nastoletnich mężczyzn niż wśród mężczyzn po 35 r. ż.

PRAWDA. Rak jądra jest schorzeniem rzadkim, ale występuje najczęściej u nastoletnich chłopców i młodych mężczyzn. Pierwszą jego oznaką jest guzek w jądrze, którego można wykryć dokonując dokładnych obserwacji swoich jąder. Jeśli rak jądra na tym etapie zostanie wykryty, to jest w dużej mierze uleczalny. Dlatego chłopcy powinni obserwować i badać swoje narządy płciowe, najlepiej po kąpieli, kiedy moszna jest rozluźniona. W przypadku zaobserwowania niepokojących zmian, należy udać się do lekarza/lekarki.

14. Osoba nastoletnia może być leczona z chorób i infekcji przenoszonych drogą płciową bez konieczności uzyskania zgody jej rodzica.

PRAWDA. Choroby i infekcje przenoszone drogą płciową, tak jak wszystkie inne, mogą być leczone bez uzyskiwania zgody rodzica.

15. W czasie karmienia piersią kobieta jest niepłodna.

FAŁSZ. U niektórych kobiet karmiących owulacja nie występuje, u innych występuje. Nie można więc z całą pewnością stwierdzić, że kobieta w okresie karmienia piersią nie może zajść w ciążę.

16. Wszyscy chłopcy w okresie dojrzewania mają polucje (inaczej: zmyły nocne; polucje są to mimowolne wytryski nasienia podczas snu).

FAŁSZ. Niektórzy chłopcy nie doświadczają polucji i nie świadczy to o ich złym rozwoju. Polucje pojawiają się tylko wtedy, gdy niezbędne jest uwolnienie nadmiaru spermy. Występują nie tylko w okresie dojrzewania. U chłopców i mężczyzn, których sperma jest uwalniana na drodze masturbacji lub kontaktów seksualnych, polucje nie występują.

17. Mężczyźni muszą stosunkowo często uprawiać seks, aby zachować zdrowie.

FAŁSZ. Ani kobiety, ani mężczyźni nie muszą uprawiać seksu, aby zachować zdrowie. Popęd seksualny jest jedynym spośród ludzkich popędów, którego zaspokojenie nie jest konieczne do utrzymania organizmu przy życiu.

18. Alkohol sprawia, że człowiek szybciej i łatwiej staje się podniecony.

FAŁSZ. W rzeczywistości picie alkoholu przynosi odwrotny skutek. Spowalnia napływ krwi do narządów płciowych, więc zarówno penis u mężczyzn jak i łechtaczka u kobiet z większym trudem ulegają erekcji. Utrudnia też osiągnięcie orgazmu. Alkohol "niszczy blokady" i powoduje, że dużo łatwiej decydujemy się na jakąś czynność, w tym na seks. Dużo łatwiej jest nam też podjąć się czynności, których na trzeźwo byśmy nie zrobili lub zastanowili się nad nimi – na przykład seks bez zabezpieczenia przed ciążą lub przed infekcją.

19. Jeśli kobieta zna długość swojego cyklu, to można obliczyć, kiedy występuje "bezpieczny czas", w którym kobieta nie ma możliwości zajścia w ciążę.

FAŁSZ. Nie istnieje całkowicie bezpieczny i wolny od ryzyka ciąży okres podczas cyklu miesięczkowego. Szczególnym wahaniom ulega cykl miesięczkowy u nastolatek.

20. Nie poznano dotychczas lekarstwa na opryszczkę narządów płciowych.

PRAWDA. Wirusy opryszczki powodują bolesne pęcherzyki i owrzodzenia na ustach, zewnętrznych narządach płciowych i okolicach odbytu. Dotychczas nie wymyślono skutecznego lekarstwa na opryszczkę, więc osoba zakażona pozostaje nią przez całe życie. U kobiety cierpiącej na opryszczkę istnieje większe ryzyko raka szyjki macicy, więc musi pamiętać o

regularnym (corocznym) wykonywaniu badania cytologicznego (jest to bezbolesne badanie, które polega na pobieraniu rozmazu z szyjki macicy i jego mikroskopowej ocenie). Jeśli dziecko zakażonej kobiety zostanie zainfekowane wirusem w czasie porodu, wirus może dostać się do mózgu i innych ważnych dla życia noworodka organów i spowodować nawet śmierć dziecka.

21. Kontakt seksualny z osobą tej samej płci świadczy o tym, że jest się gejem lub lesbijką.

FAŁSZ. Sam kontakt seksualny z osobą tej samej płci nie świadczy o orientacji seksualnej. U osób hetero- i nieheteroseksualnych, obok popędu seksualnego ogromną rolę odgrywają uczucia. Orientację seksualną zwyczajowo opisuje się na continuum, gdzie na jednym krańcu wyróżnia się całkowitą heteroseksualność, na przeciwnym całkowitą homoseksualność, a pomiędzy nimi znajdują się różne wymiary biseksualności. Osoby biseksualne mogą doświadczać pociągu seksualnego i emocjonalnego zarówno do osób tej samej, jak i odmiennej płci. Zwykle mężczyzn o orientacji homoseksualnej nazywa się gejami, a kobiety – lesbijkami. Orientacja seksualna odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samego/samej siebie, dlatego warto używać terminu „tożsamość seksualna”. Orientacja/tożsamość seksualna może, ale nie musi wyrażać się w zachowaniach seksualnych.

22. Penisy w stanie erekcji u różnych mężczyzn są mniej więcej tego samego rozmiaru.

PRAWDA. Penisy w stanie "zwiotczalym" u różnych mężczyzn są różnej wielkości, natomiast członki dojrzałych mężczyzn w stanie erekcji osiągają porównywalną długość i objętość. Często do wielkości członka przywiązuje się zbyt dużą wagę błędnie zakładając, że jest ona wskaźnikiem męskości. Tymczasem wielkość członka nie świadczy w ogóle o tym, że mężczyzna jest dobrym kochankiem, ani że jest bardziej lub mniej płodny. Nie należy też porównywać rozmiaru penisa zwyczajnego mężczyzny do rozmiarów genitaliów aktorów występujących w filmach pornograficznych, ponieważ kryterium doboru do filmów jest właśnie wielkość członka.

23. Kiedy mężczyzna jest podniecony i penis jest w stanie erekcji, musi dojść do wytrysku, aby uniknąć szkodliwych efektów.

FAŁSZ. Nic się nie dzieje, jeśli mężczyzna, którego penis jest w stanie erekcji nie będzie miał wytrysku. Organizmowi nie dzieje się żadna krzywda, niewydzielona sperma nie spowoduje żadnej choroby. Mężczyzna może odczuwać pewien dyskomfort i uczucie ciężkości w jądrach, jeśli przez długi czas jest podniecony i nie następuje ejakulacja. Jednak uczucie to ustępuje, gdy przerwie się aktywność seksualną.

24. Kobieta może zajść w ciążę nawet jeśli wytrysk nie nastąpi wewnątrz pochwy.

PRAWDA. Jeśli wytrysk nastąpi przy wejściu do pochwy lub jeśli sperma w inny sposób będzie miała kontakt z wejściem do pochwy, to istnieje możliwość проникnięcia spermy do wewnątrz pochwy i dalej aż do jajowodu, gdzie może dojść do zapłodnienia.

25. Penis może się na stałe powiększyć, jeśli jest często dotykany.

FAŁSZ. Nasze cechy fizyczne, takie jak na przykład wzrost, kolor oczu, typ budowy ciała, a także wielkość penisa zdeterminowane są przez geny. Dotyk nie wpływa więc na wielkość penisa (ani na wielkość piersi).

26. Normalny człowiek się nie masturbuje aż do czasu, gdy rozpocznie życie seksualne.

FAŁSZ. Masturbacja jest zwyczajnym, zdrowym zachowaniem, które może występować u dziewcząt i chłopców oraz kobiet i mężczyzn w KAŻDYM wieku. Masturbacja jest powszechnym sposobem osiągania przyjemności seksualnej i zaspokajania popędu seksualnego. Nie powoduje żadnych szkód fizycznych, o ile osoba nie używa niebezpiecznych przedmiotów (jak np. szkło). Masturbacja jest sposobem ekspresji seksualności, który nie niesie ze sobą ryzyka ciąży czy infekcji (chyba, że używa się w tym celu brudnych lub używanych przez inną osobę przedmiotów). Zdarza się, że masturbacja powoduje poczucie winy u osób, w których rodzinie, kulturze lub religii panuje przekonanie, że masturbacja jest zła.

27. Kobieta powinny pójść do ginekologa/ginekolożki przed ukończeniem 20 roku życia.

PRAWDA. Kiedy kobieta zbliża się do 20 roku życia, powinna udać się na wizytę ginekologiczną, aby sprawdzić, czy jej narządy płciowe są zdrowe. Z wizytą nie należy czekać do momentu rozpoczęcia współżycia. Jednak jeśli się rozpocznie uprawiać seks – wizytę należy odbyć.

28. Wydzielina z pochwy jest oznaką infekcji przenoszonej drogą płciową.

FAŁSZ. U wszystkich kobiet występuje naturalna wydzielina pochwowa, której objętość waha się w zależności od danego organizmu i od momentu cyklu menstruacyjnego. Najwięcej tej wydzieliny jest w czasie owulacji (jajeczkowania). Oznakami infekcji mogą być: kolor lub zapach wydzieliny inny niż zwykle, ból lub pieczenie podczas oddawania moczu, pieczenie, swędzenie lub zmiany skórne w okolicach narządów płciowych i odbytu. W przypadku wystąpienia którychś z powyższych objawów należy udać się do ginekologa lub ginekolożki.

29. W związku gejów i lesbijek jedna osoba zwykle pełni rolę "mężczyzny", a druga "kobiety".

FAŁSZ. W związkach homoseksualnych, tak jak w związkach heteroseksualnych, nie ma konieczności pełnienia tradycyjnych ról społecznych przypisywanych płci. Każdy związek jest inny i jego wszystkie cechy zależą od danej pary osób, ale nie od tego, czy są tej samej czy odmiennej płci.

30. Kokaina jest jedynym narkotykiem, który po trzecim miesiącu ciąży wciąż może szkodliwie oddziaływać na płód.

FAŁSZ. Poza kokainą jest również wiele innych substancji, które negatywnie wpływają na rozwój płodu. U wielu noworodków obserwuje się uszkodzenia mózgu w wyniku Zespołu Alkoholowego Płodu, który może wystąpić, kiedy matka piła alkohol podczas ciąży. Również kobiety, które w czasie ciąży palą papierosy, bezpośrednio negatywnie wpływają na płód – palenie zwiększa ryzyko poronienia, martwego porodu i niskiej wagi urodzeniowej dziecka.

31. U mężczyzn jedno jądro zwykle znajduje się nieco niżej od drugiego.

PRAWDA. Nasze ciała nie są symetryczne – na przykład jedna ręka, stopa czy pierś jest zwykle większa od drugiej. Podobnie jest z jajnikami – jedno ułożone jest trochę niżej i jest to całkowicie naturalne. Dzięki takiemu ułożeniu zmniejsza się ryzyko otarcia jajder.

32. U kobiet przy pierwszym stosunku genitalnym zawsze występuje krwawienie i ból.

FAŁSZ. Błona dziewicza to cienka błonka przy wejściu do pochwy, która nie jest całkowicie zamknięta. W niektórych błonach jest wiele dziurek, w innych jedna duża. Błony dziewicze są niezwykle zróżnicowane pod względem wielkości, wyglądu, grubości. Wiele błon dziewiczych zwyczajnie rozrywa się lub rozciąga podczas różnych czynności fizycznych (istnieje niewielki procent przypadków, w których błona jest grubsza i trudniejsza do naderwania – wtedy niezbędna jest konsultacja ginekologiczna). Podczas pierwszego stosunku może wystąpić niewielkie krwawienie, jeśli błona dziewicza nie została nigdy wcześniej rozciągnięta lub naderwana. Jeśli jednak pierwszy stosunek odbywa się delikatnie i dwie osoby czują się gotowe do uprawiania seksu (w tym: występuje gotowość genitalna, czyli odpowiedni poziom nawilżenia pochwy), to zwykle stosunek jest bezbolesny lub pojawia się jedynie niewielki ból.

33. W niektórych kulturach narządy płciowe dziewczynek są zniekształcane i okaleczane, aby nie uprawiała seksu przed zawarciem ślubu.

PRAWDA. W niektórych kulturach, głównie afrykańskich, dziewczętom wycina się część ich zewnętrznych narządów płciowych. Zabieg ten przybiera różne formy w zależności od regionu (może polegać na wycięciu samej żołądki łechtaczki lub żołądki łechtaczki i warg sromowych, a także na wycięciu powyższych, a następnie zszyciu warg sromowych większych w ten sposób, aby pozostała tylko mała dziurka na mocz i krew miesięczną). Cała procedura odbywa się bez znieczulenia, najczęściej w bardzo złych warunkach. Dziewczynki poddawane są zabiegowi od razu po urodzeniu, w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania. Dzięki takiej "operacji", otoczenie, rodzina i przyszły mąż dziewczyny mogą być pewni, że dziewczynka, a później kobieta, nie będzie miała kontaktów seksualnych przed zawarciem ślubu ani poza związkiem małżeńskim, nie będzie odczuwała podniecenia seksualnego (w owych kulturach u kobiet rozumianego jako coś złego), nie będzie się też masturbować. Kobiety, które zostały poddane takiemu zabiegowi, doświadczają przeróżnych dolegliwości zdrowotnych ze strony układu moczowo-płciowego. Wiele dziewczynek umiera po zabiegu wskutek wykrwawienia się organizmu.

Kulturowe przekonanie o konieczności dokonania takiego zabiegu jest tak silne, że nawet jeśli rodziny już nie zamieszkują swoich ojczystych terenów, to wciąż poddają dziewczynki temu zabiegowi (wiele zabiegów wykonywanych jest we Francji czy w Stanach Zjednoczonych Ameryki). Szacuje się, że na świecie żyje 130 milionów kobiet, które zostały poddane temu destrukcyjnemu zabiegowi.

34. Nie jest możliwe zajście w ciążę poprzez stosunek analny.

FAŁSZ. Istnieje prawdopodobieństwo zajścia w ciążę po stosunku analnym, ponieważ wyciekająca z odbytu sperma może mieć kontakt z wejściem do pochwy. Tego ryzyka można uniknąć bardzo łatwo – poprzez użycie prezerwatywy.

8. Zdrowie i higiena – Gra

Cel: Dostarczenie wiedzy na temat zdrowia i higieny

Materiały: kopie materiału pomocniczego "Zdrowie i higiena – gra" dla każdej osoby uczestniczącej
materiał pomocniczy "Zdrowie i higiena – odpowiedzi i informacje";
próbki artykułów takich jak: podpaska, wkładka higieniczna, tampon, dezodorant, antyperspirant, produkty do czyszczenia twarzy, płyn do higieny intymnej;
tematyczne ulotki i – koniecznie – broszura dotycząca samokontroli piersi (zob. ostatni punkt "Przygotowanie")
pytania ze Skrzynki Pytań dotyczące zdrowia i higieny.

Czas: 40-50 min

Przygotowanie:

- ✓ Postaraj się stworzyć bezpieczną atmosferę, wolną od krytykowania i oceniania. W takiej atmosferze należy przeprowadzić i skomentować grę.
- ✓ Po przeprowadzeniu gry i omówieniu odpowiedzi, można zapewnić młodzieży możliwość dyskusji w grupach jedнопłciowych. W tym celu będziesz potrzebował/a drugiej osoby prowadzącej. Osoba ta powinna posiadać wiedzę z zakresu edukacji seksualnej i umiejętności pracy z grupą w tej tematyce. W każdej grupie powinna panować atmosfera idealna do rozmowy i zadawania pytań dotyczących ciała i narządów płciowych. (Podział na grupy nie jest konieczny, ale bardzo polecany).
- ✓ Postaraj się zdobyć ulotki i broszury dotyczące profilaktyki chorób, np. raka piersi, raka jądra.

Procedura:

1. Poproś osoby uczestniczące, aby podały przykłady różnych czynności związanych z zachowaniem higieny i zdrowia – czynności, które są zwykle wykonywane przez osoby nastoletnie, a nie były wykonywane przez nie przed okresem dojrzewania (Odpowiedzi: higiena dotycząca miesiączkowania, częstsza kąpiel lub używanie dezodorantów w celu uniknięcia nieprzyjemnego zapachu, dbałość o cerę, golenie się, noszenie stanika).
2. Powiedz grupie, że chcesz zobaczyć, ile już wie na temat higieny. Rozdaj materiał pomocniczy "Zdrowie i higiena – gra" i podaj następujące instrukcje:
 - Dobierzcie się w pary;
 - Spójrzcie na kartkę. Po lewej stronie znajduje się lista 15 czynności związanych ze zdrowiem i higieną. Obok każdej czynności, po prawej stronie znajduje się wyjaśnienie czynności;

- Na pierwszy rzut oka wydaje się, że wiele par na kartce jest dopasowanych, jednak w rzeczywistości tylko jedna para dobrana jest poprawnie. Pozostałe są połączone błędnie. Niektóre z nich są podchwytliwe.
 - Przeczytajcie każdą czynność i zdecydujcie, czy przypisany jej tekst pasuje do niej czy nie. Jeśli nie, postarajcie się znaleźć odpowiedni opis w kolumnie po prawej stronie.
 - Napiszcie numer czynności w kratce obok wybranej przez was informacji.
3. Zrób z grupą pierwszy przykład. Zapytaj się "Czy masturbacja pomaga pozbyć się trądziku poprzez eliminację wągrów?" "Nie! Jaka więc czynność pomaga pozbyć się trądziku?". Nie musisz podawać prawidłowej odpowiedzi.
 4. Poproś grupę o rozpoczęcie pracy. Możesz krążyć po klasie, tak, aby osoby mające jakieś problemy z ćwiczeniem nie wahały się poprosić Cię o pomoc.
 5. Po piętnastu minutach powiedz "stop" i poproś grupę o zaprzestanie pracy. Poproś osoby chętne o przeczytanie propozycji poprawnych odpowiedzi (połączeń) jedna po drugiej. W trakcie omawiania danej czynności higienicznej rozprowadź wśród osób uczestniczących odpowiadające danej czynności artykuły, np. podpaski, tampony.
 6. Zapytaj, czy grupa ma jakieś uwagi. Następnie, jeśli masz taką możliwość, podziel grupę na podgrupy jedнопłciowe. Przeprowadź pogawędkę w jednej podgrupie, a druga osoba prowadząca niech przeprowadzi pogawędkę w drugiej podgrupie. W czasie rozmowy z młodzieżą posługujcie się pytaniami od osób uczestniczących oraz tekstem Dyskusja – pytania do grupy.
 7. Upewnij się, że rozprowadziłaś/łeś wszystkie zdobyte przez Ciebie ulotki i broszury.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co spośród informacji z dzisiejszego ćwiczenia Cię zaskoczyło?
2. Które z omawianych dziś wskazówek dotyczących zdrowia i higieny warto przekazać młodszemu rodzeństwu lub koledze/koleżance?
3. Czy wśród omawianych dziś informacji jest coś, z czym nie zgodziliby się Twoi rodzice lub przyjaciele? Czy są jakieś czynności, które wykonywane były przez nich w inny sposób niż ten omawiany przez nas dzisiaj?
4. Czy wśród omawianych w tym ćwiczeniu informacjami są takie, które są sprzeczne z informacjami przekazywanymi w kulturze, otoczeniu? Jak jest zdanie danej społeczności na temat tych określonych czynności? Jak myślisz, jakie podłoże ma to zdanie, skąd się ono bierze?

Materiał pomocniczy

Zdrowie i higiena – gra

1. Masturbacja		1. pomaga w walce z trądzikiem.
2. Używanie tamponów		2. nie jest konieczne, jeśli ktoś się codziennie kąpie i nosi czyste ubrania.
3. Badanie piersi		3. jest zdrowym sposobem na rozładowanie napięcia seksualnego.
4. Używanie dezodorantu		4. ważne dla zachowania zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.
5. Regularne mycie narządów płciowych		5. utrzymuje narządy płciowe w czystości i zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu.
6. Unikanie infekcji narządów płciowych		6. informuje o stanie zdrowia i nie dopuszcza do rozwinienia się infekcji u Ciebie i partnera/partnerki.
7. Płukanie pochwy		7. pozwala wyczuć guzki, które – jeśli nie leczone – mogą przeistoczyć się w zmiany nowotworowe.
8. Używanie specyfiku do mycia twarzy		8. może zniszczyć naturalną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za zachowanie czystości pochwy.
9. Przykładanie czegoś ciepłego (np. poduszka elektryczna) do brzucha		9. może wywołać TSS (toxic shock syndrom – syndrom szoku toksycznego) jeśli znajduje się w pochwie zbyt długo.
10. Badania mające stwierdzić obecność infekcji narządów płciowych oraz leczenie infekcji		10. polega na utrzymaniu zdrowej diety, noszeniu nieobcisłego ubrania, wykonywaniu regularnych czynności higienicznych i innych związanych z utrzymaniem zdrowia.
11. Regularne badania ginekologiczne		11. pomaga w eliminowaniu bólu brzucha, który może towarzyszyć miesiączce.

Materiał pomocniczy

Zdrowie i higiena – odpowiedzi i informacje

1. Masturbacja	3. jest zdrowym sposobem na rozładowanie napięcia seksualnego.	Masturbacja jest zwyczajnym, zdrowym zachowaniem, które może występować u dziewcząt i chłopców oraz kobiet i mężczyzn w KAŻDYM wieku. Masturbacja jest powszechnym sposobem osiągania przyjemności seksualnej i zaspokajania popędu seksualnego. Nie powoduje żadnych szkód fizycznych, o ile osoba nie używa niebezpiecznych przedmiotów (jak np. szkło). Masturbacja jest sposobem ekspresji seksualności, który nie niesie ze sobą ryzyka ciąży czy infekcji (chyba, że używa się w tym celu brudnych lub używanych przez inną osobę przedmiotów).
2. Używanie tamponu	9.może wywołać TSS (toxic shock syndrom – syndrom szoku toksycznego) jeśli znajduje się w pochwie zbyt długo.	Tampony umieszcza się w pochwie, aby absorbowały krew miesiączkową. Do tamponu przymocowany jest sznureczek, który podczas użycia tamponu wystaje poza pochwę. Dzięki niemu można wyciągnąć tampon z pochwy. TSS jest infekcją spowodowaną zbyt długim trzymaniem tamponu w pochwie. Najlepiej używać tamponów małych rozmiarów (nasiąkają w krótszym czasie niż te większe) i wymieniać je co 4 godziny lub częściej.
3. Badanie piersi	7. pozwala wyczuć guzki, które – jeśli nie leczone – mogą przeistoczyć się w zmiany nowotworowe.	Choć nowotwór piersi nie jest częsty u nastolatek, warto, aby nabrały one nawyku samokontroli piersi raz w miesiącu. Od 25 roku życia każda kobieta powinna regularnie badać swoje piersi. Wskazówka dla osoby prowadzącej – skorzystaj z informacji umieszczonych na zdobytych przez Ciebie broszurach, aby wytłumaczyć dziewczętom, jak należy badać swoje piersi. Rozdaj im broszury.
4. Używanie dezodorantu	2. nie jest konieczne, jeśli ktoś się codziennie kąpie i nosi czyste	W okresie dojrzewania gruczoły potowe faktycznie pracują intensywniej, jednak przy zachowaniu zasad higieny nie zawsze konieczne jest użycie dezodorantu (który

	ubrania.	maskuje naturalny zapach) czy antyperspirantu (który przeciwdziała poceniu się). Każda osoba musi zdecydować, czy jej naturalny zapach ciała i/lub stopień potliwości wymaga używania dezodorantu lub antyperspirantu.
5. Regularne mycie narządów płciowych	5. utrzymuje narządy płciowe w czystości i zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu.	W okresie dojrzewania gruczoły łojowe i potowe w okolicach intymnych pracują intensywniej, ważne jest więc codzienne mycie narządów płciowych i noszenie czystej bielizny.
6. Unikanie infekcji narządów płciowych	10. polega na utrzymaniu zdrowej diety, noszeniu nieobcisłego ubrania, wykonywaniu regularnych czynności higienicznych i innych związanych z utrzymaniem zdrowia.	Aby zapobiegać infekcjom, należy: - utrzymywać odporność organizmu, tj. odżywiać się wartościowym pożywieniem, dbać o regularny sen i ćwiczenia fizyczne, - utrzymywać narządy płciowe w czystości i suchości (wycierać po umyciu); - nosić bawełnianą bieliznę; - po skorzystaniu z toalety wycierać się w kierunku od przodu ciała do tyłu (aby nie dopuścić do infekcji bakteryjnej); - unikać obcisłych spodni i bielizny; - nie perfumować okolic intymnych – naturalny zapach narządów płciowych nie powinien niepokoić. Ważnym sygnałem jest natomiast – u kobiet: zmiana zapachu i/lub koloru, ilości wydzieliny pochwowej, świąd, pieczenie, zmiany skórne – u mężczyzn: wyciek z cewki moczowej ropy, krwi, a także świąd, pieczenie, zmiany skórne.
7. Płukanie pochwy	8. może zniszczyć naturalną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za zachowanie czystości pochwy.	Płukanie pochwy nie jest czynnością konieczną – zdrowa pochwa potrafi sama dobrze zadbać o utrzymanie wewnątrz dobrych warunków i czystości.
8. Używanie specyfiku do mycia twarzy	1. pomaga w walce z trądzikiem.	Utrzymywanie skóry w czystości jest podstawową zasadą w walce z trądzikiem lub w zapobieganiu temu problemowi.

9. Przykładanie czegoś ciepłego do brzucha	11. pomaga w eliminowaniu bólu brzucha występującego przed lub podczas miesiączki.	Bóle miesięczne występują w różnym nasileniu u różnych dziewcząt i kobiet. Ból spowodowany jest skurczami mięśni otaczającymi macicę – mięśnie te kurczą się i rozkurczają, aby pomóc macicy w wydzielaniu jej wyściółki. Ciepło może zminimalizować lub wyeliminować odczuwany ból. Innymi sposobami na redukcję bólu są: ciepła kąpiel, gorący napój (np. herbata rumiankowa lub malinowa), spacer i ruch, a jeśli ból jest silny i niepokonany – tabletki przeciwbólowe. Jeśli jednak ból jest wyjątkowo uporczywy należy wybrać się do ginekologa.
10. Badania mające stwierdzić obecność infekcji narządów płciowych oraz leczenie infekcji	6. informuje o stanie zdrowia i nie dopuszcza do rozwinięcia się infekcji u Ciebie i partnera/partnerki.	Można zostać zainfekowanym/ną już wskutek jednego kontaktu seksualnego, nie tylko genitalnego, ale również oralnego i analnego. Infekcję można i trzeba leczyć, a w przypadku posiadania partnera/partnerki leczone są dwie osoby. Częstym błędem w leczeniu infekcji jest właśnie skupienie się na jednej osobie, a nieleczenie drugiej – nawet jeśli ta pierwsza została wyleczona, jej kolejny kontakt seksualny z drugą prowadzi do ponownej infekcji. Należy też pamiętać o tym, że infekcja może przebiegać bezobjawowo.
11. Regularne badania ginekologiczne	4. ważne dla zachowania zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.	Pierwsze badanie ginekologiczne powinno zostać wykonane około 18-20 r. ż. lub wcześniej, jeśli dziewczyna wcześniej rozpoczęła współżycie. Badanie dopochwowe jest bezbolesne lub odczuwa się niewielki ból czy dyskomfort. Aby stwierdzić, czy narządy płciowe rozwijają się w sposób zdrowy, lekarz/lekarka dokładnie je ogląda. Używa do tego wziernika – specjalnego przyrządu, który po wprowadzeniu do pochwy można delikatnie rozszerzyć, aby obejrzeć wnętrze pochwy i szyjkę macicy. W celu profilaktyki nowotworu należy regularnie wykonywać badanie cytologiczne (jest to bezbolesne badanie, które polega na pobieraniu rozmazu z

		szyjki macicy i jego mikroskopowej ocenie). Wiele kobiet unika wizyty u ginekologa, co wynika z ich obaw i zahamowań – należy jednak pamiętać, że narządy płciowe to bardzo ważne części naszego ciała i należy dbać o ich zdrowie tak jak o dobry stan całego organizmu.
--	--	---

9. Tożsamość seksualna – wprowadzenie

Cel: Rozpoczęcie tematyki tożsamości (orientacji seksualnej) oraz przekazanie informacji na temat problemów, z którymi często zmagają się lesbijki, geje i osoby biseksualne.

Materiały: pudełko na pytania młodzieży oznaczone napisem "Skrzynka pytań"; kartki na pytania – po dwie sztuki dla każdej osoby; długopisy/ołówki; tekst zawarty w części "Procedura"

Czas: 30 minut

Przygotowanie:

- ✓ **Tożsamość seksualna**¹⁶ – sposób w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje lub z którymi nawiązuje relacje intymne. Odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samej/samego siebie. Najczęściej mówi się o tożsamościach: heteroseksualnej, biseksualnej i homoseksualnej, jednak każda osoba może określić swoją tożsamość seksualną w całkowicie niepowtarzalny sposób, zupełnie wyjątkowym określeniem.
- ✓ Orientacja seksualna jest tematem kontrowersyjnym w wielu środowiskach. Pamiętajmy jednak, że niezależnie od poglądów rodziny czy otoczenia osoby uczestniczącej, należy podać pełne informacje dotyczące orientacji seksualnych, zgodne z obecnym stanem wiedzy.
- ✓ Prowadząc zajęcia dotyczące orientacji seksualnej należy pamiętać, że wśród osób uczestniczących być może są osoby nieheteroseksualne. Należy więc unikać używania wyrażen typu "Oni..."(mówiąc o osobach homoseksualnych), "Te lesbijki/Ci geje...", "My.." (myśląc o osobach heteroseksualnych). Używaj języka wrażliwego na różnorodność, czyli włączającego także osoby nieheteroseksualne. Zamiast "oni" wystarczy, że powiesz "osoby nieheteroseksualne" czy "osoby homoseksualne"¹⁷.
- ✓ Być może zdarzy się, że jedna z osób uczestniczących podejdzie do Ciebie i powie, że jest lesbijką/gejem/osobą biseksualną. Jeśli to zrobi, to najprawdopodobniej dlatego, że odebrał/a Cię jako osobę, z którą może bezpiecznie porozmawiać. Możesz jej pomóc już samym swoim podejściem; możesz powiedzieć, że miło Ci, że osoba ta wybrała na rozmówcę/rozmówczynię właśnie Ciebie. Jeśli masz takie możliwości, przeznacz na rozmowę z nią trochę czasu, wysłuchaj jej i rozmawiaj, nie oceniając jej i nie krytykując. Jeśli dobrze i kompetentnie czujesz się w roli rozmówcy/rozmówczyni, możesz pomóc młodej osobie w zastanowieniu się, komu jeszcze może powiedzieć o swojej orientacji seksualnej i jak to zrobić. Jeśli nie czujesz się pewnie w rozmowie na temat orientacji seksualnej, daj osobie namiary na okoliczną organizację działającą na rzecz osób

¹⁶ Def. za K. Bojarska; przyp. K.D.

¹⁷ Przyp. K.D.

nieheteroseksualnych i transpłciowych, psychologa/żkę specjalizującej się w tematyce seksualności, grupę wsparcia itp.

- ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym "Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi";
- ✓ Jeśli masz taką możliwość, postaraj się, aby w następnym warsztacie z młodzieżą pojawił się gość – osoba homo-/biseksualna lub ktoś, kto ma osobę homo-/biseksualną w swojej rodzinie. W celu zaproszenia gościa możesz skontaktować się z miejscową organizacją działającą na rzecz praw osób homo-/biseksualnych. Zaproszona osoba będzie odpowiadała na pytania młodzieży pochodzące ze Skrzynki Pytań. Jeśli nie masz możliwości goszczenia takiej osoby, sam/a odpowiedz na pytania.

Procedura:

1. Nie ujawniając tematyki zajęć, poproś osoby uczestniczące, aby zamknęły oczy i przez chwilę posłuchały tego, co będziesz czytał/a.

Wersja 1: Dla uczniów i uczennic nie mieszkających w domach dziecka lub pogotowiach opiekuńczych.

Wyobraźmy sobie, że w waszej szkole/ośrodku dyrektor/ka zarządza apel. Wszystkie osoby zbierają się i wysłuchują ogłoszenia dyrektora/ki dotyczącego nowych zasad w tej placówce. Treść ogłoszenia brzmi: Od dziś na terenie naszej placówki NIKT nie może poruszać tematu swojego pochodzenia, otoczenia i rodziny W ŻADEN SPOSÓB. Nie możecie rozmawiać o swojej rodzinie, o tym, co się działo, dzieje się lub będzie się działo u was w domu. Jeśli wasza rodzina wyznaje jakąś wiarę, nie możecie rozmawiać o religii i związanych z nią świętach, na przykład takich, które obchodzone są przez różne religie w grudniu i na wiosnę. Nie możecie jeść w naszej placówce żywności, która została przyniesiona z domu. Nie wolno przejawiać wyniesionych z domu nawyków językowych (słów czy wyrażeń). Nie wolno też rozmawiać o słuchanej w domu muzyce, oglądanych w domu filmach, meczach i innych wydarzeniach kulturalnych i sportowych. Ponadto, nie możecie ujawniać nikomu, jakie osoby są waszymi ulubionymi sportowcami, piosenkarzami lub piosenkarkami, czy aktorami lub aktorkami – ponieważ mogą być to osoby cenione w waszym domu. Ponad wszystko jednak nie można komentować aktualnych wydarzeń, ponieważ wasza opinia może być też opinią waszego otoczenia. Ostatnia zasada brzmi: nie można ubierać się w sposób, który mógłby zdradzać wasze poglądy. Wszystkich tych reguł należy bezwzględnie przestrzegać, złamanie ich będzie surowo karane i negatywnie wpłynie na waszą opinię i traktowanie was w naszej placówce.

Wersja 2: dla osób przebywających w domach dziecka lub pogotowiach opiekuńczych:

Wyobraźmy sobie, że w waszej szkole dyrektor/ka zarządza apel. Wszystkie osoby zbierają się i wysłuchują ogłoszenia dyrektora/ki dotyczącego nowych zasad w szkole. Treść ogłoszenia brzmi: Od dziś na terenie naszej szkoły NIKT nie może poruszać żadnego tematu dotyczącego swoich najbliższych znajomych W JAKIKOLWIEK SPOSÓB. Nie możecie rozmawiać o tym, co się działo, dzieje się lub będzie się działo wśród waszych znajomych, nawet, jeśli wasi znajomi będą waszymi rozmówcami i rozmówczyniami. Ponadto wprowadza się dodatkowe zasady: Jeśli wyznajesz jakąś wiarę, nie możesz rozmawiać o religii i związanych z nią świętach, na

przykład takich, które obchodzone są przez różne religie w grudniu i na wiosnę. Nie możesz jeść w naszej placówce żywności, która została przyniesiona z domu, ponieważ nie wiadomo, jaki związek z nią mają twoi znajomi. Nie wolno przejawiać typowych nawyków językowych (słów czy wyrażań), które były wcześniej używane wśród Twoich znajomych. Nie wolno też rozmawiać o słuchanej przez ciebie muzyce, oglądanych w domu filmach, meczach i innych wydarzeniach kulturalnych i sportowych. Ponadto, nie możecie ujawniać nikomu, jakie osoby są waszymi ulubionymi sportowcami, piosenkarzami lub piosenkarkami, czy aktorami lub aktorkami – ponieważ mogą być to osoby cenione wśród waszych znajomych. Ponad wszystko jednak nie można komentować aktualnych wydarzeń, ponieważ wasza opinia może być też opinią waszego otoczenia. Ostatnia zasada brzmi: nie można ubierać się w sposób, który mógłby zdradzać wasze poglądy. Wszystkich tych reguł należy bezwzględnie przestrzegać, złamanie ich będzie surowo karane i negatywnie wpłynie na waszą opinię i traktowanie was w naszej placówce.

2. Poproś osoby uczestniczące, aby otworzyły oczy. Zapytaj się, co myślą o nowych zasadach, a następnie, jak by się czuły, gdyby musiały tyle elementów swojego życia trzymać w tajemnicy. Powinny pojawić się następujące odpowiedzi: "smutek, złość na otoczenie, izolacja, lęk".
3. Zapytaj się, jak powyższe stany mogłyby wpłynąć na ich sytuację, gdyby działa się to naprawdę? Mogą pojawić się następujące odpowiedzi: depresyjny nastrój, nieobecność w szkole, złamanie reguł.
4. Wytłumacz młodzieży, że omawiana sytuacja była oczywiście całkowicie fikcyjna, jednak bardzo dobrze odzwierciedla sytuację, z którą codziennie musi się zmagać wiele gejów, lesbijek i osób biseksualnych. Poczucie bycia niewidzialnym/niewidzialną, złość, lęk, smutek, poczucie izolacji to uczucia powszechne wśród wielu osób nieheteroseksualnych. Powiedz młodzieży, że wiele osób nieheteroseksualnych z obaw przed reakcją otoczenia trzyma w tajemnicy wiele elementów życia codziennego, o których większość osób heteroseksualnych swobodnie rozmawia. Czasem związana z tą tajemnicą sytuacja może powodować zachowania, o których wspominaliśmy wcześniej, takie jak ucieczki z lekcji, zły nastrój. Dla wielu osób nieheteroseksualnych pomocne okazuje się znalezienie osoby lub grupy, z którą może swobodnie i bezpiecznie rozmawiać o swoich troskach i sekretach. Zwykle decyzję o ujawnieniu orientacji seksualnej osoby nieheteroseksualne muszą wciąż podejmować na nowo przez całe życie przy każdej nowo poznanej osobie. Wynika to z obaw przed reakcją otoczenia, które może, ale nie musi być nastawione wrogo.
5. Rozdaj wszystkim osobom długopisy/ołówki oraz po dwie kartki na pytania. Powiedz, że teraz grupa będzie miała możliwość napisania na kartkach pytań dotyczących orientacji seksualnej. Pytania te zostaną wrzucone do Skrzynki pytań, pozostaną więc anonimowe. Poinformuj, że na następnym spotkaniu młodzież otrzyma odpowiedzi na zadane pytania. Poproś, aby napisali pytanie o to, co naprawdę chcą wiedzieć. Pomóż grupie poprzez podanie przykładowych pytań: "Jak robią "to" dwie kobiety?", "Jak "to" robią dwaj mężczyźni?", "Czy homoseksualność to choroba?" itp.
6. Daj młodzieży czas na napisanie pytań (każda osoba może zadać 2 i więcej pytań) i

poproś o wrzucenie kartek do Skrzynki pytań.

7. Dokonaj podsumowania zajęć zgodnie z tekstem "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak myślicie, jak to jest ukrywać coś tak zasadniczego jak orientacja seksualna – czyli to, do kogo czuje się pociąg uczuciowy i seksualny?
2. Jakie były pierwsze informacje na temat homoseksualności, które słyszałeś/słyszałaś w życiu? Czy pamiętasz, co mówiła na temat homoseksualności Twoja rodzina? Religia? Czy były to pozytywne informacje czy negatywne?
3. Czy kiedykolwiek rozmawiano o orientacji seksualnej podczas jakichś zajęć w szkole/ośrodku/placówce? Jeśli tak, jakie informacje zostały podane?
4. Czy oglądaliście kiedyś film, serial lub program telewizyjny, który opowiadał o jakiejś osobie nieheteroseksualnej? Co o myślicie o tym filmie/serialu/programie?

10. Krok do przodu¹⁸

Cel: Doświadczenie i zrozumienie zjawiska dyskryminacji
Zwiększenie świadomości dotyczącej odczuć związanych przynależnością do grupy mniejszościowej m. in. osób nie pozostających w związkach, osób nieheteroseksualnych, samodzielnych rodziców)

Materiały: materiał pomocniczy nr 1 „Role do ćwiczenia...” (ilość kartek odpowiadająca liczebności grupy)
materiał pomocniczy nr 2 „Stwierdzenia do ćwiczenia...”

Czas: 35-45 minut.

Przygotowanie:

- ✓ Zaleca się uczestniczenie w tym ćwiczeniu zanim się je przeprowadzi z młodzieżą.
- ✓ Mówiąc o orientacji seksualnej należy pamiętać, że wśród osób uczestniczących w ćwiczeniu być może są osoby nieheteroseksualne. Należy więc unikać używania wyrażen typu "Oni..." (mówiąc o osobach homoseksualnych), "Te lesbijki/Ci geje...", "My" (myśląc o osobach heteroseksualnych). Używaj języka wrażliwego na różnorodność, czyli włączającego także osoby nieheteroseksualne. Zamiast "oni" wystarczy, że powiesz "osoby nieheteroseksualne" czy "osoby homoseksualne".
- ✓ Przeprowadzenie ćwiczenia wymaga od młodzieży skupienia i wyciszenia. Pamiętaj, aby mówić spokojnym, cichym tonem głosu.
- ✓ Przygotuj odpowiednią ilość kartek z rolami dla młodzieży (materiał pomocniczy nr 1) w taki sposób, aby dziewczęta otrzymały role męskie, a chłopcy role żeńskie. Ma to na celu uniknięcie sytuacji, w której np. lesbijka otrzymałaby rolę lesbijki. Jeśli osób uczestniczących w ćwiczeniu jest więcej niż ról, mogą się one powtarzać.
- ✓ Wczuwanie się w role wiąże się najczęściej z dużym ładunkiem emocjonalnym. Przeprowadzenie ćwiczenia będzie wymagało od Ciebie dużej uwagi.
- ✓ Zapoznaj się z informacjami zawartymi w materiałach pomocniczych do ćwiczenia „Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi”, abyś mógł/mogła odpowiednio zareagować w sytuacji wymagającej udzielenia informacji na temat orientacji seksualnych.

Procedura:

¹⁸ Ćwiczenie pochodzi z materiałów wewnętrznych Grupy Edukacyjnej BezTabu działającej przy Centrum Wspierania Partycypacji Społecznej i Poradni Zdrowia Psychoseksualnego BezTabu w Gdańsku. Przy dopracowaniu niektórych części ćwiczenia wzorowano się na fragmentach publikacji Brander K., Keen E., Lemineur M. (2005) *Kompas. Edukacja o prawach człowieka w pracy z młodzieżą*. Warszawa: Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli. Przyp. K.D.

1. Należy przekazać młodzieży następujące informacje:

Dzisiejsze ćwiczenie będzie wymagało dużego skupienia. Postarajcie się wykonać ćwiczenie starannie. Waszym zadaniem będzie wcielić się w rolę fikcyjnej osoby. Nie będziecie musieli i musieli nic przedstawiać na forum grupy. Za chwilę przyznam wam w sposób losowy różne role. Po otrzymaniu roli należy samodzielnie i w skupieniu przeczytać ją. Nie dzielcie się z nikim informacjami o wylosowanych osobach.

2. Rozdaj młodzieży role w taki sposób, aby chłopcy otrzymali role żeńskie, a dziewczęta role męskie. Przypomnij, aby każda osoba dobrze zapoznała się ze swoją rolą.
3. Po zapoznaniu się osób uczestniczących w ćwiczeniu z wylosowanymi rolami, należy powiedzieć powoli, spokojnym, zrównoważonym głosem:

Proszę wszystkie osoby o zamknięcie oczu... spróbujemy się teraz wcielić w wylosowane role.... Wszystkie osoby mają już zamknięte oczy. Każda osoba spróbuje wczuć się w rolę tej osoby z kartki... Wyobraź sobie, że jesteś tą osobą... Zastanów się, jak wyglądało Twoje dzieciństwo jako tej osoby z kartki.... Gdzie mieszkałeś/ mieszkłaś Jak wyglądał Twój dom rodzinny... Co sprawiało Ci radość.. Jakie miałeś/miałaś wtedy problemy... ..

Wciąż jesteś tą osobą. Masz już 12 lat... Czy miałeś kolegów i koleżanki?... Jakie miałeś/miałaś relacje z nimi?... ..

A teraz wyobraź sobie, że masz 17 lat... Wyobraź sobie swoją pierwszą miłość... Zastanów się, jakie masz problemy jako ta osoba z kartki... Jakie są powody twojego płaczu... Jakie są powody twojej radości...

Pozostań na chwilę tą osobą, powoli otwórz oczy i w zupełnej ciszy wykonaj następujące ćwiczenie.

4. Należy ustawić młodzież w jednej linii na środku sali (lub poza salą, najlepiej na schodach, jeśli istnieje taka możliwość). Osoby uczestniczące mają chwycić się za ręce. Należy podać polecenie:

Stańcie w jednej linii, o ile to możliwe, i chwycicie się za ręce.

Pamiętaj, że wciąż jesteś osobą z kartki. Będę teraz czytać różne stwierdzenia. Jeśli zgadzasz się z przeczytanym stwierdzeniem i zdecydujesz odpowiedzieć na nie „tak” zrób krok do przodu. Jeśli to stwierdzenie nie będzie prawdziwe w twoim przypadku, poczujesz, że Twoja odpowiedź to „nie” - zrób krok do tyłu. Zachowaj ciszę i skupienie.

Jeśli pojawią się pytania od osób uczestniczących odnośnie zasad, powiedz, że wystarczy wykonać zadanie według instrukcji. Możesz powtórzyć instrukcję lub jeśli nie jest ona zrozumiała dla osób uczestniczących, postaraj się ją przeformułować, powiedzieć to samo innymi słowami. Uważaj, aby nie sugerować co należy robić w ćwiczeniu (np. koniecznie trzymać się za ręce). Jeśli pytania nie dotyczą treści instrukcji możesz powiedzieć „Zrób tak, jak uważasz/czujesz”.

5. Stojąc przed grupą, należy powoli, kolejno czytać stwierdzenia z materiału pomocniczego nr 2. Po przeczytaniu wszystkich stwierdzeń poproś osoby, aby się

rozejrzały wokół, zobaczyły, kto stoi obok nich i jak zmieniło się położenie poszczególnych osób. Następnie powiedz osobom uczestniczącym, aby w ciszy usiadły na swoich miejscach w okręgu.

6. Należy poprowadzić spokojną rozmowę omawiającą doświadczenia z tego ćwiczenia. Poniżej znajduje się propozycja przeprowadzenia dyskusji.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Zapytaj się, która z osób chce podzielić się swoimi przemyśleniami, lub odczuciami które pojawiły się w trakcie wykonywania ćwiczenia lub po nim.
2. Można zapytać się, czy osoby, które doszły najdalej chcą powiedzieć o swoich myślach i odczuciach. Możesz poprosić je o przeczytanie swoich ról. Następnie możesz zapytać czy osoby, które były na samym końcu chcą podzielić się swoimi odczuciami. Możesz poprosić je o przeczytanie swoich ról.
3. Można zadać następujące pytania:
"Jak czuliście i czuliście się, gdy musieliście i musieliście zerwać uścisk dłoni?"
"Co widziały przed sobą osoby, które były w tyle" (oczekiwana odpowiedź: inne osoby, które robiły krok naprzód), "Jak się wtedy czuliście i czuliście, mając przed oczami ten widok?",
"Co widziały osoby, które doszły najdalej?", "Czy zauważyliście i zauważyłyście, że inne osoby musiały się cofać?" Jeśli tak, to zapytaj „W którym momencie?”.
4. Warto przeznaczyć sporo czasu na rozmowę i dać wypowiedzieć się osobom, które wykazują taką chęć. Pamiętaj też, aby nie zmuszać nikogo do mówienia. Stwórz wystarczającą przestrzeń (np. mówiąc, „Zachęcam osoby które jeszcze nie mówiły do podzielenia się swoimi odczuciami, wrażeniami”), ale nie wyznaczaj sam/a żadnych osób. Wszystkie osoby powinny mieć możliwość wypowiedzenia swoich emocji i myśli, jednak nie powinny czuć presji. Nie ma obowiązku mówienia, jeśli ktoś nie ma takiej gotowości.
5. Po wypowiedzeniu się wszystkich osób chętnych należy przeprowadzić tzw. „odczarowanie”, czyli wyprowadzenie osób z podanych im ról. Powiedz, że teraz ćwiczenie dobiega końca więc wychodzimy już z odgrywanych ról. Poproś wszystkie osoby uczestniczące o rozerwanie kartek z rolami na znak wyjścia ze swoich ról.
6. Po „odczarowaniu” zapytaj:
Czy sytuacja zaistniała w ćwiczeniu odzwierciedla sytuację w naszym społeczeństwie? Jeśli tak, to w jaki sposób? (Może pojawić się przyrównanie do „drabiny społecznej”, statusu, pozycji w społeczeństwie. Ćwiczenie ma pokazać, że niektóre osoby (osoby homoseksualne, osoby niepełnosprawne) mają mniej przywilejów [np. w postaci wsparcia rodziny, dostępności zasobów] niż inne osoby.
7. Jakie działania można podejmować, aby zapobiegać takim sytuacjom jak ta zaistniała w ćwiczeniu?

Materiał pomocniczy

Role do ćwiczenia „Krok do przodu”

Role dla dziewcząt

25-letni student informatyki, od 2 lat przebywa w szczęśliwym związku ze studentką medycyny. Jest laureatem nagrody rektora dla najlepszego studenta. Wielbiciel kina hiszpańskiego. Od urodzenia porusza się na wózku inwalidzkim.

24-letni student architektury, samotnie wychowuje 4-letniego synka, pracuje wieczorami jako barman.

70-letni emerytowany wojskowy, rozwiedziony, ojciec 5 córek, które wyjechały za granicę.

17-letni uczeń technikum, samotny, pochodzi z zamożnej rodziny, fan wyścigów samochodowych, po lekcjach trenuje w sekcji pływakkiej.

17-letni licealista, gej, bez stałego partnera, 3 miesiące po tym, jak powiedział rodzicom, że jest gejem. Obecnie uczestniczy w terapii, na którą wysłali go rodzice, ponieważ chcą, aby zmienił się w osobę heteroseksualną.

26-letni student psychologii, skończył również filozofię. Mieszka z rodzicami. Pracuje dorywczo udzielając korepetycji. Jest gejem, co wciąż ukrywa przed rodziną i znajomymi.

40-letni właściciel sklepu monopolowego, żonaty od 12 lat, wychowuje 2 synków-bliźniaków, ma dużą posiadłość na przedmieściach i może sobie pozwolić na dostatnie życie.

18-letni Marek. Jest gejem, ukrywa się przed rodzicami, którzy są bardzo konserwatywni. Marek chce z nimi szczerze porozmawiać, ale czeka, aż będzie niezależny finansowo, ponieważ boi się braku akceptacji. Uwielbia motory.

30-letni mężczyzna, gej. Od 5 lat w stałym związku, ustabilizowany finansowo, mieszka wspólnie z partnerem. Obaj bardzo chcieliby mieć dziecko, zastanawiają się więc nad wyjazdem do Holandii. Dodatkowym motywem do wyjazdu jest to, że w ciągu ostatnich 6 miesięcy aż 5 razy chuligani powybijali okna w ich domu, a raz próbowali spalić budynek, wrzucając butelkę z benzyną.

Role dla chłopców

Nauczycielka biologii w katolickim liceum ogólnokształcącym, 35 lat, lesbijka, w stałym związku od 7 lat. Pomimo wielu prób, nie udało się jej utrzymać kontaktu z rodziną, która jej nie akceptuje.

16-latką, licealistką. Obecnie jest w 5 miesiącu ciąży. Jest samotna. Pomimo wcześniejszych kłótni rodzice zaproponowali niedawno pomoc w wychowywaniu dziecka, dzięki czemu będzie mogła kontynuować naukę.

30-letnia farmaceutka, zamożna. Od 10 lat jest w nieszczęśliwym związku ze swoim mężem. Ma depresję. Od 20. roku życia ma poczucie, że jest lesbijką. Jest jednak przekonana, że homoseksualność to choroba, więc stara się walczyć ze swoimi potrzebami.

15-letnia uczennica liceum, mieszka w dużym mieście z mamą i starszym bratem. Jej rodzice rozwiedli się, gdy miała 6 lat. Utrzymuje sporadyczny kontakt z tatą. Uwielbia pływać i marzy o karierze pływaczki, jednak jej mama uważa, że powinna obrać bardziej przyszłościowy zawód. Od miesiąca ma chłopaka, z tej samej szkoły.

Businesswoman w wieku 35 lat, właścicielka 3 salonów samochodowych, bierze udział w rajdach terenowych, uwielbia motory, sama ma ich 3. Jest samotna, wychowuje 7-letnią córeczkę,

60-letnia rencistka, zajmuje się wróżeniem z kart odkąd pamięta. Na rencie przebywa od 20 lat, po wypadku samochodowym cierpi na niedowład prawej ręki i nogi, ma trudności z poruszaniem się, chodzi o kulach. Samodzielnie może dojść jedynie kilkanaście metrów np. do sklepu lub do kościoła, przy dłuższych dystansach potrzebuje pomocy innych. Czasem pomaga jej syn i wnuczka.

19-letnia dziewczyna, studiuje medycynę na pierwszym roku, niezależna finansowo, bardzo dobra studentka, w wolnych chwilach pomaga chorym dzieciom w ramach działalności fundacji „Mam marzenie”.

Materiał pomocniczy

Stwierdzenia do ćwiczenia „Krok do przodu”

1. Czuję, że moja rodzina akceptuje moje wybory życiowe.
2. Lubię siebie.
3. Czuję się bezpiecznie trzymając mojego partnera/ partnerkę za rękę na ulicy.
4. NIE Jestem ciężarem dla mojej rodziny.
5. Czuję się bezpiecznie myśląc o swojej przyszłości.
6. Mogę szczerze rozmawiać ze swoją rodziną o tym co się dzieje w mojej pracy/szkole.
7. Ludzie zazdroszczą mi tego, kim jestem.
8. Lubię moją pracę / szkołę / moje zajęcie.
9. Mogę być dumna/y z tego co robię.
10. W trudnej sytuacji mogę liczyć na wsparcie rodziny i przyjaciół.
11. Jestem w pełni samodzielna/y.
12. Mogę otwarcie wyrażać moje poglądy i będę akceptowana/y.
13. Pieniądze, które posiadam, są zarobione uczciwie, nie muszę się wstydzić tego, co posiadam.
14. Mogę powiedzieć rodzinie, że np. wczoraj byłem/byłam w kinie ze swoją partnerką/partnerem.
15. Jeśli będę chciał/chciała, to mogę wziąć ślub lub już jestem w związku małżeńskim.
16. Kiedy mam ochotę, mogę objąć mojego partnera/partnerkę i go/ją pocałować.
17. Nie boję się przyszłości.

11. Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi

Cel:	Przekazanie informacji o orientacjach seksualnych i rozwianie panujących w społeczeństwie mitów dotyczących osób nieheteroseksualnych.
Materiały:	kartki z pytania zadanyymi przez młodzież materiał pomocniczy: "Orientacje seksualne - pytania i odpowiedzi"
Goście:	opcjonalnie – gość: gej, lesbijka lub osoba biseksualna
Czas:	45-50 min

Przygotowanie:

- ✓ Przed tym ćwiczeniem poleca się przeprowadzenie ćwiczenia ósmego "Orientacje seksualne – wprowadzenie". Jeśli nie przeprowadziłaś/eś tego warsztatu, zapoznaj się z tekstem "Przygotowanie" zawartym w opisie ćwiczenia ósmego.
- ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym "Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi".
- ✓ Jeśli masz taką możliwość, postaraj się, aby w tym warsztacie uczestniczył gość – osoba homo-/biseksualna lub ktoś, kto ma osobę homo-/biseksualną w swojej rodzinie. W celu zaproszenia gościa możesz skontaktować się z miejscową organizacją działającą na rzecz praw osób homo-/biseksualnych. Zaproszona osoba będzie odpowiadała na pytania młodzieży pochodzące ze Skrzynki Pytań. Jeśli nie masz możliwości goszczenia takiej osoby, sam/a odpowiesz na pytania.
- ✓ Jeśli masz możliwość goszczenia wyżej opisanej osoby, omów z nią napisane przez młodzież pytania. Wytlumacz jej, że będzie miała 10-20 min na opowieść o swoim życiu.
- ✓ Zdobądź zgodę placówki na uczestnictwo gościa w zajęciach, jeśli jest to wymagane.
- ✓ Jeśli nie masz możliwości zaproszenia nikogo na zajęcia, przygotuj się na samodzielne odpowiadanie na pytania młodzieży.

Procedura:

1. Jeśli udało Ci się zaprosić kogoś, kto będzie odpowiadał na pytania młodzieży, przedstaw go/ją młodzieży i wyjaśnij, że: "Gość najpierw będzie opowiadał o swoim doświadczeniu, a następnie odpowiadał na zadane przez Was wcześniej pytania".
2. Poproś gościa o rozpoczęcie opowiadania.
3. Jeśli będziesz odpowiadać na pytania samodzielnie, przygotuj pytania i zacznij odpowiadać na pytania. Upewnij się i pytaj, czy mówisz wystarczająco jasno, czy może

coś dokładniej wyjaśnić.

4. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z tekstem "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy

Jeśli ćwiczenie przebiegało z udziałem gościa:

1. Czy macie jakieś odczucia lub czy pojawiły się jakieś myśli dotyczące tego, z czym podzielił się dziś z nami nasz gość?
2. Czy macie jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości dotyczące tego, co powiedział nasz dzisiejszy gość?

Jeśli ćwiczenie przebiegało bez udziału gościa:

1. Czy łatwo było rozmawiać dziś na temat orientacji seksualnej? Czy łatwo rozmawia się na ten temat poza zajęciami? (Możliwa odpowiedź: Poza zajęciami nie rozmawia się łatwo, między innymi dlatego, że nie jest to temat często poruszany)
2. Czy macie jakieś odczucia lub czy pojawiły się jakieś myśli dotyczące omawianych dzisiaj treści?
3. Czy macie jeszcze jakieś pytania lub wątpliwości dotyczące omawianych dzisiaj tematów?

Materiał pomocniczy

Orientacje seksualne – pytania i odpowiedzi

Uwaga! Na podstawie amerykańskiej wersji niniejszego podręcznika opracowano pytania nr 8 do 13, natomiast pytania od 1 do 7 zostały opracowane przez K. Dułak i M. Kosińską na podstawie następujących źródeł:

American Psychological Association (2004). "Sexual orientation and homosexuality." Tekst dostępny w dniu 29.09.2009 na stronie <http://www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=31>

World Health Organisation (1995). Teaching module for basic education in human sexuality. Tekst dostępny w dniu 29.09.2009 na stronie http://www.wpro.who.int/publications/pub_9290611154.htm

Bojarska, K. (2005). "Psychospołeczne korelaty homofobii". Rozprawa doktorska. Uniwersytet Gdański.

Dułak, K. (2008). "Tendencyjność spostrzegania a stereotypizacja gejów i lesbijek". Praca magisterska. Uniwersytet Gdański.

Kaim A., Gugniewicz A. (2007) "Edukacja bez wykluczenia" dostępny w dniu 29.09.2009 na <http://www.przestrzeniedialogu.pl/>

Leiblum, R., Rosen, R. (2005). "Terapia zaburzeń seksualnych".

Pytanie 1. Co to jest orientacja seksualna?

Orientacja (tożsamość seksualna) to sposób w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje lub z którymi nawiązuje relacje intymne. Najczęściej mówi się o orientacjach (tożsamościach): heteroseksualnej, biseksualnej i homoseksualnej, jednak każda osoba może określić swoją orientację seksualną w całkowicie niepowtarzalny sposób¹⁹, stosując inne określenia czy też nie nazywając jej²⁰.

Orientacja seksualna to seksualny i/lub uczuciowy pociąg do osób określonej płci.

Homoseksualność to ukierunkowanie potrzeb romantycznych, seksualnych i/lub uczuciowych na osoby tej samej płci. Wyróżnia się ją od pozostałych komponent seksualności takich jak: płeć biologiczna, tożsamość płciowa (wewnętrzne poczucie własnej płci) oraz płci społeczno-kulturowej (społeczno-kulturowe konstrukty "kobiecości" i "męskości"). Orientację seksualną najczęściej opisuje się na kontinuum, gdzie na jednym krańcu wyróżnia się całkowitą heteroseksualność, na przeciwnym całkowitą homoseksualność, a pomiędzy nimi znajdują się różne wymiary biseksualności. Osoby biseksualne mogą doświadczać pociągu seksualnego i emocjonalnego zarówno do osób tej samej, jak i odmiennej płci. Zwykle mężczyźni o orientacji homoseksualnej nazywa się gejami, a kobiety homoseksualne – lesbijkami.

Orientacja seksualna odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samego/samej siebie. Nie jest tym samym co zachowanie seksualne, ponieważ orientacja seksualna może, ale nie musi wyrażać się w zachowaniach seksualnych (choć niewyrażanie potrzeb i popędu seksualnego jest dla wielu osób hetero- i nieheteroseksualnych niezwykle trudne).

Homoseksualizm to niepoprawny termin używany na określenie zjawiska homoseksualności. Z punktu widzenia współczesnej psychologii i seksuologii pojęcie homoseksualizm ma negatywny wydźwięk. Pojęcia zawierające przyrostek -izm stosuje się na określenie doktryn społecznych (fasyzm) czy też zaburzeń (np. alkoholizm), co może budzić mylne skojarzenie homoseksualności z chorobą.

Pytanie 2. Jakie są przyczyny wykształcenia się danej orientacji seksualnej?

Dyskutując o przyczynach homoseksualności, musimy przede wszystkim zadać kilka

¹⁹ Definicja: K.Bojarska. Przyp. M.K.

²⁰ Przyp. K.D.

kluczowych pytań. Po pierwsze: „Czy homoseksualność i biseksualność jest uważana za patologię? Nie jest. Dlaczego więc naukowcy mieliby szukać przyczyn homo- i biseksualności, ale nie heteroseksualności?

Ludzie zadają omawiane pytanie, ponieważ jednym z celów medycyny, psychologii i innych nauk zawsze było odkrywanie przyczyn zaburzeń. Ponieważ seksualność przez setki lat ulegała patologizacji, szukano też czynników leżących u podłoża homoseksualności i biseksualności. Na podstawie trwających kilkadziesiąt lat badań, udało się stwierdzić, że proces kształtowania się orientacji seksualnej (każdej) jest złożony i zależy od wielu czynników: biologicznych (włączając genetyczne i hormonalne) oraz społecznych. Orientacja nieheteroseksualna ujawnia się zwykle w okresie dojrzewania, ale nie zawsze (może ujawnić się w późniejszym okresie, nawet po doświadczeniach z osobą odmiennej płci).

Pytanie 3. Czy orientacja seksualna to swobodny wybór danej osoby?

NIE, człowiek nie może wybrać, czy będzie hetero-, homo-, czy biseksualny. W przypadku większości osób orientacja seksualna ujawnia się w okresie dojrzewania, gdy w większości nie mają za sobą żadnych doświadczeń seksualnych. Możemy jedynie wybrać, czy ujawnimy nasze uczucia, ale sama orientacja seksualna nie jest kształtowana na podstawie świadomego wyboru.

Pytanie 4. Czy można zmienić orientację seksualną za pomocą terapii?

NIE. Większość osób homoseksualnych wiecie udane, szczęśliwe życie. Może się jednak zdarzyć, że pod wpływem nacisków rodziny czy osób bliskich dążą do zmiany swojej orientacji. Nie ma jednak żadnych naukowych dowodów, które potwierdziłyby skuteczność prowadzonej przez niektóre organizacje tak zwanej „terapii reparatywnej”. Ze względu na szkodliwy wpływ na kondycję psychiczną człowieka, współczesna medycyna i psychologia negatywnie odnoszą się do „leczenia” homoseksualności.

Pytanie 5. Czy homoseksualność jest chorobą psychiczną?

NIE. Psycholodzy i psycholożki, środowisko lekarskie oraz inne środowiska specjalistów i specjalistek w dziedzinie seksualności uznają, że homoseksualność nie jest chorobą, zaburzeniem psychicznym czy problemem emocjonalnym. Obiektywne i dobrze skonstruowane badania, zebrane w okresie ponad 35 lat, pokazały, że homoseksualność sama w sobie nie jest powiązana z żadnym psychicznym, emocjonalnym czy społecznym zaburzeniem. Homoseksualność uznawana była kiedyś za chorobę psychiczną, ponieważ bazowano na stronicznych informacjach i uprzedzeniach. W przeszłości badania osób LGB (lesbijek, gejów i osób biseksualnych) prowadzone były na osobach znajdujących się w szpitalach psychiatrycznych czy więzieniach, co poważnie zaburzało uzyskiwane wyniki. Kiedy zaczęto prowadzić rzetelne badania naukowe dobierając do nich osoby, które żyły na wolności, szybko okazało się, że koncepcja homoseksualności jako choroby jest nieprawdziwa. W 1973²¹ roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne oficjalnie wykreśliło

²¹ 15 grudnia 1973 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne oficjalnie wykreśliło homoseksualizm z listy chorób DSM III-R. Sam fakt początkowego umieszczenia go na tej liście nastąpił w 1968, tak więc homoseksualizm gościł na liście chorób przez jedyne 5 lat, po czym wyniki badań naukowych pozwoliły prędko to zrewidować. Na liście nadal pozostała pozycja „*niepokój z powodu orientacji*”, która w 1980 roku została zmieniona na „*egodystoniczną homoseksualność*”. Ostatecznie w 1987 roku Amerykańskie

homoseksualność z klasyfikacji chorób. Dwa lata później również Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne poparło tę decyzję. Od tego czasu, czyli już od ponad 30 lat, oba stowarzyszenia nawołują wszystkie/ch specjalistów/stki, aby usunąć piętno stygmatu krążące wokół homoseksualności i osób homoseksualnych.

Pytanie 6. Czy lesbijki, geje i osoby biseksualne mogą być dobrymi rodzicami?

TAK. Przeprowadzono wiele badań psychologicznych²², w których porównywano dzieci wychowywane przez pary homoseksualne do tych wychowywanych przez osoby heteroseksualne. Badanie te wykazały, że nie ma różnic pomiędzy dziećmi osób heteroseksualnych a dziećmi osób homoseksualnych w czterech kluczowych obszarach rozwoju. Dzieci wychowywane przez osoby homoseksualne rozwijają się tak samo dobrze jak dzieci osób heteroseksualnych we wszystkich kluczowych obszarach takich jak inteligencja, przystosowanie psychologiczne i społeczne, a także popularność w grupie rówieśniczej. Warto też pamiętać, że orientacja seksualna rodzica nie ma wpływu na orientację seksualną dziecka. W Polsce ok. 57 tysięcy osób homoseksualnych wychowuje dzieci (źródło: Kaim A., Gugniiewicz A. 2007. Podręcznik "Edukacja bez wykluczenia" dostępny w dniu 29.09.2009 na stronie internetowej <http://www.przestrzeniedialogu.pl>). Przypuszcza się, że homoseksualnych rodziców jest dużo więcej, trudno bowiem przewidzieć, ile z nich ukrywa swoją orientację seksualną z obawy przed dyskryminacją.

Pytanie 7. Dlaczego niektóre lesbijki, geje i osoby biseksualne mówią ludziom o swojej orientacji seksualnej?

Ponieważ dzielenie tego aspektu swojej osoby z innymi jest ważne dla zdrowia psychicznego gejów, lesbijek, osób biseksualnych i transpłciowych. Okazało się, że proces rozwoju tożsamości osób LGB nazywany „wyjściem z ukrycia” (ang. „coming out”) ma silny związek z psychologicznym i społecznym przystosowaniem się. Badania²³ udowodniły, że osoby homo i biseksualne, które żyją w zgodzie z własną tożsamością o wiele lepiej funkcjonują pod względem psychicznym w porównaniu do osób, które próbują tłumić swoją prawdziwą orientację seksualną.

Pytanie 8. Ile jest osób homoseksualnych?

Badania dowodzą, że 5 do 7 procent wszystkich ludzi to osoby homoseksualne. Oznacza to, że w Polsce osób homoseksualnych jest pomiędzy 1 mln 900 tysięcy a 2 mln 660 tysięcy – są to ludzie w różnym wieku, pełniący różne zawody, są to również osoby z naszego otoczenia. Orientacja seksualna większości z nich pozostaje "niewidzialna" z obawy przed dyskryminacją w miejscu pracy, wśród rodziny czy znajomych.

Pytanie 9. Czy lesbijki, geje i osoby biseksualne próbują nakłonić osoby heteroseksualne do zmiany orientacji ("promować" homo-/biseksualność)?

Towarzystwo Psychiatryczne wyrzuciło w DSM–III–R nawet tę pozycję z listy chorób. Druga światowa klasyfikacja chorób Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wykreśliła ją wraz z rewizją w ICD-10 w 1991 roku. Przypis K.D.

²² Za American Psychological Association, bad dostępne na stronie internetowej Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Przyp. K.D.

²³ jw.

NIE. Osoby LBG wiedzą lepiej niż inne, że orientacji seksualnej nie da się zmienić w sposób intencjonalny. Wiele z nich próbowało bezskutecznie zmienić swoją orientację na heteroseksualną. Wszystkie kampanie organizacji działających na rzecz praw osób LGB, w tym marsze i parady równości, mają na celu zwiększenie widzialności osób LGB i zmniejszenie dyskryminacji.

Pytanie 10. Czy geje molestują chłopców?

Wśród osób homoseksualnych, tak samo jak wśród osób heteroseksualnych, znajdują się osoby zdrowe i chore, piękne i brzydkie, wykształcone i niewykształcone, przestępcy i osoby postępujące zgodnie z prawem. Molestowanie seksualne dzieci NIE jest związane z żadną orientacją seksualną, a z nadużyciem swojej siły. Wśród wszystkich mężczyzn heteroseksualnych istnieją tacy, którzy nadużywają swojej siły wobec dziewczynek, a wśród wszystkich mężczyzn homoseksualnych tacy, którzy nadużywają swojej siły wobec chłopców.

Pytanie 11. Jak się dowiedzieć, czy jest się osobą hetero-, homo- czy biseksualną?

Najczęściej jest tak, że osoba homoseksualna wyczuwa to, że podobają jej się osoby tej samej co ona płci (tak samo, jak osoba heteroseksualna wyczuwa to, że podobają jej się osoby odmiennej płci), skąd wnioskuje o swojej orientacji seksualnej. Zdarza się, że osoba homoseksualna, której ciężko pogodzić się ze swoją orientacją, próbuje zmienić orientację na heteroseksualną – w tym celu może być w związku, uprawiać seks, czy spotykać się z osobą odmiennej płci. Zwykle jednak przez cały czas ma świadomość, że tak naprawdę pociągają ją osoby tej samej płci.

Pytanie 12. Czy to prawda, że lesbijki tak naprawdę chcą być mężczyznami, a geje kobietami?

NIE, to nie prawda. Orientacja seksualna określa płeć osoby, która nas seksualnie i emocjonalnie pociąga, a nie naszą płeć.

Osoby, u których nie ma społecznie oczekiwanej zgodności pomiędzy płcią biologiczną, przypisaną im płcią metrykalną, wewnętrznym poczuciem własnej płci oraz pełnionymi w społeczeństwie rolami płciowymi nazywa się osobami transpłciowymi. Niektóre takie osoby decydują się na operację zmiany płci (część osób transseksualnych), inne przebiegają się w ubrania odmiennej płci (są to transwestyci/transwestytki lub cross-dresserzy/cross-dresserki). Są też osoby, które występują na scenie w przebraniu odmiennej płci (np. drag-queen i drag-king). Osoby transpłciowe mogą być zarówno heteroseksualne jak i nieheteroseksualne. Tożsamość płciowa i orientacja/tożsamość seksualna to oddzielne i niepowiązane z sobą charakterystyki.²⁴

Pytanie 13. W jaki sposób geje uprawiają seks?/W jaki sposób lesbijki uprawiają seks?

Pary jednopłciowe uprawiają seks w dużym stopniu bardzo podobnie do osób heteroseksualnych – całują się, dotykają, przytulają i robią wszystko to, co osoby heteroseksualne oprócz stosunku genitalnego. Poszczególne zachowania zależne są od indywidualnych preferencji, tak jak u osób heteroseksualnych.

²⁴ Oprac. K.D.

Rozdział 3

Czym jest dla mnie społeczeństwo i jak na mnie wpływa?

Cele:

- ✓ Refleksja nad tym czym dla mnie jest społeczeństwo i jak może na mnie wpływać
- ✓ Zidentyfikowanie praw i obowiązków, wynikających z przynależności do społeczności
- ✓ Podkreślenie znaczenia praw człowieka i potrzeby uznania praw każdej osoby
- ✓ Odnalezienie sposobów na spowodowanie pozytywnych zmian w społeczeństwie
- ✓ Przyjrzenie się jak funkcjonują organizacje działające na rzecz społeczności

Ćwiczenia:

1) Społeczność i społeczeństwo – wprowadzenie (20-30 minut).....	133
2) Których praw chcesz się pozbyć? (Zajęcia 1: 20-30 minut, Zajęcia 2: 40- 50 minut)....	135
3) Wprowadzanie zmian (40-50 minut).....	141
4) Zimno w sobie (15-20 min).....	145
5) Wizyta w lokalnej organizacji społecznej lub pozarządowej (2-3 godziny poza placówką).....	147

1. Społeczność i społeczeństwo – wprowadzenie

Cel: Refleksja nad tym, czym jest dla mnie społeczeństwo. Przyjrzenie się społecznościom, z którymi się identyfikuję.

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda, długopisy/ołówki

Czas: 20-30 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przygotuj swoje definicje społeczeństwa, ale pamiętaj o tym, że dla każdej osoby może to oznaczać coś innego. To nie czas i miejsce na ocenę i wybór jednej, najlepszej definicji. Bądź otwarta/y na różne definicje.

Procedura:

1. Poproś grupę o napisanie odpowiedzi na następujące pytania:

- Wymień trzy społeczności/grupy, w których jesteś.
- Jak określasz społeczność, w której mieszkasz?
- Jak określasz społeczność, z którą czujesz największą więź, grupę ludzi, niekoniecznie rodzinę, z którą czujesz się najbardziej związana/związany?

Zauważ, że dla niektórych osób odpowiedź na pytanie drugie i trzecie może być taka sama. Dla innych osób odpowiedzi na te dwa pytania będą różne.

2. Na wykonanie zadania przeznacz 5 minut, po czym poproś osoby chętne do podzielenia się swoimi odpowiedziami z grupą. Wypisz odpowiedzi na tablicy lub na arkuszu papieru pod odpowiednimi słowami: „obywatelstwo”, „społeczność zamieszkiwana”, „społeczność z którą się identyfikujesz”.
3. Omawiając „obywatelstwo” wypisz, które kategorie młodzież brała pod uwagę, określając swoje obywatelstwo: czy było to miasto, wieś, region, województwo, państwo, kontynent, świat? Które z wymienionych zostały pominięte? Dlaczego?
4. Skomentuj podobieństwa i różnice pomiędzy dwoma społecznościami, zrób następujące zestawienie:

Społeczność zamieszkiwana: czy jest nią sąsiedztwo, osiedle, dzielnica, miasto czy może państwo? Czy są to małe czy duże społeczności? Zauważ, że niektóre osoby widzą siebie jako część więcej niż jednej społeczności – np. społeczność sąsiedzka, społeczność swojego miasta, społeczność krajowa, czy społeczność światowa. Czy z przynależnością do którejkolwiek społeczności wiążą się jakieś specjalne prawa bądź przywileje?

Społeczność, z którą się utożsamiamy: jakie osoby tworzą te społeczności? Czy są do siebie podobne czy różnią się ze względu na grupę etniczną, język, wiek, orientację/tożsamość seksualną czy praktyki religijne? Czy wiążą się z jakimiś podziałami geograficznymi? Kto może stać się członkiem lub członkinią tej społeczności?

5. Podsumuj ćwiczenie krótką dyskusją, możesz posłużyć się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak ważne dla ciebie jest bycie obywatelem lub obywatelką? Jak ważne jest to dla twoich rodziców? Jak ważne jest to dla starszych ludzi np. twojej babci/dziadka czy sąsiada?
2. Co czujesz wobec innych osób wchodzących w skład twojej społeczności? Jak oceniasz swoją odpowiedzialność za tę społeczność?
3. Która z omawianych społeczności najwięcej dla ciebie oznacza? Dlaczego?

2. Których praw chcesz się pozbyć?²⁵

Cel: Zrozumienie potrzeby ochrony praw każdej osoby, zapoznanie się z fragmentami Deklaracji Praw Człowieka

Materiały: kopie materiału pomocniczego nr 1 „Prawa człowieka...” dla każdej 3-4 osobowej grupy;
kopie materiału pomocniczego nr 2 „Których praw chcesz się pozbyć?” dla każdej osoby;
koperty - po jednej dla każdej z grup biorących udział w ćwiczeniu, nożyczki, arkusze papieru i markery lub tablica i kreda.

Czas: Zajęcia 1: 20-30 minut, Zajęcia 2: 40- 50 minut

Przygotowanie:

- ✓ To ćwiczenie ma na celu pokazanie, że żadna osoba nie powinna być zmuszona do zrezygnowania ze swoich praw oraz że prawa te powinny być chronione. Upewnij się, że osoby biorące udział w ćwiczeniu rozumieją, że tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. w czasie zamieszek czy wojny), rząd może w sposób legalny zawiesić prawa swoich obywateli i obywaterek.
- ✓ Wykonaj dodatkowe kopie materiału pomocniczego nr 2 „Których praw chcesz się pozbyć?”, dla każdej 3-4 osobowej grupy. Potnij tabelkę na kwadraty i włóż do kopert.
- ✓ Jeśli nie przeprowadziłaś/eś poprzedniego ćwiczenia w tym rozdziale („Społeczność i społeczeństwo – wprowadzenie”), odwołaj się do pojęć poruszonych w poprzednim ćwiczeniu (obywatelstwo, społeczność zamieszkiwana, społeczność z którą się utożsamiamy), żeby ułatwić przeprowadzenie tego ćwiczenia.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Przypomnij grupie dyskusję na temat różnych społeczności. Zwróć uwagę na to, że w każdej społeczności, **osoby mają pewne prawa i obowiązki**. Wytłumacz, że **obowiązki** to rzeczy, które musimy wypełniać jako część naszych społeczności. Jest to pewnego rodzaju opłata za przynależenie do danej grupy. W społeczeństwie, gdzie ludzie muszą żyć, pracować i spędzać wolny czas obok siebie, bardzo ważne jest żeby każdy obywatel i każda obywatelka działała tak, żeby nie szkodzić innym osobom.
2. Poproś osoby uczestniczące w ćwiczeniu o zastanowienie się nad **obowiązkami**, które mają wobec którejs z swoich społeczności.
Po minucie poproś o podanie przykładów obowiązków wobec innych osób i zapisz je na tablicy/arkuszu. Podaj swoje jeśli się nie pojawią: „*przestrzeganie zasad bezpieczeństwa*”, „*nie prześladowanie innych osób tylko za to, że są inne niż my*”.

²⁵ Modyfikacja i adaptacja ćwiczenia do warunków polskich: K. Dułak. W wersji oryginalnej podręcznika ćwiczenie opiera się na The Bill of Rights. Przyp. K.D

3. Zapytaj młodzież, czy jest w stanie wymienić grupy ludzi, którym odmawiano w przeszłości lub nawet współcześnie odmawia się ich praw? Zapisz odpowiedzi młodzieży na tablicy lub arkuszu i dodaj własne. (Odpowiedzi mogą zawierać: osoby pochodzenia żydowskiego w nazistowskich Niemczech; osoby ciemnoskóre w Stanach Zjednoczonych czy Afryce Południowej; ludzie którzy myśleli inaczej niż nakazywał system komunistyczny np. w Polsce; rdzenni mieszkańcy państw kolonizowanych przez Europejczyków; geje i lesbijki w wielu krajach; osoby z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną, kobiety itd.)
4. Zauważ, że walka o prawa człowieka jest stałym elementem historii ludzkości i trwa do dzisiaj.
5. Zapytaj, czy ktoś wie, co zostało zrobione, żeby prawa nie były łamane. (Przykłady: zakończenie II Wojny Światowej, przyznanie Afroamerykan/k/om pełnych praw obywatelskich w USA (1960); obalenie komunizmu w Polsce; prawne uznanie równouprawnienia osób homo i biseksualnych²⁶; pochody i manifestacje na rzecz ochrony praw człowieka, praw kobiet, praw pielęgniarek; powstawanie i działanie organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z grup dyskryminowanych).

Zajęcia 2

1. Napisz „Prawa Człowieka” na tablicy lub arkuszu papieru i zapytaj grupę, co o nich wie. Zapisz pomysły i uzupełnij, jeśli jest taka potrzeba:

„Prawa człowieka przysługują każdej osobie tylko dlatego, że jest człowiekiem. Nie można być ich pozbawioną czy pozbawionym ze względu na swój kolor skóry, stopień sprawności, miejsce urodzenia, wyznanie, tożsamość płciową czy orientację seksualną.

Praw człowieka nie można kupić, zapracować na nie ani ich odziedziczyć. Są niezbywalne, co oznacza, że nikt nie może ich nam odebrać. Prawa człowieka przysługują ludziom nawet w krajach, w których nie są przestrzegane.”²⁷

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka została przyjęta 10 grudnia 1948 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych²⁸. Dokument ten stanowi jedno z największych i najtrwalszych osiągnięć ONZ. Przetłumaczona na większość języków świata Powszechna Deklaracja Praw Człowieka zbiera oraz porządkuje osiągnięcia i postulaty człowieka, który od wielu setek lat toczy nie skończoną jeszcze walkę o swoją wolność i swoją godność.

2. Rozdaj kopie materiału pomocniczego nr 1, „Prawa człowieka” i wytłumacz, że przedstawiają one prawa, które przysługują wszystkim ludziom. Przeczytajcie po kolei wszystkie punkty i wytłumacz je pokrótce.

²⁶ W Stanach Zjednoczonych osoby homo i biseksualne mają usankcjonowaną ochronę praw od 1990 roku, w Polsce Konstytucja RP art. 32 oraz Kodeks Pracy zabrania dyskryminacji gejów i lesbijek. Przyp. K. D.

²⁷ Za: Amnesty International, „Podręcznik świadomości genderowej”, Warszawa 2006 na podstawie Amnesty International Publications 2004 „Making Rights a Reality. Gender awareness workshops”. Przyp. K.D.

²⁸ Za wyjątkiem ośmiu państw członkowskich. Przyp. K.D.

3. Podaj instrukcję:
 - Zróbcie miejsce na stolikach, żeby mieć wystarczająco dużo miejsca do pracy.
 - Podziel grupę na 3-4 osobowe zespoły
 - Za chwilę przekażę każdemu zespołowi kopertę, w której znajdują się papierowe kwadraty. Na każdym kwadratowym pasku znajduje się jedno z praw człowieka.
 - Ułóżcie paski w taki sposób, żeby prawo, które wydaje się wam najważniejsze było na górze, a najmniej ważne na samym dole. Nie sugerujcie się numerami artykułów, ponieważ nie mają one tutaj znaczenia.
4. Wyjaśnij, że nie ma „dobrych” i „złych” kolejności i rozdaj każdej grupie jedną kopertę. Powiedz, że na wykonanie tego zadania mają 10 minut.
6. Kiedy czas się skończy, poproś osoby chętne do przedstawienia ich listy. Przygotuj się na silne emocje i przypomnij wszystkim, aby szanować opinie, które różnią się od naszych.
7. Poproś, aby grupy wyobraziły sobie teraz, że dzwoni do nich ktoś z ONZ i informuje o tym, że Powszechna Deklaracja Praw Człowieka musi ulec zmianom. Trzy z wypisanych praw muszą zostać usunięte, ponieważ zagwarantowanie wszystkim ludziom praw stało się zbyt trudne i kosztowne od kiedy populacja ludzi na świecie tak bardzo się zwiększyła. Zastanówcie się w grupach, które trzy prawa sobie odbierzecie. Odtóż te prawa na bok.
8. Po około 5 minutach poproś grupy o podzielenie się dokonanymi wyborami. Zapytaj, z których praw zrezygnowano. Jeśli grupa odmówi odebrania sobie praw, przypomnij, że jest to tylko ćwiczenie i mają prawo do nieuczestniczenia w nim.
9. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Inna opcja wykonania tego ćwiczenia:

Młodzież może wykonać to ćwiczenie z dwoma lub trzema osobami dorosłymi w swojej rodzinie lub sąsiedztwie itp, a wyniki omawia się z grupą na zajęciach.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak się poczułaś i poczułeś, kiedy dowiedziałeś się, że musisz oddać swoje prawa?
2. Istnieją określone sytuacje, w których ludzie tracą swoje prawa. Czasami dzieje się tak dlatego, że osoby które są u władzy nie przestrzegają prawa lub prawo nie chroni wszystkich osób. Czy wiesz, o jakie sytuacje może chodzić? (Odpowiedzi mogą zawierać następujące przykłady: Ludzie tracą miejsce pracy lub nie są zatrudniani bo są otyli; Osoby homoseksualne mogą stracić pracę kiedy ujawnią swoją tożsamość seksualną; ludzie mogą być zatrzymywani przez policję z powodu swojego „kryminalnego” wyglądu i inne).
3. Jeśli twoje prawa byłyby zagrożone, to o które trzy najbardziej byś walczył/a? Dlaczego?

Materiał pomocniczy nr 1

Prawa człowieka – fragmenty Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka²⁹:

1. Wolność i życie

Art. 3: Każdy człowiek ma prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa swej osoby.

2. Równość wobec prawa

Art. 1: Wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem swej godności i swych praw. Są oni obdarzeni rozumem i sumieniem oraz powinni postępować w stosunku do siebie wzajemnie w duchu braterstwa.

Art. 2: Każdy człowiek posiada wszystkie prawa i wolności zawarte w niniejszej Deklaracji bez względu na jakiekolwiek różnice rasy, koloru, płci, języka, wyznania, poglądów politycznych i innych, narodowości, pochodzenia społecznego, majątku, urodzenia lub jakiegokolwiek innego stanu³⁰. Nie wolno czynić żadnej różnicy w zależności od sytuacji politycznej, prawnej lub międzynarodowej kraju lub obszaru, do którego dana osoba przynależy, bez względu na to, czy dany kraj lub obszar jest niepodległy, czy też podlega systemowi powiernictwa (...).

3. Wiara, wolność wyznania

Art. 18: Każdy człowiek ma prawo do wolności myśli, sumienia i wyznania; prawo to obejmuje swobodę zmiany wyznania lub wiary oraz swobodę głoszenia swego wyznania lub wiary bądź indywidualnie, bądź wspólnie z innymi ludźmi, publicznie i prywatnie, poprzez nauczanie, praktykowanie, uprawianie kultu i przestrzeganie obyczajów.

4. Uczestnictwo w rządach

Art. 21: (1) Każdy człowiek ma prawo do uczestniczenia w rządzeniu swym krajem bezpośrednio lub poprzez swobodnie wybranych przedstawicieli. (2) Każdy człowiek ma prawo równego dostępu do służby publicznej w swoim kraju. (3) Wola ludu jest podstawą władzy rządu; wola ta wyraża się w przeprowadzanych okresowo rzetelnych wyborach, opartych na zasadzie powszechności, równości i tajności, lub na innej równorzędnej procedurze, zapewniającej wolność wyborów.

5. Prywatność

Art. 12: Nie wolno ingerować samowolnie w czyjekolwiek życie prywatne, rodzinne, domowe, ani w jego korespondencję, ani też uwłaczać jego honorowi

²⁹ Powszechna Deklaracja Praw Człowieka uchwalona przez ONZ 10 grudnia 1948 roku. Przyp. K.D.

³⁰ Dotyczy to wszelkiej różnorodności ludzi np. ze względu na orientację seksualną, tożsamość płciową (np. osoby transseksualne i transpłciowe), sprawność intelektualną czy fizyczną, lewo- czy praworęczność. Nie ma wśród ludzi osób, które byłyby „bardziej ludźmi” niż inne osoby. Przyp. K.D.

lub dobremu imieniu. Każdy człowiek ma prawo do ochrony prawnej przeciwko takiej ingerencji lub uwłaczaniu.

6. Edukacja

Art. 26: (1) Każdy człowiek ma prawo do nauki. Nauka będzie bezpłatna, przynajmniej na szczeblu podstawowym. Nauka podstawowa będzie obowiązkowa. (...) (2) Nauczanie będzie ukierunkowane na pełen rozwój osobowości ludzkiej i umocnienie poszanowania praw człowieka i podstawowych wolności. Będzie ono krzewić wzajemne zrozumienie, tolerancję i przyjaźń między wszystkimi narodami, grupami rasowymi i religiami, a także wspierać działalność Organizacji Narodów Zjednoczonych zmierzającą do utrzymania pokoju. (...)

7. Wyrażanie własnych poglądów

Art. 19: Każdy człowiek ma prawo do wolności opinii i do jej wyrażania; prawo to obejmuje swobodę posiadania niezależnej opinii, poszukiwania, otrzymywania i rozpowszechniania informacji i poglądów wszelkimi środkami, bez względu na granice.

8. Rozrywka

Art. 24: Każdy człowiek ma prawo do wypoczynku, w tym do rozsądnego ograniczenia godzin pracy i okresowych urlopów płatnych.

9. Kultura

Art. 27: (1) Każdy człowiek ma prawo do swobodnego uczestniczenia w życiu kulturalnym swojej społeczności, do korzystania ze zdobyczy kultury, do uczestniczenia w postępie nauki i do korzystania z jej dobrodziejstw. (...).

10. Wolność od tortur

Art. 5: Nie wolno nikogo torturować ani karać lub traktować w sposób okrutny, niehumanitarny lub poniżający.

11. Prawo do uczciwego procesu sądowego

Każdy człowiek ma na warunkach całkowitej równości prawo, aby przy rozstrzyganiu o jego prawach i zobowiązaniach lub o zasadności wysuwanego przeciw niemu oskarżenia o popełnienie przestępstwa, być wysłuchanym sprawiedliwie i publicznie przez niezależny i bezstronny sąd.

Materiał pomocniczy nr 2

Których praw chcesz się pozbyć ?

PRAWO DO ŻYCIA I WOLNOŚCI	RÓWNOŚĆ WOBEC PRAWA, WOLNOŚĆ OD DYSKRYMINACJI
WOLNOŚĆ WYZNANIA, MYŚLI I SUMIENIA	PRAWO DO UCZESTNICZENIA W RZĄDACH, MOŻLIWOŚĆ GŁOSOWANIA
OCHRONA PRYWATNOŚCI	DOSTĘP DO EDUKACJI
WYRAŻANIE WŁASNYCH POGLĄDÓW	PRAWO DO WYPOCZYNKU
MOŻLIWOŚĆ UCZESTNICZENIA W ŻYCIU KULTURALNYM TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI	WOLNOŚĆ OD TORTUR
UCZCIWY PROCES SĄDOWY	

3. Wprowadzanie zmian

Cel: Rozpoznanie potrzeby zmian w swojej społeczności i próba zaplanowania szczegółowych działań, które mogłyby takich zmian dokonać.

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda kartki i długopisy

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Zanim rozpoczniesz to ćwiczenie, przyjrzyj się problemom, które są charakterystyczne dla Twojej społeczności. Będziesz mogła/mógł je użyć jako przykłady zjawisk, które wymagają zmiany. (Np.: bezdomność; dzieci które nie mają placu zabaw; głodujące rodziny; dzieci, które pozostają bez opieki; negatywne postawy wobec gejów i lesbijek w Twojej szkole/dzielnicy/społeczności, brak szczepień dla dzieci, niebezpieczne ulice i parki, osoby zakażone wirusem HIV żyjące w osamotnieniu).

Procedura:

1. Podziel osoby uczestniczące w ćwiczeniu na mniejsze 4-5 osobowe zespoły. Powiedz, żeby wyobrazili i wyobraziły sobie, że są dzisiaj specjalnymi asystentami i asystentkami burmistrza/burmistrzyny swojej dzielnicy/miasta. Każdy zespół będzie miał władzę i możliwość dokonania jakiegokolwiek zmiany w sąsiedztwie i całej społeczności. Jakich zmian dokonają? Przeznacz kilka minut na wykonanie tego zadania, następnie poproś o sprawozdanie i podzielenie się swoimi pomysłami przed resztą klasy. Zapisz pomysły na tablicy lub papierze.
2. Poproś grupę o rozpoznanie, które z tych zmian są realistyczne, czyli takie które można by przeprowadzić, gdyby zarówno młodzież jak i osoby dorosłe włożyły w nie wysiłek. Zakreśl wkoło realistyczne zmiany lub podaj swoje przykłady.

Zauważ, że niektóre z tych zmian nie są realne do wykonania w najbliższej przyszłości. Trudno byłoby je teraz wprowadzić w życie, bez względu na to jak bardzo byśmy tego chciały i chcieli. (Np.: „zbudowanie wielkiego aquaparku”, czy „zniszczenie i usunięcie wszystkich pistoletów w mieście” to zmiany, których zrealizowanie wymaga dużo czasu i wysiłku. Zbudowanie aquaparku wymaga zainwestowania dużej ilości pieniędzy; Usunięcie całej broni z miasta wymagałoby wprowadzenia nowego prawa i działania niektórych instytucji np. policji.)

3. Rozdaj każdej grupie kartki papieru i markery. Poproś o wspólne wybranie z listy zmian jednego realistycznego problemu, nad którym młodzież chce pracować. Poinformuj młodzież o strategiach, jakie można zastosować, żeby wyeliminować problem. Sprowokuj grupy do zastanowienia się na różnymi możliwymi przykładami:

- zrób coś **za pomocą głowy**, np. zaproponowanie jakiegoś nowego podejścia, metody czy pomysłu
- zrób coś **fizycznie**, np. sprzątanie, naprawienie czy zbudowanie czegoś
- zrób coś **finansowo**, np. zorganizowanie spotkania lub imprezy mającej na celu zebranie funduszy
- zrób coś **społecznie**, żeby pomóc innym ludziom, np. odwiedzenie starszej osoby czy udzielenie pomocy starszemu, choremu sąsiadowi w pracach domowych
- zrób coś **politycznie**, żeby zmienić zasady czy prawa, np. napisanie listu otwartego do burmistrza/burmistrzynie.

4. Omów jeden z przykładów **wprowadzania zmiany**, zanim grupy przystąpią do pracy:

- W sąsiedztwie znajduje się pusta, zarośnięta, wypełniona śmieciami, potłuczonym szkłem i jakimiś kablami działka. Stała się niebezpiecznym miejscem, w którym ktoś mógłby popełnić przestępstwo i nie być zauważonym.

Rozwiązania dla młodzieży zawierają: (1) spędzenie sobót na sprzątaniu tego miejsca i utrzymaniu w nim względnej czystości, (2) pikietowanie biura burmistrza lub burmistrzynie, dopóki nie przyzna ekipy sprzątajacej na oczyszczenie tego miejsca, (3) zorganizowanie akcji mycia samochodów w lokalnej społeczności, aby zebrać pieniądze dla firmy, która wywiezie śmieci oraz posadzi nową trawę i krzewy, (4) zorganizowanie patroli młodzieżowych przy tym miejscu, aby upewnić się, że najmłodsze dzieci przejdą bezpiecznie koło działki przed i po szkole oraz (5) napisanie listów i poproszenie o pomoc publiczne instytucje takie jak policję, straż pożarną czy wydział zajmujący się miejską zielenią i parkami.

5. Zachęć młodzież do kreatywności i napisz wszystkie odpowiedzi na papierze lub tablicy. Jeśli to konieczne, możesz wybrać kolejny problem z wcześniejszej listy i podaj kilka strategii na przeprowadzenie zmiany jako kolejny przykład.
6. Na wykonanie zadania w grupach przeznacz około 10-15 minut, a następnie poproś grupy o zaprezentowanie swoich strategii. Przy każdej grupie zapytaj czy inne osoby mają dodatkowe pomysły.
7. Podsumuj to ćwiczenie za pomocą dyskusji, posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy ktoś z was próbował wcześniej rozwiązać ten problem? Jeśli tak, to jakie były rezultaty?
2. Czy przypominacie sobie wydarzenia, w których młodzież podobna do was, rozwiązała jakiś problem społeczny? Podaj przykłady.
3. Ile czasu mogłabyś i mógłbyś przeznaczyć na rozwiązanie jednego z tych problemów?

4. Na terenie całego kraju, w większości miejscowości działają różne organizacje pozarządowe, które zajmują się działalnością na rzecz zmiany w różnych obszarach. Czy możecie wymienić takie organizacje? Czy znacie organizacje działające w waszej miejscowości? Co myślisz o przyłączaniu się do takich organizacji?
5. Czy brałeś lub brałaś kiedyś udział w jakiejś akcji społecznej (o różnym zasięgu, np. lokalnym lub krajowym)? Czy skorzystałeś lub skorzystałaś kiedyś z takiej akcji/działalności?
6. Jakie korzyści można czerpać z przynależności do takich organizacji? (Odpowiedzi: Ciekawe zajęcie w czasie wolnym, nowe znajomości z osobami, którym pomagasz lub z którymi współpracujesz, poczucie spełnienia, szansa dla innych ludzi, żeby zobaczyli w tobie nowe oblicze, szansa nauczenia się czegoś, zdobycia nowych umiejętności, poszukiwanie możliwości kariery, sprawdzenie się w określonych dziedzinach itd.)

4. Zimno w sobie

Cel: Refleksja nad tym, dlaczego ludzie pomagają i nie pomagają innym.

Materiały: materiał pomocniczy „Zimno w sobie” dla osoby prowadzącej ćwiczenie

Czas: 15- 20 minut

Procedura:

1. Powiedz grupie, żeby spędziła kilka minut zastanawiając się nad problemami, które pojawiają się w ich społecznościach i nad przyczynami tych problemów.
2. Poproś grupę, aby bardzo uważnie wysłuchała krótkiego wiersza o bardzo małej społeczności, która miała bardzo poważne problemy. Przeczytaj grupie wiersz pt. „Zimno w sobie” umieszczony w materiale pomocniczym.
3. Kiedy już skończysz, poproś młodzież o napisanie wyjaśnienia tytułu wiersza - „Zimno w sobie.”
4. Przeznacz na wykonanie tego 5-8 minut, następnie poproś osoby chętne do wytłumaczenia tytułu.
5. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Zimno nie było prawdziwym problemem z którym zmagala się ta społeczność. Co było problemem? (Odpowiedz: nienawiść, uprzedzenie, małostkowość i ogólny brak troski o inne osoby).
2. Która z postaci pojawiających się w wierszu była według ciebie najbardziej okrutna i dlaczego?
 - Kobieta, która schowała swoje drewno ponieważ ktoś miał czarną skórę?
 - Mężczyzna, który zatrzymał swój kawałek drewna dlatego, że ktoś chodził do innego niż on kościoła?
 - Ubogi mężczyzna, który nie chciał pomóc bogatej kobiecie?
 - Bogata kobieta, która nie chciała pomóc biednemu mężczyźnie?
 - Ciemnoskóry mężczyzna który chciał się zemścić na białych?
 - Mężczyzna który nie oddał swojego kawałka drewna dlatego, że nie chciał pomóc mężczyźnie, który był gejem.
3. Czy problemy, z którymi zmagala się ta mała społeczność przypominają problemy, które zauważasz w swojej społeczności?
4. Złota zasada mówi: „**Traktuj inne osoby, tak jak chcesz, żeby one traktowały ciebie**”. Czy ludzie, których znasz stosują tę zasadę w swoim życiu? Podaj przykłady.

Materiał pomocniczy

Zimno w sobie

*Sześć osób uwięzionych przez przypadek razem,
w okropnie zimnym i przejmującym chłódzie.
Każde z nich po kawałku drewna miało,
a przynajmniej tak mi to przedstawiano...*

*Gasnący ogień prosi się, żeby dołożyć mu kłody,
gdy pierwsza kobieta zaczyna przedziwne podchody.
Nie da innym ona swojego pala,
bo w blasku ognia widzi twarz czarnoskórego drwala.*

*Następny mężczyzna patrzy i słyszy w oddali,
że jakaś osoba nie jego kościół, lecz jakiś inny chwali.
Nie może tym samym przekonać siebie do tego,
żeby swym brzozowym patykiem podzielić się z takim kolegą!*

*Trzeci człowiek odróżnia się ogromnie znośnym ubraniem,
Podciąga swój płaszcz z lekkim ociąganiem.
Dlaczego miałby oddać innym swoją kłodę
Ma ogrzać bogaczkę, która siedzi noga na nogę?!*

*A bogaczka właśnie się oparła i duma zamyślona cała,
o swoim bogactwie, które w oddali zostało.
I jak tu uchronić to, co jej się dostało,
Od nędznej biedoty siedzącej w oddali?*

*Czarnoskóry mężczyzna chęcią zemsty pała,
gdy ogień dogasa i zimno ogarnia ludzkie ciała.
To, co zobaczył w swoim kawałku drewnianym,
to szansa na dokuczenie tym wszystkim białym.*

*Ostatni mężczyzna z nieszczęsnego sztabu,
za żadne skarby gejowi humoru nie poprawi.
Podpatrzył jak jeden mężczyzna dotykał drugiego
i wyrzucił swój patyk żeby nie wspierać czegoś takiego!*

*Takim oto sposobem te pale drewniane,
zostały już w zimnych, martwych dłoniach na stałe
i niosą ze sobą przestrozę...Nie zmarły od zimna na zewnątrz te osoby -
One zmarły od zimna, które miały w sobie.*

Zaadaptowane z anonimowego wiersza³¹

³¹ Modyfikacja i tłum. wersji amerykańskiej K. Dułak. Przyp. M.K.

5. Wizyta w lokalnej organizacji społecznej lub pozarządowej

Cel: Nabycie rozeznania w instytucjach społecznych i organizacjach pozarządowych oraz zwiększenie wiedzy na temat ich działalności

Materiały: brak

Czas: co najmniej 2-3 godziny (poza terenem szkoły)

Przygotowanie:

- ✓ To ćwiczenie wymaga większego zaplanowania i przygotowań niż pozostałe, ale warto postarać się, ponieważ może być bardzo wartościowym doświadczeniem. Powinno się jak najbardziej zaangażować młodzież do przygotowania i planowania tak, żeby jak najwięcej wynieśli i wyniosły z tego ćwiczenia. Pomóż młodzieży rozpoznać organizację, która pomaga takiej grupie osób, na której bardzo im zależy, np. poważnie chore dzieci, starsze osoby w domach opieki, bezdomne kobiety z dziećmi itd. Następnie umów się na wizytę w takiej organizacji. Wizyta powinna składać się z trzech części:
 - (1) krótkie przedstawienie przez personel głównych celów i realizowanych programów,
 - (2) oprowadzenie po ośrodku/organizacji, ewentualnie spotkanie z jej klientami i klientami,
 - (3) okazja do refleksji, zadawania pytań i wysłuchania relacji personelu/ wolontariuszy i wolontariuszek przed opuszczeniem organizacji .
- ✓ Jeśli to możliwe, zorganizuj połowę lub cały dzień na tę wyprawę, aby można było uczestniczyć w wolontarystycznych zadaniach np. czytanie książek dzieciom, towarzyszenie rezydentom i rezydentkom domu opieki w specjalnych uroczystościach, podawanie posiłku osobom bezdomnym itp. Osoby uczestniczące w wyprawie nadal będą potrzebowały oprowadzenia po ośrodku oraz rozmowy z personelem, ale opuszczą organizację z uczuciem, że coś zrobiły, a nie tylko złożyły wizytę.
- ✓ Zorganizuj transport, zgody od rodziców/opiekunów oraz zadbaj o bezpieczeństwo młodzieży.

Procedura:

1. Powiedz grupie, że masz wspaniałą wiadomość! Grupa będzie miała możliwość wizyty w lokalnej organizacji społecznej lub pozarządowej, która służy obywatelom i działa w kierunku wywołania pozytywnych zmian w społeczeństwie.
2. Omów następujące punkty:
 - ogólny profil działania organizacji
 - kiedy i jak długo potrwa wizyta
 - gdzie znajduje się organizacja i jak tam się dostaniemy. (Jeśli transport grupowy nie jest zapewniony, to upewnij się, że każda osoba otrzyma informację z

dokładnym wyjaśnieniem, jak za pomocą transportu publicznego dostać się na miejsce i otrzyma mapę ukazującą lokalizację.)

- co grupa będzie robiła podczas wizyty (plan spotkania z personelem, oprowadzenia po organizacji, pracy z klientami i klientkami itp.)

3. Poproś grupę o dodatkowe pytania.

4. Po powrocie z wyprawy podsumuj ćwiczenie dyskusją, za pomocą poniższych pytań. Możesz to zrobić od razu, jeśli czas na to pozwala, lub na następnych zajęciach.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co wiedziałaś i wiedziałeś o tej organizacji i o ludziach, którzy tam pracują przed dzisiejszą wizytą?
2. Czy twoje myślenie o tej organizacji i/lub osobach korzystających z jej usług się zmieniło?
3. Co by się stało z klientkami i klientami, gdyby organizacja musiała być zamknięta?
4. Czy kiedykolwiek znałaś lub znałeś kogoś, kto był w podobnej sytuacji?
5. Jak możesz pomóc w zmaganiu się z tym problemem społecznym?

Jak podejmować dobre decyzje?

Cele:

- ✓ Określenie różnych sposobów na podejmowanie decyzji
- ✓ Ćwiczenie efektywnego podejmowania decyzji
- ✓ Ćwiczenie przewidywania konsekwencji swoich wyborów
- ✓ Zastosowanie efektywnego podejmowania decyzji do życia seksualnego
- ✓ Ćwiczenie nieulegania presji

Ćwiczenia

1) Podejmowanie decyzji – wprowadzenie (30-45 min).....	151
2) Dobre sposoby, dobre decyzje (35-45 min).....	155
3) Dobre decyzje – praktyka (Zajęcia 1: 45-55 min; Zajęcia 2: 45-55 min).....	159
4) Przewidywanie konsekwencji (40-50 min).....	163

1. Podejmowanie decyzji – wprowadzenie

Cel: Wprowadzenie do tematyki podejmowania decyzji i podkreślenie wagi przemyślanego wyboru

Materiały: cztery małe papierowe torebki
marker
zszywacz
banan i prezerwatywa
mała butelka z wodą mineralną
duża obrana cebula
mała kartka z napisem: „Osoba, która wybrała tę torebkę, powinna wpłacić 50 zł na rzecz komitetu klasowego”

Czas: 30-45 minut

Przygotowanie:

- ✓ Ponumeruj markerem torebki od 1 do 4. Do poszczególnych torebek włóż następujące przedmioty:

Torba 1: banan i prezerwatywa

Torba 2: mała butelka po wodzie mineralnej wypełniona zmywaczem do paznokci (lub innym niezdatnym do picia płynem gęstością odpowiadającym wodzie)

Torba 3: cebula

Torba 4: mała kartka z napisem: „Osoba, która wybrała tę torebkę, powinna wpłacić 50 zł na rzecz komitetu klasowego”

- 1) Zszyj torebki zszywaczem w ten sposób, aby nie można było zobaczyć ich zawartości.

Procedura:

1. Poproś młodzież, aby wymieniła przykłady decyzji, które musi podejmować każdego dnia (np. o której godzinie wstać, w co się ubrać). Poproś o wypisanie wszystkich przykładów na tablicy.
2. Zwróć uwagę na to, że ludzie stawiają czoło różnym decyzjom każdego dnia. Jeśli decyzja dotyczy kwestii stosunkowo mało istotnej, podjęcie jej zwykle nie jest trudne. Jednak jeśli należy podjąć ważną, w dużej mierze wpływającą na nasze życie decyzję, warto wiedzieć, jak to zrobić w sposób przemyślany.
3. Ustaw cztery torby na stole lub na podłodze.
4. Poproś trzy osoby chętne, aby wybrały jedną z toreb, a następnie stanęły za wybraną

torebką. Wytlumacz, że reszta grupy będzie widownią. Powiedz „widowni”, że może pomagać trzem osobom w wyborze określonej torebki, może podawać swoje propozycje. Daj osobom uczestniczącym i „widowni” chwilę na wykonanie zadania.

5. Następnie zapytaj się trzech osób, czym kierowały się dokonując wyboru (możliwe odpowiedzi: „To mój szczęśliwy numer”, „To mój ulubiony numer”, „Oni mi tak powiedzieli”, „Była najbliżej”, „Pierwsza lepsza”).
6. Zwróć uwagę na to, że osoby chętne nie posiadały żadnej informacji na temat tego, co jest w środku każdej torebki. Bez informacji jest nam bardzo trudno podjąć decyzję. Wybieramy wtedy „pierwszą lepszą” opcję, na nasz wybór może wpłynąć ktoś inny, itp.
7. Powiedz, że trzy osoby mogą teraz złapać każdą z torebek u góry, unieść ją i w ten sposób sprawdzić, ile każda z nich waży. Mogą śmiało zmienić swój wybór, jeśli będą miały na to ochotę.
8. Jeśli osoby zmieniają decyzję, zapytaj się, co zadecydowało o wyborze innej torebki.
9. Następnie pozwól trzem osobom zbadać, dotknąć każdej torebki, ale bez zagłębienia do środka. Znow mogą zmienić swoją decyzję. Będzie to ostateczny wybór.
10. Zapytaj się, czy jest osoba chętna, która chciałaby dotknąć i wybrać czwartą torebkę.
11. Uprzedź młodzież, że nie będzie mogła zatrzymać dla siebie zawartości torebek.
12. Pozwól wszystkim otworzyć torebki, które wybrali, wyjąć ich zawartość i pokazać grupie. Przedyskutuj wybór z każdą z osób uczestniczących w tym ćwiczeniu zgodnie z poniższymi wskazówkami:
 - Torebka 1 wyglądała interesująco, ponieważ była nachylona. Ludzie często decydują się na wybór czegoś, co prezentuje się interesująco, ponieważ są zaciekawieni. Banan jest czymś, co można zjeść, kojarzy się więc z pozytywną konsekwencją. Ale istnieje również ryzyko innej konsekwencji, np. zakłopotania, ponieważ w torbie numer 1 znajdowała się również prezerwatywa. Co by się stało, gdybym kazała tobie (zwracając się do osoby, która wybrała tę torebkę) zaprezentować na bananie jak prawidłowo nakłada się prezerwatywę? Czasem zdarza się, że ponosimy nieprzewidziane koszty naszych decyzji – może to być zawstydzenie, zakłopotanie lub gorsze uczucia.
 - Wydawało się, że torebka 2 zawiera butelkę wody mineralnej, jednak tak nie było. Zawierała zmywacz do paznokci. Sprawdzając sytuację niedokładnie, możemy zostać wprowadzeni w błąd. Gdybyśmy sprawdzili, co jest wewnątrz torby i butelki, czyli postarali się o informacje, uniknęlibyśmy pomyłki. Niektóre decyzje są właśnie takie – ponieważ jesteśmy niedoinformowani i wnioskujemy po „opakowaniu” (tym, co na zewnątrz), rezultat okazuje się gorszy niż zakładaliśmy.
 - Mogło się wydawać, że w torebce numer 3 znajduje się jabłko. Tylko ktoś, kto powąchałby torbę mógłby wyczuć, że jest to cebula. Czasem podejmujemy decyzje

wnioskując na podstawie jednej kategorii – w tym przypadku kształt – ale rzadko kiedy wysilimy się bardziej i zbadamy sytuację dokładniej, np. za pomocą innych zmysłów. W tym przypadku konsekwencja wyboru nie jest ani pozytywna ani negatywna – nie mamy żadnych korzyści ani złych konsekwencji z wyboru surowej cebuli. Chyba, że (zwracając się do osoby, która wybrała torbę numer 3) kazałbym/kazałabym ci ją zjeść !

- Torba czwarta wydawała się pusta. Być może niektóre osoby przypuszczały, że znajduje się w niej coś papierowego – jednak wciąż nie wiadomo, co to za papier. Wybór tej torby wiązał się ze stosunkowo dużym ryzykiem. Mogła to być czysta kartka, mógł być to 200 zł banknot. Podejmowanie ryzyka w sytuacjach mało istotnych jak ta, nie jest tak niebezpieczne, jednak w sytuacjach życiowych za ryzykowny krok można słono zapłacić – karę w postaci pieniędzy, zdrowia lub życia.

13. Zapytaj osób uczestniczących w ćwiczeniu, jak się czuły dokonując wyboru i widząc jego konsekwencje. Zapewnij osobę, która wybrała torbę 4, że nie musi nigdzie wpłacać pieniędzy.

14. Dokonaj podsumowania ćwiczenia za pomocą dyskusji zgodnie z pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Co gra ważną rolę w podejmowaniu decyzji? (Odpowiedzi: czas, informacje, świadomość konsekwencji, mylna informacja i wprowadzenie w błąd)
2. Jak się czuliście i czuliście, kiedy grupa przekonywała was do jakiegoś wyboru?
3. Jakie inne rzeczy mające negatywne konsekwencje mogły znajdować się w torbach?
4. Czy możecie podać trzy najbardziej ryzykowne rzeczy, które może zrobić młody człowiek? (Możliwe odpowiedzi: złamanie prawa, używanie narkotyków, seks bez zabezpieczenia, prowadzenie samochodu po pijanemu)
5. Co i kto wpływa na podejmowanie decyzji? (Możliwe odpowiedzi: przyjaciele, znajomi, oczekiwania/wymagania rodziców, alkohol i narkotyki, szczęście, media, religia, kultura)

2. Dobre sposoby, dobre decyzje

Cel: Nauczenie się sposobu efektywnego podejmowania decyzji według modelu trzech „W”

Materiały: kartki A6 dla każdej osoby uczestniczącej
materiał pomocniczy „Efektywne podejmowanie decyzji według modelu trzech „W””
długopisy/ołówki
arkusz gazety

Czas: 35-45 minut

Przygotowanie:

- ✓ Pamiętaj o zachowaniu kartek, na których młodzież będzie pisała swoje trudne decyzje. Przydadzą Ci się w kolejnym ćwiczeniu.
- ✓ Przygotuj powiększoną wersję materiału pomocniczego – rozrysuj schemat modelu na arkuszu gazety lub papieru.

Procedura:

1. Podkreśl, że decyzje podejmowane w poprzednim ćwiczeniu nie wiązały się z poważnymi konsekwencjami, ale w życiu często musimy stawiać czoło dużym wyzwaniom i decyzjom.
2. Rozdaj kartki i poproś każdą osobę o napisanie na kartce decyzji, z której podjęciem ona lub jej przyjaciel/przyjaciółka obecnie się zмага lub będzie się zmagać w najbliższej przyszłości. Zapewnij młodzież, że to ćwiczenie jest całkowicie anonimowe, nikt nie będzie wiedział, kto napisał dane stwierdzenie. Decyzja może dotyczyć jakiegokolwiek ważnej sprawy – szkoły, pracy, sytuacji rodzinnej, przyjaciela/przyjaciółki, dziewczyny/chłopaka, narkotyków, papierosów itp. Należy wybrać taką decyzję, której konsekwencje mogą być naprawdę poważne.
3. Zbierz kartki od młodzieży w taki sposób, aby zapewnić anonimowość, np. do pudełka. Przejrzyj szybko wypisane na kartkach problemy, wybierz pięć lub sześć takich, które dotyczą poważniejszych kwestii. Przepisz je na tablicę (możesz zmienić szyk zdania lub wyrazy, aby autorki i autorzy tekstów czuli się komfortowo).
4. Powiedz, że młodzi ludzie stają przed różnymi wyzwaniami. Są to sprawy inne niż wcześniejsze, dziecięce problemy. Osoby nastoletnie stają się coraz bardziej niezależne. Zaczynają same ponosić poważne, pozytywne i negatywne konsekwencje podejmowanych przez siebie decyzji.
5. Zaprezentuj wszystkim model trzech „W”. Zwróć uwagę na to, że w modelu każdy z trzech kroków rozpoczyna się od litery „W”, stąd jego nazwa brzmi Model trzech „W”.

Zacznij od wyrazu „Wyzwanie”. Poproś grupę o wybór jednego wyzwania/problemu spośród wypisanych przez Ciebie na tablicy, następnie wpisz je do schematu.

6. Przejdź do omawiania kroku „Wybór”. Poproś grupę o podanie różnych opcji, które ktoś ma do wyboru w określonej sytuacji. Wpisz do schematu przynajmniej trzy opcje.
7. Przypomnij młodzieży o tym, że w poprzednim ćwiczeniu wspomniane zostały różne sposoby wyboru i różne konsekwencje. Poproś grupę, aby wymieniła możliwe pozytywne i negatywne konsekwencje lub wyniki określonych sposobów działania. Wypisz wszystkie, nawet najbardziej oczywiste konsekwencje wymienione przez grupę, szczególnie te negatywne.
8. Powiedz grupie, aby spojrzała na możliwe wybory i ich konsekwencje, a następnie podjęła wspólną decyzję. Jeśli nie ma zgody co do jednoznacznego wyboru, zrób głosowanie.
9. Poproś jedną osobę chętną o podsumowanie procedury lub dokonaj tego samodzielnie.
10. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Czy określone konsekwencje przestrzegły was przed danym wyborem? Jeśli tak, jakie to konsekwencje? (Możliwe odpowiedzi: ryzyko dla zdrowia; ryzyko dla twojego lub czyjegoś życia; ryzyko aresztowania lub więzienia; postępowanie nieuczciwe)
2. Które negatywne konsekwencje związane są z uczuciami lub wartościami? (Możliwe odpowiedzi: poczucie winy; względy religijne; poczucie bycia wykorzystanym itp.)
3. Co może pomóc w podejmowaniu decyzji? (Możliwa odpowiedź: rozmowa z zaufaną, najlepiej dorosłą osobą)
4. Jeśli obecnie stoisz przed podjęciem jakiejś decyzji, czy możesz zastosować ten model do Twojej sytuacji?

Materiał pomocniczy

Efektywne podejmowanie decyzji według modelu trzech „W”

1. Wyzwanie – decyzja, którą musisz podjąć:

.....

.....

.....

2. Wybór – jakie są możliwe rozwiązania?

Wybór 1.....

Wybór 2.....

Wybór 3.....

3. Wynik – konsekwencje każdego wyboru

	Konsekwencje pozytywne	Konsekwencje negatywne
Wybór 1		
		
Wybór 2		
		
Wybór 3		
		

Twoja decyzja:

Uzasadnienie decyzji:

3. Dobre decyzje – praktyka

Cel: Ćwiczenie efektywnego podejmowania decyzji oraz zastosowanie modelu trzech „W” w decyzjach dotyczących życia seksualnego

Materiały: arkusze papieru
markery
tablica i kreda
powiększony schemat: Efektywne podejmowanie decyzji według modelu trzech „W” z poprzedniego ćwiczenia
taśma malarska
materiał pomocniczy „Trudne decyzje”

Czas: Zajęcia 1: 45-55 min
Zajęcia 2: 45-55 min

Przygotowanie:

- ✓ Do tego ćwiczenia będziesz potrzebował/a opisu 3 trudnych decyzji zawartych w materiale pomocniczym oraz kilku wybranych, odpowiednich opisów decyzji zebranych od młodzieży w poprzednim ćwiczeniu. Przepisz je na nowe karteczki (aby nikt nie rozpoznał charakteru pisma kolegi/koleżanki).

Procedura:

Zajęcia 1

1. Przypomnij młodzieży o modelu trzech „W” z poprzednich zajęć i trzech krokach.
2. Powiedz grupie, że podczas tych zajęć będzie ćwiczyć zastosowanie tego modelu. Będzie to użyteczne w przyszłości przy podejmowaniu prawdziwych decyzji.
3. Podaj instrukcję do ćwiczenia:
 - Kilka czteroosobowych zespołów otrzyma opis kilku różnych problemów, arkusz gazety i markery.
 - Każdy zespół będzie musiał rozpisać każdą decyzję na arkuszu zgodnie z modelem trzech „W”.
 - Macie dużo czasu (do końca zajęć) na zastanowienie się nad różnymi opcjami i ich konsekwencjami.
 - Kiedy spotkamy się następnym razem, całą grupą omówimy wasze rozwiązania.
5. Rozdaj młodzieży materiał pomocniczy „Trudne decyzje” i powiedz, aby rozpoczęła pracę.
6. Bądź gotowy/a do pomocy, jeśli któryś zespół będzie miał taką potrzebę. Być może

młodzież nie będzie posiadała wiedzy dotyczącej konsekwencji określonych zachowań. Nie podawaj gotowych odpowiedzi – w takich przypadkach poleć młodzieży uzupełnienie tych informacji w domu.

7. Pozwól zespołom pracować do końca sesji. Następnie przypomnij im, że ich schematy mają być gotowe i dostarczone na następne wspólne spotkanie.

Zajęcia 2

1. Poproś każdy zespół o przedstawienie swoich schematów reszcie grupy. Grupa może zadawać pytania lub dodawać swoje pomysły.
2. Kiedy zostaną omówione wszystkie sytuacje, dokonaj podsumowania ćwiczenia za pomocą pytań znajdujących się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Czy podjęcie dobrej decyzji jest trudne czy łatwe? Co sprawia, że jest trudne? (Możliwe odpowiedzi: wpływ środków takich jak alkohol i narkotyki, presja wywołana przez partnera/partnerkę lub otoczenie). Co sprawia, że podejmowanie decyzji jest łatwiejsze? (Możliwe odpowiedzi: umiejętność nieulegania presji, pewność swoich wartości i zasad)
2. Czy da się użyć „Modelu trzech W” w życiu codziennym? Czy myślicie, że da się go zastosować do jakiegoś określonego problemu, z którym zmagacie się teraz?
3. Czy w przeszłości podejmowaliście decyzje, które miały wpływ też na inne osoby? Jeśli tak, co takiego się wydarzyło?
4. Jakie jest prawdopodobieństwo, że podjęte przez was decyzje okażą się złe? Co można zrobić, jeśli tak się stanie? (Możliwa odpowiedź: przyjrzeć się swojej decyzji i wyciągnąć wnioski z błędów)

Materiał pomocniczy

Trudne decyzje

1. Jest godzina trzecia nad ranem. Dorota jako jedna z ostatnich gości wychodzi z imprezy. Wcześniej umówiła się z kolegą – Markiem, że ją odwiezie do domu. Zauważa jednak, że Marek trochę wypił, pomimo tego, że obiecał nie pić. Znajomi Doroty mówią, że Marek jest dobrym kierowcą i nawet po pijanemu nic się nie może stać. Dorota na początku jest innego zdania, jednak po pewnym czasie przekonuje się do opinii znajomych. Zresztą ma daleko do domu i nie wie, jak inaczej mogłaby wrócić. Już ma wsiadać do samochodu, jednak waha się i znów zaczyna się zastanawiać. Co może zrobić Dorota?
2. Chłopak Izy, Tomek, na każdym spotkaniu u niej w domu namawia ją, aby się rozebrała i pozwoliła się dotykać. Iza nie ma na to ochoty. Atmosfera między nimi coraz bardziej się psuje, bo Tomek jest niezadowolony, kiedy Iza odmawia. Co może zrobić Iza?
3. Gosia jest na przyjęciu urodzinowym koleżanki, gdzie spotyka nieznajomego chłopaka, który bardzo jej się podoba. Gosia wypiła już kilka drinków. Wreszcie zdobywa się na odwagę i podchodzi, aby porozmawiać z nieznajomym. Wygląda na to, że ona też mu się podoba. Po kilku minutach rozmowy chłopak bierze Gosię za rękę i prowadzi do pokoju na piętrze. Po drodze zabiera butelkę wódki. Kiedy już są w pokoju, całują się i popijają wódkę. Gosia jest zachwycona, że taki chłopak zwrócił na nią uwagę. Jednak uświadamia sobie, że nie ma ochoty na nic więcej poza pocałunkami. Po pewnym czasie Gosia czuje, że chłopak zaczyna rozpinać jej spodnie. Co może zrobić Gosia?

4. Przewidywanie konsekwencji

Cel: Ćwiczenie przewidywania konsekwencji swoich wyborów

Materiały: kopie materiału pomocniczego „Przewidywanie konsekwencji” dla każdej osoby uczestniczącej
długopisy/ołówki
tablica i kreda lub arkusz papieru i marker

Czas: 40-50 min

Przygotowanie:

- ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym „Przewidywanie konsekwencji”, który zawiera różne przykładowe sytuacje z życia osób nastoletnich. Jeśli sytuacje te nie odzwierciedlają problemów w Twojej grupie młodzieży, dodaj do nich opisy sytuacji wymyślone przez Ciebie.

Procedura:

1. Przypomnij młodzieży, że świadomość konsekwencji jest bardzo ważna w podejmowaniu decyzji. Warto postarać się i wyobrazić sobie, co może stać się w przyszłości. Wytlumacz, że dobrze jest, kiedy ludzie potrafią przewidywać prawdopodobne konsekwencje różnych zachowań.
2. Poproś grupę o definicję terminu „przewidywanie”. Przykładowa definicja jest następująca: „Przewidzieć – określić, co może się wydarzyć w przyszłości”. Poproś grupę o podanie przykładów przewidywań. Wśród odpowiedzi mogą się znaleźć przykłady takie jak: przewidywanie pogody, przewidywanie wygranej/przegranej w meczu, przewidywanie wyników wyborów.
3. Powiedz, że w tym ćwiczeniu kilkusobowe zespoły będą przewidywać konsekwencje różnych decyzji, podjętych przez osoby nastoletnie. Podaj instrukcję:
 - Przekażę każdemu zespołowi listę decyzji
 - W swoich zespołach przedyskutujcie najbardziej prawdopodobne konsekwencje wymienionych decyzji.
 - Spiszcie swoje propozycje konsekwencji.
 - Spośród waszych propozycji konsekwencji wybierzcie i zakreślcie dwie konsekwencje: najgorszą i najlepszą z możliwych.
8. Podziel grupę na zespoły cztero-/pięcioosobowe i przekaz każdemu zespołowi materiał pomocniczy „Przewidywanie konsekwencji”. Powiedz grupie, aby rozpoczęła pracę.
9. Przeznacz 10-15 minut na wykonanie zadania. Następnie zbierz całą grupę. Napisz pierwszą decyzję na tablicy i poproś każdy zespół o podanie jednej pozytywnej

konsekwencji dotyczącej omawianej decyzji. Spisz propozycje młodzieży i zapytaj się grupy, którą z konsekwencji uważa za najbardziej pozytywną. Powtórz tę procedurę dla negatywnych konsekwencji, kończąc na pytaniu, która z konsekwencji jest najgorszą z możliwych.

10. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Czy przewidywania różnych zespołów były podobne do siebie czy różne? Jak myślicie, dlaczego?
2. Czy to możliwe, że dwie osoby, które podejmują tę samą decyzję, doświadczają innych konsekwencji? Jak to się dzieje?
3. Czy ludzie zwykle analizują uważnie możliwe konsekwencje swoich zachowań?
4. Niektórzy ludzie mówią, że los, przeznaczenie determinuje to, co dzieje się w życiu każdego człowieka. Inni są zdania, że każdy człowiek ma kontrolę i wpływ na własne życie. Jakie jest wasze zdanie?

Materiał pomocniczy

Przewidywanie konsekwencji

Pod każdą decyzją wypisz trzy jej możliwe konsekwencje. Następnie zaznacz najbardziej pozytywną konsekwencję oraz tę najgorszą z możliwych.

1. Daniel decyduje się na kradzież bluzy ze sklepu.

.....

.....

.....

2. Szymon i Weronika decydują się na uprawianie seksu bez zabezpieczenia.

.....

.....

.....

3. Magda podjęła decyzję, że weźmie amfetaminę – ale tylko ten jeden raz.

.....

.....

.....

4. Julia idzie na imprezę i – aby poprawić sobie humor – decyduje, że dziś będzie się bawić i pić na całego.

.....

.....

.....

5. Bartek decyduje się na porzucenie szkoły i przeprowadzkę do odległego miasta – miejsca zamieszkania nowopoznanej, cudownej dziewczyny.

.....

.....

.....

6. Luiza decyduje się na wyjście z klubu (dyskoteki) z nowopoznanym Tomaszem.

.....

.....

.....

7. Ula poznała przez internet przystojnego i inteligentnego Darka. Umawiają się na pierwsze spotkanie. Darek zaprasza Ulę do siebie. Ponieważ Darek mieszka niedaleko (około 20 minut drogi pieszo), Ula decyduje się skorzystać z zaproszenia i wpaść do niego dziś wieczorem.

.....

.....

.....

8. Karol i jego dziewczyna Agnieszka podczas imprezy decydują się pójść do pokoju na piętrze, żeby się trochę zabawić. Są już po wypiciu dużej ilości alkoholu.

.....

.....

.....

Rozdział 5

Czym są stereotypy i role przypisywane płci ?

Cele:

- ✓ Zwiększenie wiedzy na temat stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji
- ✓ Zrozumienie czym jest gender (płeć społeczno-kulturowa) i jak może wpływać na relacje między ludźmi
- ✓ Ćwiczenie krytycznego spojrzenia na wiadomości płynące z mediów
- ✓ Rozwinięcie empatii dla różnorodności ludzkiej
- ✓ Przedyskutowanie osobistych doświadczeń związanych z dyskryminacją

Ćwiczenia:

1) Stereotypy – wprowadzenie (30-40 minut).....	169
2) A-B-C Różnorodności (30-40 minut)	173
3) Kobiecość i męskość a płeć (40-50 minut).....	177
4) Role związane z płcią a relacje międzyludzkie (40-50 minut).....	181
5) Łowy na różnorodne głowy (Zajęcia 1: 15 minut; Zajęcia 2: 30-45 minut.....	185
6) Poczuć dyskryminację (Zajęcia 1: 15 min; Zajęcia 2- 30- 45 min).....	189
7) Radzenie sobie z dyskryminacją (Zajęcia 1: 40-50 minut; Zajęcia 2: 40-50 minut).....	193
8) Wpływ mediów na podtrzymywanie i kształtowanie się stereotypów (Zajęcia 1:15 minut; Zajęcia 2: 30-40 minut).....	197
9) Hydrauliczka i pielęgniarz (Zajęcia 1: 15-20 minut; Zajęcia 2: 45-55 minut).....	201
10) Poczuć transpłciowość (40-50 minut).....	205
11) Ania (30-40 minut).....	211

1. Stereotypy – wprowadzenie

Cel: Zdefiniowanie pojęcia stereotypu i terminów z nim związanych

Materiały: duże arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
długopisy/ołówki
taśma malarska lub blue-tack

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Rozpocznij to ćwiczenie bez jakichkolwiek wyjaśnień.
- ✓ Z listy, która znajduje się poniżej, skup się na czterech do sześciu grup. Wybierz przynajmniej dwie grupy, z którymi może identyfikować się młodzież, ponieważ chcesz, aby osoby uczestniczące były poruszone tym zadaniem. Możesz dodać grupy, których nie wymieniono poniżej, jeśli będą odpowiednie dla osób uczestniczących w ćwiczeniu.

Mężczyźni	Muzułmanie/Muzułmanki
Kobiety	Osoby niewierzące
Romowie/Romki	Lesbijki/Geje/Osoby biseksualne
Ukraińcy/Ukrainki	Nastoletni rodzice
Osoby ciemnoskóre	Osoby zakażone HIV
Narkomani/Narkomanki	Osoby transpłciowe
Katolicy/Katoliczki	Osoby uprawiające sport
Żydzi/Żydówki	Gimnazjaliści/Gimnazjalistki

- ✓ Jedną z wybranych przez Ciebie grup niech będą osoby nieheteroseksualne (np. lesbijki, geje i/lub osoby biseksualne), resztę grup wybierz dowolnie.
- ✓ Upewnij się, że wybrałaś/eś przynajmniej po dwie grupy z tej samej kategorii, np. „katolicy i katoliczki” i „osoby niewierzące”, żeby nie wyglądało na to, że wyszczególniłaś/eś tylko jedną grupę.

Procedura:

1. Na dużym arkuszu papieru napisz „osoby starsze”. Poproś grupę, żeby wymieniła słowa lub wyrażenia używane do opisu „osób starszych”. Wytłumacz, że nie szukasz innych nazw na określenie tej grupy, jak staruszki i staruszkowie, tylko cechy opisujące tę grupę np. „siwe włosy”, albo „emeryci i emerytki”. Zapisz wszystkie odpowiedzi nie komentując ich.

2. Następnie napisz nazwę kolejnej grupy. Ponownie poproś młodzież, aby wymieniała słowa używane do opisywania tej grupy osób. Zadbaj o odpowiednią dynamikę ćwiczenia – szybko zapisuj odpowiedzi.
3. Powtórz powyższe z kolejnymi trzema lub czterema pozostałymi grupami.
4. Przyklej arkusze dookoła sali. Poproś osoby uczestniczące w ćwiczeniu, aby spędziły kilka minut przyglądając się listom, które utworzyły, a następnie uzupełniły następujące zdania:

„Kiedy patrzę na te listy, czuję...”

„Kiedy patrzę na te listy, zdaję sobie sprawę, że...”

5. Po około 5 minutach poproś, aby osoby chętne podzieliły się na forum tym co napisały. Jeśli nikt się nie zgłosi zapytaj czy jakaś osoba, której blisko do którejś z omawianych grup, chce się podzielić z resztą grupy swoimi odczuciami. Na końcu Ty możesz dodać własne wnioski, podsumować listy, które prawdopodobnie składają się z wielu negatywnych, raniących, obraźliwych lub slangowych słów i wyrażań.
6. Wybierz jedną z list najlepiej taką, na której znajduje się wiele negatywnych określeń i zapytaj:

„Jak wiele z tych słów lub wyrażań rzeczywiście odnosi się do każdej osoby, która jest?” (starsza itd.)

Z pomocą grupy, zakreśl na około cechy, które są prawdziwie w odniesieniu do większości osób z danej grupy (np. „może rodzić dzieci” dla większości kobiet, „świętują Paschę” dla większości Żydów i Żydówek). Narysuj linię wzdłuż wszystkich słów i zwrotów, których wystąpienie u wszystkich osób z danej grupy jest raczej nieprawdopodobne (np. „delikatne” dla kobiet, „biedne” dla osób ciemnoskórych, „skąpe” dla Żydów i Żydówek).

7. Na nowej kartce lub tablicy napisz słowo „Stereotyp” i poproś grupę o ułożenie definicji. Dobrze gdyby była podobna do tej umieszczonej poniżej:

Stereotyp³² – zespół przekonań na temat cech jakichś grup, osób. Stereotypy to sztywne, niepodatne na zmianę obrazy w naszych głowach, które wpływają na sposób, w jaki spostrzegamy i interpretujemy informacje na temat innych. Stereotypy wiążą się z błędnym przekonaniem, że wszystkie osoby należące do określonej grupy (np. kobiety, osoby homoseksualne, osoby starsze itd.) są do siebie bardzo podobne, i nie ma między nimi żadnych różnic indywidualnych.

Możesz wytłumaczyć, że słowo „stereotyp” wywodzi się z staroświeckiego żargonu drukarskiego. Słowo *stereotyp* odnosi się do pierwotnej formy drukarskiej, używanej do druku. Za pomocą formy można było powielać wielokrotnie wytłoczony na niej wzór/tekst. Po raz pierwszy słowa „stereotyp” użył Walter Lippmann w 1922 roku, chciał nim wyrazić obraz, który nasuwa się na myśl człowiekowi w związku z jakąś

³² Def. za Dułak, K. (2008). "Tendencyjność spostrzegania a stereotypizacja gejów i lesbijek". Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański. Przyp. K.D.

grupą społeczną. Lippmann uważał, że posiadamy „obrazy w naszych głowach”, które reprezentują świat zewnętrzny. Przypominają one szablony, a posługujemy się nimi po to, aby uprościć wieloznaczne informacje, które napływają do nas w ogromnej ilości z otoczenia. Lippmann dokonał ciekawego spostrzeżenia co do natury stereotypów, pisał m.in., że: „przejmujemy to, co zdefiniowała już za nas kultura, i zwykle spostrzegamy to, co przejęliśmy w formie stereotypów ukształtowanych przez kulturę”³³. Inaczej mówiąc, to kultura posługując się stereotypami podpowiada nam, które dane powinniśmy zauważać, a które zignorować³⁴.

8. Pokaż, że większość słów i wyrażeń zapisanych na listach, które zastały podane jako zasłyszane lub używane do opisu określonych grup ludzi, to stereotypy. Wypisane cechy wkładają wszystkie osoby z danej grupy do przysłowiowego „jednego worka” i powodują, że spostrzegamy i traktujemy wszystkie osoby z tej grupy jakby były takie same, jakby nie różniły się niczym między sobą. Wytlumacz, że następne ćwiczenia skupiają się na stereotypach i problemach, które z nich wynikają.
9. Podsumuj ćwiczenie używając poniższych punktów do dyskusji.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak się czułaś/czułeś kiedy podawałaś/podawałeś zwroty opisujące określone grupy? Łatwo czy trudno było wymówić na głos te charakterystyki? Dlaczego?
2. Gdzie uczymy się stereotypów na temat różnych grup?
3. Jeśli jakaś osoba wierzy, że stereotypy są prawdziwe, to jak to przekonanie może wpłynąć na zachowanie tej osoby? Podaj przykład. (Odpowiedz: Ktoś może zachowywać się w określony sposób; Można oczekiwać, że te osoby zachowają się w określony sposób – zgodny z stereotypem, *można tym samym prowokować zachowanie którego się oczekuje*³⁵; Osoba wierząca stereotypom może uważać, że jest lepsza gorsza od osób, które stereotypizuje.)
4. Czy wierzysz w stereotyp odnoszący się do grupy, do której należysz? Jak to jest?
5. Co w wypadku, gdy stereotyp wydaje się być prawdziwy w stosunku do jednej osoby z grupy? (Odpowiedź: Oznacza to, że ta właśnie osoba ma określoną cechę, lub ich zbiór a nie to, że każda osoba z tej grupy będzie miała takie same cechy).

³³ Za: Nelson, T.D. (2003), s. 25. *Psychologia uprzedzeń*. Gdańsk, GWP. Przyp. K.D.

³⁴ Oprac. K. Dułak. Przyp. K.D.

³⁵ W psychologii mechanizm ten opisuje się jako **samospełniające się proroctwo**. Polega na tym, że nasze oczekiwania wobec jakiejś osoby wpływają nieświadomie na nasze zachowanie, które prowokuje występowanie u obserwowanej osoby zachowań zgodnych z naszymi oczekiwaniami. Tak więc widzimy zachowania, potwierdzające słuszność własnych przekonań i zupełnie nie zauważamy przyczyn owego zachowania. Innymi słowy, jeżeli bardzo w coś wierzymy to na zasadzie tego mechanizmu naprawdę to zobaczymy. Jest to jeden z mechanizmów, który skutecznie przyczynia się do samopodtrzymywania się stereotypów i uprzedzeń. Przyp. K.D.

2. A-B-C Różnorodności

Cel: Zrozumienie konsekwencji stereotypowego myślenia

Materiały: duże arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
po jednej kartce dla każdej osoby uczestniczącej w zadaniu
pojemnik (np. worek papierowy, pudełko po butach lub kapelusz)
długopisy/ołówki

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Rozważ, że większość osób, jeśli nie każde z nas, ulega wpływowi różnych uprzedzeń i dopuściło się dyskryminacji. Większość z nas nie lubi jakichś grup, ponieważ wierzymy, że charakteryzują się one określonymi cechami. Czasem traktujemy niesprawiedliwie inne osoby, ponieważ ulegamy uprzedzeniu. Czasem jest to opowiadanie, śmianie się lub słuchanie żartu, który naśmiewa się z jakiejś grupy.
- ✓ Można skupić się na jednym z innych „izmów” np. seksizm³⁶, ageizm³⁷ czy heteroseksizm³⁸. Bądź otwarta/y na doświadczenia i spostrzeżenia młodzieży i pozwól, aby dyskusja potoczyła się własnym torem. Jeśli młodzież zechce przedyskutować doświadczenia związane z rasizmem lub inną formą dyskryminacji której się nie spodziewałaś/eś, bądź przygotowana/y na to, aby pomóc im wypowiedzieć ich uczucia w konstruktywny sposób (zob. rozdział 1).
- ✓ Na dwóch kawałkach papieru lub na tablicy, przygotuj bardzo dużą ilustrację, taką jak ta poniżej. Należy zostawić miejsce w prostokątach aby zapisać odpowiedzi:

Przezwiska, jakimi mnie nazywano	Przezwiska, jakimi nazywałam/em innych
Sytuacja, w której potraktowano mnie niesprawiedliwie.	Sytuacja, w której ja potraktowałam/am inne osoby niesprawiedliwie

³⁶ Seksizm – traktowanie osób o różnej płci w odmienny sposób, na podstawie nieuzasadnionych różnic (tzn. innych niż wynikających z różnic w budowie fizjologicznej). Seksizm jest formą dyskryminacji. Oprac. K. Dułak na podstawie United for Intercultural Action Information Leaflet no.13 “The Danger of Words: Definitions of concepts most used in anti-racist work”. Przyp. K.D.

³⁷ Ageizm – stereotypy, uprzedzenie i dyskryminacja ze względu na wiek. Przyp. K.D.

³⁸ Heteroseksizm - rozpowszechnione w zachodnim społeczeństwie założenie, że heteroseksualność jest bardziej wartościowa niż homoseksualność i biseksualność. Jego uwewnętrznienie (przez osoby hetero- lub nieheteroseksualne) jest źródłem (nie zawsze uświadamianego) postrzegania osób LGB (lesbijek, gejów, osób biseksualnych) jako stojących niżej w społecznej hierarchii od heteroseksualnych i prowadzi do zakładania, że to osoby heteroseksualne mają prawo decydować o zakresie swobód i ograniczeń przysługujących ludziom homo- i biseksualnym (lecz nie odwrotnie), a ci powinni starać się zasłużyć na akceptację heteroseksualnej większości przez udowadnianie im swojej wartości. Heteroseksizm ujawnia się również w postawach niektórych ludzi LGB i heteroseksualnych zaangażowanych w ruch emancypacyjny LGBT, którzy wyrażają przekonanie, że warunkiem koniecznym społecznej akceptacji osób LGB jest wykazanie, że są one „takie same” jak heteroseksualne i nie różnią się od nich niczym poza kierunkiem potrzeb seksualnych. U osób heteroseksualnych heteroseksizm może przejawiać się w postaci życzliwego, nieuświadamianego protekcjonalizmu. Za: K. Bojarska „Słownik terminów queerowych”. Przyp. K.D.

- Stwórz plakat A-B-C różnorodności tak jak zrobiono to poniżej. Będzie Ci to potrzebne w punkcie 10, tego ćwiczenia:

A = Attitude (postawa) – UPRZEDZENIE

B = Behaviour (zachowanie) – DYSKRYMINACJA

C = Consequences (konsekwencje) – FIZYCZNA, EMOCJONALNA LUB EKONOMICZNA KRZYWDA

Możesz skorzystać z tabelki:

A POSTAWA	B ZACHOWANIE	C KONSEKWENCJE
Upředzenie:	Dyskryminacja:	Krzywda (np. fizyczna, emocjonalna, ekonomiczna):
.....		
.....		
.....		

Procedura:

1. Przypomnij młodzieży, że stereotypowe myślenie powoduje „wrzucanie” osób należących do różnych grup w pewien sztywny schemat i pomija fakt, że każda osoba jest po pierwsze odrębną istotą, a dopiero potem należy do jakiejś grupy. Wytlumacz, że to ćwiczenie pokaże krzywdzący wpływ stereotypów.
2. Rozdaj kartkę każdej osobie i pokaż przedstawioną wyżej ilustrację (przezwisea). Niech młodzież narysuje poziomą i pionową linię na swoich kartkach, tak żeby wyglądała jak na tej ilustracji.
3. Omów cztery rubryki występujące na ilustracji. Wytlumacz, że odpowiedzi mają być anonimowe, nikt nie zobaczy, co napisały pozostałe osoby. Poinformuj, że po anonimowym wypełnieniu tabelki zbierzesz kartki i przeczytasz odpowiedzi. Podkreśl, że ważne jest, aby napisać szczerze. Zachęć do pisania prawdziwych doświadczeń, nawet jeśli są wywołują wstyd czy złość.

Po każdej instrukcji daj czas młodzieży, aby napisała swoje odpowiedzi:

- W lewej górnej rubryce napisz przezwisea, jakimi cię nazywano ze względu na twój wiek, pochodzenie, wygląd, religię, domniemaną orientację seksualną czy z jakiegokolwiek innego powodu.
 - W prawej górnej rubryce napisz przezwisea, jakich używałeś/eś w stosunku do innych osób z podobnych względów.
 - W lewej dolnej rubryce opisz sytuację, kiedy ktoś potraktował ciebie niesprawiedliwie ze względu na pochodzenie, religię, wiek itd.
 - W prawej dolnej rubryce opisz sytuację, kiedy potraktowałeś/eś kogoś niesprawiedliwie z podobnych przyczyn.
4. Poczekaj, aż wszystkie osoby skończą, a następnie zbierz kartki i wrzuć je do pudełka.
 5. Wyciągaj losowo kartki i czytaj na głos odpowiedzi z pierwszej rubryki. Odpowiedzi zapisuj na dużym arkuszu przedstawiającym ilustrację. Jeśli zabraknie na nim miejsca, przeczytaj głośno

wszystkie pozostałe odpowiedzi, tak, żeby każda osoba mogła usłyszeć przezwiska, jakimi były nazywane różne osoby w grupie. Na razie powstrzymaj się od komentarza.

6. Zrób to samo z 2, 3 i 4 rubryką, nie komentując ich. Czytając 3 i 4 rubrykę nie zapisuj całych sytuacji na arkuszu, tylko skrócony opis zachowania (np. plucie, wyśmiewanie, dokuczanie, bicie).
7. Poproś grupę, żeby przyjrzała się wypisanym na arkuszu przykładom krzywdzących zachowań. Poproś, aby osoby, które były przezywane lub potraktowane w krzywdzący sposób opowiedziały o swoich doświadczeniach. Postarajcie się skupić na emocjach, które się pojawiły, gdy dane osoby były przezywane i dyskryminowane. Następnie zachęć do rozmowy na temat sytuacji, w której osoby uczestniczące same przezywały czy niesprawiedliwie traktowały inne osoby.
8. Na nowym arkuszu lub tablicy napisz słowo „uprzedzenie” i zapytaj o jego definicję. Pracuj do momentu, w którym definicja będzie zgadzała się z poniższą:

Uprzedzenie – pewna postawa, zwykle negatywna, w stosunku do poszczególnych grup lub osób należących do tych grup. Uprzedzenie pojawia się zwykle w stosunku do obcych osób, które mogą mieć określony wygląd czy przekonania. Słowo pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „z góry osądzone”.

Uprzedzenie ma miejsce zawsze, kiedy z góry oceniamy inne osoby na podstawie ich pochodzenia, religii, wieku, płci, wyglądu fizycznego, zawodu, klasy społecznej, tożsamości (orientacji) seksualnej itd.. Zawsze wtedy, gdy decydujemy o tym jaka jest druga osoba zanim ją poznamy.

9. Napisz na tablicy lub arkuszu słowo „dyskryminacja” i poproś grupę o definicję tego słowa. Powinna być podobna do tej znajdującej się poniżej:

Dyskryminacja – inne, niesprawiedliwe i krzywdzące traktowanie poszczególnych grup, lub osób należących do tych grup, wynikające z uprzedzenia wobec tych osób. Słowo pochodzi z łacińskiego słowa oznaczającego „rozdzielanie”.

10. Dyskryminacja ma miejsce zawsze wtedy, gdy segregujemy czy dzielimy ludzi na grupy (fizycznie lub w naszych umysłach) i traktujemy niektóre grupy oraz osoby należące do tych grup niesprawiedliwie lub inaczej niż inne. Przyczyną takiego specjalnego traktowania może być pochodzenie osób, wyznawana religia, wiek, płeć, wygląd, zawód, klasa społeczna, orientacja/tożsamość seksualna itd.
11. Pokaż plakat „ABC różnorodności”, który został przygotowany wcześniej. Wyjaśnij, co oznacza każda litera. Poproś grupę o podanie przykładów na uprzedzoną postawę, niesprawiedliwe zachowania i negatywne konsekwencje, na podstawie obserwacji i doświadczeń. Podkreśl, że konsekwencje pojawiają się zawsze, kiedy jakaś osoba spotyka się z uprzedzeniem czy dyskryminacją. Konsekwencje mogą być emocjonalne, takie jak zranione uczucia czy złość, materialne, takie jak utrata pracy, czy fizyczne, jak uderzenie.
12. Podsumuj ćwiczenie używając punktów do dyskusji.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak się wam rozmawiało o uprzedzeniach? O dyskryminacji?
2. Spójrzcie ponownie na prezviska, jakimi były nazywane różne osoby. Jak te osoby mogły się czuć, kiedy były tak przezywane?
3. Co z osobami, które przezywały inne osoby lub traktowały je krzywdząco? Czy osoby, które przezywają i dyskryminują innych ludzi, doświadczają jakichś konsekwencji? Jeśli tak, to jakich (Odpowiedź: Np. osoby, które dyskryminują innych w miejscu pracy mogą być podane do sądu)
4. Jaka jest różnica pomiędzy uprzedzeniem a dyskryminacją? (Odpowiedź: Uprzedzenie to pewna postawa, odczucia wobec innych osób, a dyskryminacja to prezentowanie zachowań wobec tych osób)
5. Możecie spojrzeć na to co zostało wcześniej wypisane i stwierdzić czy osoby z tej grupy cierpiały z powodu uprzedzeń i dyskryminacji. Co możemy zrobić, jeśli jakaś osoba cierpiała z powodu naszego niewłaściwego wobec niej zachowania? Co możemy zrobić, aby naprawić swój błąd? (Odpowiedzi mogą zawierać: Przeprosić siebie nawzajem; Nie pozwolić, żeby to się powtórzyło; Poznać siebie lepiej; Nie tolerować uprzedzeń czy dyskryminacji gdy ją zauważamy.)

3. Kobiecość i męskość a płeć

Cel: Zwiększenie świadomości na temat stereotypów związanych z gender (płcią społeczno-kulturową)³⁹
Refleksja nad płcią i tym jak jest konstruowana społecznie⁴⁰

Materiały: duże arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
taśma malarska

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Prowadząc zajęcia dotyczące płci należy zapoznać się z odpowiednią terminologią:

Płeć biologiczna⁴¹ - płeć nadawana przy urodzeniu na podstawie ustalonych cech fizycznych (m. in. wewnętrznych i zewnętrznych narządów płciowych). Tradycyjnie wyróżnia się płeć żeńską i męską. Czasami określenie płci na podstawie cech fizycznych (genetycznych, fizjologicznych, anatomicznych) jest niemożliwe, mówimy wtedy o osobach interseksualnych. U niektórych osób, płeć biologiczna i/lub metrykalna nadana przy urodzeniu nie zgadza się z wewnętrznym poczuciem własnej płci. Mówimy wtedy, że są to osoby transpłciowe.

Gender (płeć społeczno-kulturowa)⁴² - z angielskiego płeć kulturowa, która jest konstruowana społecznie. Gender to zespół cech, postaw i ról społecznych przypisany mężczyźnie i kobiecie przez szeroko rozumianą kulturę. O tym, czy ktoś jest uważany za mężczyznę lub kobietę, nie decyduje sama budowa narządów płciowych, ale przede wszystkim kultura, która wyznacza kobiecie i mężczyźnie odmienne role płciowe, a one stają się wzorcami zachowań wymaganymi przez społeczeństwo. Wyznaczanie ról płciowych opiera się na podkreślaniu różnicy płci (m.in. poprzez podział pracy, pozycję społeczną, seksualizację) i bazuje na przekonaniu, że społeczne różnice ról płciowych są niezmiennie. Gender zmienia się w zależności od warunków społecznych, politycznych, kulturowych.

Tożsamość płciowa⁴³ – wewnętrzne poczucie własnej płci. Może być zgodne ze społecznymi oczekiwaniami, które stawiają znak równości pomiędzy określonymi narządami płciowymi danej osoby a przypisaną do nich tożsamością, lub też z nimi niezgodne.

Transpłciowość⁴⁴ - wszystkie nazwane i nienazwane tożsamości, w których nie ma społecznie oczekiwanej zgodności pomiędzy płcią biologiczną, przypisaną jej płcią metrykalną, tożsamością płciową oraz pełnioną w społeczeństwie rolą płciową.

³⁹ Ćwiczenie odnosi się do płci społeczno-kulturowej, czyli gender. Przyp. K.D.

⁴⁰ Modyfikacja (dodatkowy cel) wynika z tego, że w języku polskim, w przeciwieństwie do języka angielskiego, nie istnieją słowa podkreślające podział na płci na *sex* (płeć biologiczną) i *gender* (płeć kulturową). W związku z tym należy przedstawić i wytłumaczyć tę różnicę na początku zajęć. Przyp. K.D.

⁴¹ Oprac. K. Dułak. Przyp. K.D.

⁴² Def. i oprac. K. Dułak za: A. Wilk „Studia nad gender”, artykuł dostępny w dniu 26.09.2009 na stronie Feminoteki http://www.feminoteka.pl/readarticle.php?article_id=75; Przyp. K.D.

⁴³ Def. K. Bojarska. Przyp. K.D.

⁴⁴ Def. K. Bojarska. Przyp. K.D.

Stereotypy związane z płcią i rolami płciowymi⁴⁵ – zespół przekonań na temat kobiet i mężczyzn, wynikający z samej przynależności do określonej płci. Przekonania te często wynikają z tradycji, są bezrefleksyjnie powielane przez społeczeństwo, nabywane od najwcześniejszych lat w toku socjalizacji. Wiążą się z negatywnymi konsekwencjami, takimi jak przemoc wobec kobiet, czy dyskryminacją w miejscu pracy.

Kształtowanie stereotypowych ról kobiecych i męskich jest widoczne w wielu szkołach. Np. w wielu szkołach zajęcia z wychowania technicznego, mające na celu nauczanie przydatnych w codziennym życiu umiejętności, prowadzono oddzielnie dla dziewcząt i chłopców. Programy tego przedmiotu przygotowano w zgodzie z tradycyjnym, stereotypowym podziałem na zajęcia i role typowo „męskie” i „kobiece”. U chłopców kształcono umiejętności techniczne, a dziewczęta uczono gotowania czy dziewiarstwa. W efekcie w późniejszym życiu więcej dziewczyn niż chłopców lepiej gotowało i wyszywało. Natomiast wielu chłopców nie nauczyło się gotować, ale rozwinęło umiejętności techniczne bardziej niż większość dziewcząt. Rozważając tę tematykę warto zastanowić się nad kilkoma zagadnieniami:

- Gdyby chłopcy i dziewczynki miały takie same zajęcia, czy byłaby tak duża różnica w ukształtowanych umiejętnościach?
 - Jaki wpływ może mieć podany przykład na rozwijanie się poszczególnych umiejętności u chłopców i dziewcząt?
 - Jak może się to przekładać na późniejsze życie i karierę kobiet i mężczyzn?
 - Co by się zmieniło gdyby zajęcia dziewiarskie były prowadzone dla chłopców, a zajęcia techniczne dla dziewcząt?
-
- ✓ Zastanów się, jakich słów określających płeć żeńską i męską będziesz używała w stosunku do osób uczestniczących, kiedy będziesz prowadzić zajęcia poruszające tematykę płci i stereotypów z nią związanych. Postaraj się, aby były to terminy równe sobie, a nie „dziewczynki” i „mężczyźni”, czy „kobiety” i „chłopcy”.
 - ✓ Miej na uwadze, że osoby w grupie mogą odczuwać ograniczenia związane z przynależnością do swojej płci zarówno w odniesieniu do codziennych decyzji jak i planów na przyszłość. Zarówno dziewczęta jak i chłopcy mogą odczuwać przymus dostosowania się do tradycyjnych wyobrażeń na temat tego, co powinno się myśleć, robić i mówić.
 - ✓ Pomóż młodzieży zwiększyć świadomość i daj im przyzwolenie na to, żeby wybierać zachowania, które stereotypowo nie są związane z ich płcią. Pamiętaj o tym, żeby odnosić się z szacunkiem do różnic kulturowych. Jeśli masz w grupie osoby, których rodziny kładą nacisk na tradycyjne podejście do ról płciowych i odrzucają wszelkie zmiany, podkreśl, że nikt nie musi zmieniać pełnionych przez siebie ról płciowych, ale warto, aby każda osoba była ich świadoma oraz świadoma tego, że jest to możliwe i często ma to miejsce.

Procedura:

1. Na jednym arkuszu papieru lub na tablicy napisz „kobieta”, a na drugim „mężczyzna”. Zapytaj jakie są stereotypy dotyczące tego jakie są, lub powinny być kobiety/jacy są lub powinni być mężczyźni. Zwróć uwagę, że część najbardziej szkodliwych stereotypów

⁴⁵ Oprac. K. Dułak. Przyp. K.D.

jest związana z płcią. Poproś grupę o podanie przykładów i zapisuj je na arkuszach bądź na tablicy. Jeśli któryś z poniższych nie zostanie wymieniony to dodaj:

Mężczyźni mogą uważać, że, aby być „męscy” powinni:

- sprawować kontrolę i nie okazywać emocji
- być dominującą stroną w związku
- być aktywną stroną w seksie
- wcześniej rozpocząć życie seksualne i mieć wiele partnerek⁴⁶
- brać na siebie odpowiedzialność za utrzymanie rodziny
- zdobyć pozycję dzięki zarabianiu pieniędzy
- podejmować ryzyko, żeby udowodnić swoją męskość
- rozwiązywać konflikty używając przemocy
- unikać tradycyjnie „kobiecych” zawodów, np. związanych z opieką, urodą czy sztuką

Kobiety mogą uważać, że, aby być „kobiecy” powinny:

- być wrażliwe i bezbronne
 - ulegać życzeniom i żądaniom ze strony partnera⁴⁷ seksualnego
 - mieć dzieci, niezależnie od własnych upodobań
 - najpierw zaspokoić potrzeby innych, dopiero potem własne
 - wybierać zawody i karierę związaną z opieką i dbaniem o innych
 - być atrakcyjne fizycznie, zgodnie z aktualnymi kulturowymi wyznacznikami piękna
 - znosić bez skarg zaczepki dotyczące jej ciała i seksualności
 - brać na siebie odpowiedzialność za sprowokowanie molestowania seksualnego czy gwałtu
 - unikać kariery związanej z typowo „męskimi” dziedzinami, np. w naukach ścisłych
2. Pierwszy krok, żeby przezwyciężyć stereotypowe myślenie, to uświadomienie sobie, jakie stereotypy mamy my i inni ludzie.
3. Podaj instrukcję do ćwiczenia:
- Za chwilę utworzycie małe grupy z osobami tej samej płci.
 - Każda grupa otrzyma arkusz papieru i markery lub kredę.
 - Zróbcie „burzę mózgów” i spróbujcie wypisać jak najwięcej przywilejów i szkód związanych z przynależnością do płci do której nie należycie.
4. Utwórz jedнопłciowe grupy (nie więcej niż dwie grupy z każdej płci). Rozdaj arkusze papieru i po dwa markery lub kredę dla każdej z grup. Przeznacz 5 minut na zbieranie i zapisanie pomysłów dotyczących przywilejów wynikających z bycia osobą o odmiennej (niż grupa) płci.

⁴⁶ Oczekiwanie wynikające z obowiązkowej heteronormatywności, tzn., że do wypełnienia stereotypu „męskości” należy heteroseksualność. Przyp. K.D.

⁴⁷ Do wypełnienia stereotypu „kobiecości” należy heteroseksualność kobiety. Przyp. K.D.

5. Po 5 minutach, wyznacz kolejne 5 minut na zebranie pomysłów ujemnych stron z bycia osobą o odmiennej płci niż płeć grupy.
6. Przeznacz kolejne 5 minut na to, aby wszystkie grupy przykleiły swoje arkusze na ścianie, tak, aby plakaty dotyczące jednej płci znajdowały się obok siebie.
7. Zwróć uwagę całej grupy na przywileje i ujemne strony bycia kobietą wymienione przez grupę chłopców. Poproś dziewczyny o uzupełnienie listy. Następnie poproś całą grupę o przypomnienie sobie definicji stereotypu. (Odpowiedź: *szttywne przekonanie, że wszystkie osoby wchodzące w skład poszczególnej grupy są do siebie bardzo podobne. Nie uwzględniają indywidualnych różnic między konkretnymi osobami.*) Czy na listach znajdują się stereotypy, czy są to prawdziwe cechy opisujące wszystkie kobiety? Przekreśl wszystkie pozycje, które grupa uzna za stereotypy.
8. Powtórz to samo z przywilejami i ujemnymi stronami bycia mężczyzną.
9. Podsumuj to ćwiczenie dyskusją, posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jakie mogą być negatywne konsekwencje dla młodych kobiet, które ograniczają swoje zachowanie do stereotypowych ról związanych z płcią żeńską? A jakie dla młodych mężczyzn, którzy ograniczają swoje zachowanie do tego, na co przyzwala tradycyjna rola męska?
2. Co się dzieje, kiedy kobieta zachowuje się w sposób, który tradycyjnie/stereotypowo jest zarezerwowany dla płci męskiej? Co z mężczyznami, którzy zachowują się w sposób, który tradycyjnie/stereotypowo postrzega się jako „kobiecy”?
3. Role kobiet i mężczyzn są uwarunkowane kulturowo. Czy potraficie podać przykłady kultur, w których role kobiece i męskie są inne niż w Polsce?
4. Podajcie przykłady, w których religijne, duchowe, społeczne czy polityczne nauki ograniczają role płciowe kobiet lub mężczyzn.
5. Jakie są przykłady dyskryminacji mężczyzn? Jak dla kobiet?

4. Role przypisywane płci a relacje międzyludzkie

Cel: Zbadanie jak role przypisywane płci wpływają na związki i relacje między ludźmi

Materiały: materiał pomocniczy „Role przypisywane płci – opisy przypadków”

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Wybierz opisy przypadków z materiału pomocniczego lub wykorzystaj swoje własne jeśli uznasz je za bardziej odpowiednie.

Procedura:

1. Powiedz grupie, że stereotypy dotyczące ról płciowych mogą wpływać na nasze relacje z innymi ludźmi. Wytlumacz, że w tym ćwiczeniu przyjrzymy się przykładowym sytuacjom, w których stereotypowe role płciowe i inne stereotypy związane z płcią mogą wpływać na nasze decyzje, cele które sobie wyznaczamy i związki.
2. Podziel osoby biorące udział w ćwiczeniu na mniejsze grupy i podaj instrukcję:
 - Każda mała grupa otrzyma jedną historię – opis przypadku, który porusza kwestie związane z rolami płciowymi.
 - Waszym zadaniem jest zanalizować przypadek, a następnie zaprezentować pozostałym osobom rozwiązanie. Na to zadanie macie 10 minut.
 - Kiedy będziecie prezentować swoje rozwiązanie pozostałe osoby mogą się mu sprzeciwiać. Waszym zadaniem jest obronić wybrane rozwiązanie. Upewnijcie się, że macie argumenty na poparcie waszej decyzji.
3. Kiedy czas minie, zaproś osoby chętne do zaprezentowania opisu przypadku i rozwiązania. Następnie zaproś do zadawania pytań i zgłaszania wątpliwości. Wszystkie argumenty są dozwolone, o ile przestrzegane są zasady ogólnego kontraktu. Pozwól na to, żeby debata toczyła się przez 2-3 minuty zanim przejdziecie dalej. Możesz udzielać wskazówek, jeśli będzie taka potrzeba. Powtórz ten proces dopóki grupa nie przedyskutuje w ten sposób wszystkich przypadków.
4. Podsumuj ćwiczenie dyskusją – posłuż się pytaniami poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy łatwo, czy trudno jest postrzegać na kobietę i mężczyznę w niestereotypowy sposób?
2. W jaki sposób kobiety i mężczyźni przyjmują zmiany lub odstępstwa od ról

stereotypowo przypisywanych płci? Dlaczego?

3. W jaki sposób zmiana ról płciowych wpłynęła na wzajemne relacje pomiędzy kobietami i mężczyznami w:
 - a) otoczeniu społecznym,
 - b) rodzinie,
 - c) miejscu pracy?
4. Jak myślicie, czy Wasi rodzice doszliby do podobnych czy do innych rozwiązań?
5. Który przypadek był najtrudniejszy? Jak myślicie – dlaczego?
6. Jeśli moglibyście i mogłybyście zmienić chociaż jedną rzecz w tradycyjnie postrzeganej roli męskiej, co by to było? Co by to było w stereotypowej roli kobiecej?

Materiał pomocniczy

Opisy przypadków – role przypisywane płci

1. Marek od dłuższego czasu zabiera się do tego, żeby zaprosić Gabrysię na pierwszą randkę. Nagle podchodzi do niego Gabrysia i mówi: „Marek, widziałam reklamę nowego filmu i bardzo chciałabym go zobaczyć. Zastanawiałam się, czy nie miałabyś ochoty wybrać się ze mną? Czy jesteś zajęty w sobotę wieczorem?”. Marek nie ma żadnych planów i chciał zaprosić Gabrysię na ten film, ale to on chciał ją poprosić pierwszy. Zastanawia się, czy nie powiedzieć, że jest zajęty. Co może zrobić Marek?
2. Sara i Franek chodzą ze sobą już od kilku miesięcy i wszystko między nimi dobrze się układa. Jej rodzice go polubili i w szkole wszyscy już wiedzą, że Sara i Franek są parą. Jednak ostatnio Franek naciska na Sarę, żeby dochodziło do zbliżeń seksualnych (pieszczot) częściej niż ona ma to ochotę. Kiedy dziewczyna mówi „nie”, on odpowiada, że obowiązkiem kobiety jest zadowalać mężczyznę. Co Sara może mu powiedzieć?
3. Sylwii po ukończeniu szkoły zaoferowano specjalną ofertę stypendium naukowego. Będzie mogła pracować na budowie u inżyniera budownictwa. Jest bardzo podekscytowana i cieszy się z tej perspektywy, nie może się doczekać, kiedy w końcu powie o tym Sebastianowi. Para już od dłuższego czasu planuje swój ślub, który ma się odbyć jesienią. Dzięki propozycji Sylwia będzie mogła od razu zacząć zarabiać duże pieniądze. Dziewczyna mówi Sebastianowi o tej nowej możliwości, po czym Sebastian milczy. Po chwili mówi: „Wiesz Sylwia, nie sądzę, żebym mógł ożenić się z budowlańcem. Będziesz musiała wybrać, albo ja, albo ta praca.” Co może zrobić Sylwia?
4. Przemek chce kupić lalkę na urodziny dla swojego siostrzeńca, ale jego kolega Jacek mówi: „Nie ma mowy!”. Przemek tłumaczy, że lalki pomagają nauczyć małych chłopców jak dbać o kogoś i być troskliwym, ale Jacek kłóci się, że lalki uczą tylko chłopców jak być zniewieściami. Przemek wie, że ma rację, ale obawia się co Jacek może naopowiadać wspólnym znajomym. Co powinien powiedzieć Przemek?
5. Sandra i Marek kłócą się o swoją siostrę Patrycję i jej męża Roberta. Ostatnimi czasy Sandra zauważyła sporo siniaków na rękach i ramionach Patrycji, a w ostatni weekend miała spuchnięte oko. Marek mówi, że Patrycja była ostatnio bardzo zrozumiata, a ich szwagier Robert próbuje tylko pokazać kto tam rządzi. Sandra patrzy na Marka i przytakuje głową, jednak nie uważa, że przemoc jest metodą na cokolwiek. Co powinna powiedzieć Sandra?
6. Basia zdecydowała się że będzie się kochała z swoim chłopakiem Tadeuszem. Oboje czują, że naprawdę się kochają. Basia zatrzymuje się w aptece, żeby kupić prezerwatywy, ale jej przyjaciółka Ola mówi: „Co robisz? Dziewczyny nie powinny kupować prezerwatyw! To jest obowiązek mężczyzny”. Co powinna powiedzieć i zrobić Basia?
7. Kamila i Michał są parą od prawie roku. Michał zawsze płaci za wszystko i zwykle podejmuje decyzje o tym, gdzie iść i co robić. Na zajęciach w szkole u Kamili odbyła się rozmowa na temat dziewczyn płacących na randkach i mających większy wkład we wspólne plany. Zarówno Kamila, jak i Michał mają pracę na część etatu i zarabiają niewiele, więc uznała ten pomysł za bardzo dobry, ale gdy tylko on o tym usłyszał bardzo się zdenerwował. Zaczął mówić z żalem w głosie, że najwyraźniej ona nie uważa go za wystarczająco męskiego, aby za nią płacił. Co Kamila może powiedzieć Michałowi?

5. Łowy na różnorodne głowy

- Cel:** Dostrzeżenie różnorodności wśród otaczających nas ludzi
- Materiały:** kopie materiałów pomocniczych „Podchody” dla każdej osoby
arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
- Czas:** Zajęcia 1: 15 minut
Zajęcia 2: 30- 45 minut

Przygotowanie:

- ✓ W tym ćwiczeniu przekażesz młodzieży zadanie do wykonania w domu. Zadanie polega na tym, aby osoby uczestniczące porozmawiały z różnymi osobami. Pamiętaj, aby podkreślić, żeby przed rozmową wyjaśnić cel pracy domowej. Tym celem jest ukazanie różnorodności. Przypomnij, że, wykonując ćwiczenie, należy okazać należyty szacunek rozmówcom i rozmówczyniom.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Napisz na tablicy lub na papierze następujące zdanie:

„Niewiedza jest matką strachu. Strach jest matką nienawiści.”

Poproś o wyjaśnienie tych stwierdzeń. Upewnij się, że wszystkie osoby rozumieją, że kiedy ludzie znają się nawzajem i rozumieją różnice pomiędzy sobą, dużo trudniej jest się siebie bać czy wzajemnie nienawidzić.

2. Poproś, aby młodzież wymieniła grupy osób, których niektórzy ludzie się boją lub nienawidzą, zarówno w Polsce jak i w innych krajach. Upewnij się, że wśród wymienionych grup i pomysłów znajdują się osoby homoseksualne i homofobia (lęk/nienawiść wobec osób homoseksualnych) oraz Żydzi i Żydówki oraz antysemityzm (lęk/nienawiść wobec Żydów i Żydówek).
Zwróć uwagę na to, że kiedy kobiety i mężczyźni wierzą w stereotypy związane z płcią, do której nie należą, błędne poglądy mogą powodować problemy w związkach, jednak zwykle nie powodują wzajemnej nienawiści.
3. Wyjaśnij, że zadaniem osób uczestniczących w tym ćwiczeniu będzie odnalezienie ludzi, a wskazówkami do odnalezienia właściwych osób są cechy wypisane na liście. Rozdaj teraz materiały pomocnicze i podaj instrukcję:
 - Na kartkach, które dostaliście i dostałyście, znajduje się lista cech opisująca różne osoby, reprezentantów i reprezentantki różnych grup.
 - Znajdźcie osoby w waszym otoczeniu/społeczności, które pasują do opisu na liście. Kiedy już znajdziecie te osoby, poproście, aby przez chwilę z Wami

porozmawiały o jego lub jej dorastaniu, trudnościach, które napotykał lub napotykała i wyjątkowych chwilach w ich życiu.

- Zrób krótkie notatki i poproś, aby ta osoba podpisała Twoją listę obok opisu, który spełnia.
 - Zbierz tak dużo podpisów jak tylko zdołasz.
4. Wyznacz datę na wykonanie zadania. Zachęć młodzież, żeby poprosiła swoich rodziców, sąsiadów i znajomych o pomoc w znalezieniu ludzi do przeprowadzenia wywiadów.

Zajęcia 2

1. Kiedy młodzież już wykona zadanie, poproś osoby chętne do podzielenia się tym, czego dowiedziały się o osobach, z którymi przeprowadziły wywiady.
2. Podsumuj ćwiczenie za pomocą pytań znajdujących się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy było łatwo znaleźć osoby, które spełniały wymagania z listy? Jak oceniasz różnorodność swojego kręgu znajomych i rodziny?
2. Czego ciekawego dowiedziałyście i dowiedzieliście się od osób, z którymi rozmawialiście i rozmawialiście? Co wydało wam się najbardziej interesujące?
3. Opiszcie osobę, która spełniła wasze oczekiwania. Potem opiszcie osobę, która okazała się całkowicie inna niż podejrzewaliście/podejrzewaliście.
4. Czy to ćwiczenie zmieniło Wasze uczucia i nastawienie do ludzi, których nie znaliście i nie znaliście wcześniej?

Materiał pomocniczy

„Podchody”

Znajdź osobę dorosłą, która:

Podpisy

1. Dorastała z babcią lub dziadkiem zamiast rodzica.
2. Ma hobby, które jest stereotypowo przypisywane do płci, do której nie należy.
3. Nie świętuje Bożego Narodzenia.
4. Używa wózka inwalidzkiego.
5. Zna osobę, która jest gejem lub lesbijką.
6. Jest po ślubie, ale nie planuje mieć dzieci.
7. Ma w rodzinie osobę, która jest niepełnosprawna intelektualnie.
8. Jest lub zna osobę wychodzącą z nałogu alkoholowego lub narkotykowego.
9. Pochodzi z mniejszej miejscowości niż ta, w której obecnie mieszkasz.
10. Była dyskryminowana ze względu na wiek.
11. Urodziła się w innym państwie.
12. Osoba która nie je mięsa.
13. Wyznaje religię inną niż ta, która jest wyznawana przez większość w jej otoczeniu
14. Ma stałego partnera lub partnerkę i nie chce brać ślubu.

6. Poczuć dyskryminację

Cel: Próba zrozumienia odczuć i myśli będących efektem dyskryminacji

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
materiał pomocniczy *Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć*
kartki papieru dla osób uczestniczących w ćwiczeniu
długopisy

Czas: 20-30 minut

Przygotowanie:

- ✓ Jeśli w twojej grupie znajdują się osoby z różnych kręgów kulturowych lub etnicznych (np. Romowie lub Romki, imigranci/imigrantki), poproś je, aby przygotowały krótką prezentację na temat kultury, z której pochodzą. Przedstawią je po zakończeniu tego ćwiczenia. Jeśli zechcą, mogą przynieść zdjęcia, muzykę, ubrania czy jedzenie, żeby pomóc grupie zapoznać się z tą kulturą.

Procedura:

1. Rozpocznij ćwiczenie od wyjaśnienia co oznacza słowo „imigrant”/”imigrantka”: osoba z innego kraju bądź kręgu kulturowego, która zamieszkuje inny kraj niż kraj swojego pochodzenia. Zjawisko migracji ludności jest bardzo powszechne. Zapytaj, czy osoby w grupie znają osoby, które z różnych przyczyn zmieniły kraj zamieszkania. Być może ktoś zna osoby, które wyjechały z Polski i teraz żyją w innym kraju (np. w Wielkiej Brytanii) lub odwrotnie?
2. Zauważ, że osoby, które dopiero przybyły do nowego miejsca, zwykle będą wyglądać, ubierać się czy mówić inaczej niż pozostałe osoby w szkole, czy sąsiedztwie. Bycie „innym” czy „inną” może spowodować wiele negatywnych reakcji ze strony otoczenia. Imigranci i imigrantki są narażone na dyskryminację, zwłaszcza, jeśli pozostałe osoby w szkole, czy sąsiedztwie są wobec nich uprzedzone.
3. Wytłumacz, że za chwilę przeczytasz wiersz napisany przez dziewczynę, która imigrowała ze swojego kraju pochodzenia. Po przeczytaniu go zrób krótką pauzę, aby zwiększyć efekt.
4. Następnie poproś młodzież, aby napisała na kartkach swoje reakcje/refleksje na temat tego wiersza. Po 5-10 minutach, należy uformować 3-osobowe grupki i porozmawiać o tym co napisali i napisały.
5. Przeznacz około 10 minut na dyskusję, następnie poproś wszystkie osoby, żeby wróciły na swoje miejsca i podsumujcie ćwiczenie dyskusją w całej grupie. Posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Inna wersja ćwiczenia:

Niech osoby w grupie zastanowią się nad przyczynami napisania wiersza przez Noy Chou. Poproś, żeby osoby uczestniczące w ćwiczeniu napisały wiersz do niej, tak jak gdyby były w jej klasie.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak myślicie, dlaczego ta dziewczyna, Noy Chou, napisała swój wiersz? (nie zadawaj tego pytania, jeśli wykonałaś/eś drugą wersję ćwiczenia).
2. Co myślicie o tym wierszu?
3. Czy kiedykolwiek ktokolwiek traktował Was w taki sposób? Jak się czuliście i czuliście? Co zrobiliście i zrobiliście?
4. W jaki sposób koledzy i koleżanki z klasy dyskryminowali Noy Chou?
5. Jeśli byłabyś lub byłbyś na miejscu autorki wiersza, co byś powiedział/a albo zrobił/a, żeby inne osoby Ciebie zaakceptowały?
6. Jeśli Noy Chou byłaby w waszej klasie i widziałabyś/wiedziałbyś, że coś takiego się dzieje, co byś zrobił/zrobiła?
7. Dlaczego ludzie często boją się przeciwstawić dyskryminacji i uprzedzeniom?
8. Jakie negatywne konsekwencje mogą mieć opisane dyskryminujące zachowania? Dla bohaterki wiersza? Dla jej rodziny? Dla jej koleżanek i kolegów?

Materiał pomocniczy

„Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć”

Jak to jest być odludkiem?

Jak to jest siedzieć w klasie, w której wszystkie osoby mają jasne lub brązowe włosy, a ty jedna masz je czarne?

Jak to jest, kiedy nauczyciel mówi: „Jeśli ktoś nie urodził się tutaj, niech podniesie rękę” i ty jesteś jedyna?

Jak już podniesiesz rękę, wszyscy na Ciebie patrzą i chichoczą, wskazując na Ciebie palcem.

Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć.

Jak to jest, kiedy nauczyciel traktuje Ciebie jakbyś wychowała się i żyła tutaj od zawsze?

Jak to jest, kiedy nauczyciel mówi zbyt szybko i tylko Ty nie nadążasz i nie rozumiesz co mówi, więc prosisz, żeby mówił trochę wolniej?

A kiedy to robisz, wszyscy mówią „Jeśli nie rozumiesz to idź do niższej klasy, a jak nie pójdziesz to siedź cicho”.

Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć..

Jak to jest, kiedy jesteś całkowicie inna niż wszyscy?

Jak to jest, kiedy nosisz ubrania z twojego kraju, a ludzie myślą, że jesteś nienormalna, że coś takiego nosisz. A ty myślisz, że są ładne.

Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć.

Jak to jest, kiedy to zawsze Ty jesteś frajerką?

Jak to jest, kiedy różne osoby dokuczają Ci bez żadnego powodu?

Mówisz, żeby przestały, a one odpowiadają, że przecież nic Ci nie zrobiły.

W końcu, kiedy ciągle to robią, Ty nie możesz już tego wytrzymać.
Idziesz do nauczyciela i prosisz, żeby zrobił coś, żeby oni Ci nie dokuczali.

A oni mówią, że nic nie zrobili.

Wtedy nauczyciel pyta osobę, która siedzi obok Ciebie.

Ona odpowiada, że to prawda, „Oni nic jej nie zrobili”, a ty nie znasz już żadnej osoby, która może to podważyć.

Więc nauczyciel myśli, że kłamiesz.

Trzeba żyć w obcym kraju, żeby zrozumieć.

Jak to jest, kiedy próbujesz coś powiedzieć, ale nie możesz poprawnie wypowiedzieć słów?

Nikt ciebie nie rozumie.

Śmieją się, ale Ty nie wiesz, że śmieją się z Ciebie, więc śmiejesz się z nimi.

Oni mówią: „Zwariowałaś? Śmiejesz się z siebie samej?”

Weź spadaj dziewczyno.”

Trzeba żyć w obcym kraju, gdzie nie ma języka, który rozumiesz.

Jak to jest, kiedy idziesz ulicą, a każda osoba, którą mijasz, gapi się na Ciebie?

Kiedy orientujesz się, próbujesz ukryć twarz, ale nie wiesz gdzie możesz się schować, bo wszędzie są Ci ludzie.

Trzeba żyć w obcym kraju, żeby to poczuć.

— *Noy Chou*

7. Radzenie sobie z dyskryminacją

Cel: Przyjrzenie się dyskryminacji i próba odnalezienia sposobów radzenia sobie z nią

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
taśma malarska

Czas: Zajęcia 1: 40-50 minut
Zajęcia 2: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Napisz na arkuszu papieru lub na tablicy pytania potrzebne w kroku 2.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Przypomnij wszystkim, że dyskryminacja może przybierać różne formy. Poproś młodzież, żeby zrobiła „burzę mózgów” i podała przykłady dyskryminacji. Zapisz wszystkie przykłady na tablicy lub papierze. Na liście powinny znaleźć się: *dokuczanie, przezywanie, pomijanie w różnych działaniach, ignorowanie, odmawianie, strojenie sobie żartów z kogoś, wyśmiewanie się, przemoc fizyczna i psychiczna, nierówne traktowanie w szkole, miejscu pracy czy miejscach publicznych.*
2. Poproś młodzież, żeby pomyślała o sytuacjach, kiedy ich samych i je same lub kogoś z ich bliskiego otoczenia potraktowano niesprawiedliwie z powodu przynależności do jakiejś określonej grupy. Poproś, aby osoby chętne podzieliły się doświadczeniami i odpowiedziały na pytania zapisane na tablicy/arkuszu papieru:
 - Czy Ty lub bliska ci osoba doświadczyłaś/eś kiedykolwiek dyskryminacji? Jeśli tak, to co się wydarzyło?
 - Czy ktokolwiek wtedy pomógł? Jeśli tak, to jak?
 - Jeśli nie, to co chciałbyś/chciałabyś żeby ktoś wtedy zrobił?
3. Zapisz skrótowno każdą historię na osobnym arkuszu papieru (Przydadzą się na zajęciach 2). Jeśli młodzież ma problem z rozpoczęciem dyskusji, ty sam/a opisz sytuację w której doświadczyłaś/eś dyskryminacji lub kiedy byłaś/eś świadkiem takiej sytuacji. Poproś grupę, żeby znalazła rozwiązania, które mogłyby pomóc w tej sytuacji. Następnie zachęć inne osoby do podzielenia się swoimi historiami.
4. Kiedy grupa podzieli się już swoimi opowiadaniem, przyklej wszystkie arkusze do ściany i poproś o skomentowanie ich, zapytaj osoby uczestniczące, co myślą o tych wydarzeniach. Czy można w jakiś sposób pomóc, jeśli obserwuje się z boku takie sytuacje? Kontynuuj dyskusję do końca zajęć. Powiedz grupie, że powrócicie do tych historii na następnych zajęciach.

Zajęcia 2

1. Przypomnij krótko historie z ostatnich zajęć. Poproś młodzież o przypomnienie, jakie uczucia pojawiają się, gdy ktoś doświadcza dyskryminacji. Zapytaj jakie strategie i techniki można od dziś stosować, żeby zwalczać dyskryminację. Pomóż grupie odnaleźć efektywne techniki, tak jak te poniżej, i zapisz wszystkie na tablicy:
 - Odezwij się. Mów z własnej perspektywy, jako „ja”, żeby podkreślić dyskryminujące zachowania i powiedzieć, że jest złe. (Np. *„Nie podoba mi się, że szturchasz Paulinę. (ja) Uważam, że to jest złe”*)
 - Udziel informacji, kiedy ktoś dyskryminuje inną osobę lub całą grupę. (Np. *„To głupie, żeby nie przyjaźnić się z Jackiem tylko dlatego, że jest zakażony wirusem HIV.”*)
 - Odmawiaj brania udziału w dyskryminowaniu i powiedz dlatego tak robisz. (Np. *„Te żarty na temat otyłych ludzi sprawiają, że niektóre osoby czują się bardzo źle. Nie zostanę tutaj żeby ich słuchać. Nie są śmieszne.”*)
 - Staraj się podejmować działania, żeby zwalczać dyskryminację. (Np. *„To niesprawiedliwe, że Sylwia nie może korzystać z telefonu w holu szkoły tylko dlatego, że nie może go dosięgnąć, ponieważ porusza się na wózku inwalidzkim. Musimy zwrócić się do szkoły, żeby zainstalowała ten telefon niżej, tak żeby Sylwia mogła go dosięgnąć”*)
2. Wytlumacz, że teraz osoby uczestniczące w zajęciach będą pracować nad metodami radzenia sobie z dyskryminacją, której doświadczyły. Zrób podział na 4-5 osobowe grupy i każdej grupie przydziel jeden arkusz z omawianymi wcześniej historiami. Jeśli to konieczne, możesz samodzielnie dodać więcej sytuacji.
3. Podaj instrukcję do ćwiczenia:
 - Zdecydujcie jako grupa, jaka powinna być odpowiednia reakcja na dyskryminację w waszej sytuacji.
 - Zaplanujcie i przećwiczcie scenkę, z podziałem na role, w której zaprezentujecie waszą odpowiedź.
 - Przygotujcie się do przedstawienia scenki przed resztą grupy.
4. Kiedy grupy zakończą zadanie, niech odegrają scenkę, którą przygotowały. Zachęć pozostałe osoby, aby dodały swoje pomysły na to, jak skonfrontować się i poradzić sobie z dyskryminacją w określonych sytuacjach. Jeśli to konieczne, zabierz głos i dodaj swoje sugestie.
5. Podsumuj ćwiczenie dyskusją, posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy byliście/byliście sprawcami dyskryminacji w stosunku do jakichś osób lub grup, świadomie lub nieświadomie? Co o tym myślicie teraz?
2. Czy przychodzi wam na myśl terazniejsza sytuacja, w której wy sami/same lub ktoś kogo znacie doświadczył dyskryminacji? Co możecie z tym zrobić?
3. Czy łatwo jest się przeciwstawić, kiedy to twoi znajomi i znajome w twojej obecności swoim zachowaniem dyskryminują kogoś? Dlaczego?

8. Wpływ mediów na podtrzymywanie i kształtowanie się stereotypów

Cel: Zbadanie wiadomości płynących z mediów na temat różnych grup

Materiały: kopie materiału pomocniczego - „Przekazy medialne” dla każdej osoby uczestniczącej w ćwiczeniu
arkusze papieru i markery lub tablica i kreda

Czas: Zajęcia 1: 15 minut
Zajęcia 2: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ W tym ćwiczeniu podzielisz grupę na sześć drużyn. Aby stworzyć materiały pomocnicze dla każdej małej grupki, przygotuj sześć kopii materiału pomocniczego i zatytułuj każdy z nich kolejno:

Kobiety
Mężczyźni
Osoby starsze
Żydzi/Żydówki
Osoby niepełnosprawne
Lesbijki, geje i osoby biseksualne

- ✓ Następnie zrób wystarczającą ilość kopii, tak, żeby każda osoba w grupkach miała taki sam materiał pomocniczy.
- ✓ Żeby wykonać krok 4 w procedurze znajdującej się poniżej, będziesz potrzebował/a przykłady wiadomości przekazywanych w mediach, aby osoby uczestniczące zrozumiały czego szukać, kiedy będą próbowały z krytycyzmem oglądać telewizję w poszukiwaniu przekazów. Dwa tygodnie przed wykonaniem tego ćwiczenia, przyjrzyj się zarówno pisanym jak i elektronicznym przekazom medialnym. Obejrzyj seriale, filmy i programy popularne w twojej grupie i wytnij przykładowe obrazki z czasopism młodzieżowych i gazet (np. możesz pokazać kilka kontrastujących z sobą obrazków kobiet z prasy albo podzielić swoimi obserwacjami na temat przedstawiania osób pochodzenia romskiego w mediach).
- ✓ Niektóre populacje np. osoby LGBT (lesbijki, geje, osoby biseksualne, osoby transpłciowe) lub osoby niepełnosprawne są mało (lub w ogóle nie są) obecne w popularnych mediach. Grupy młodzieży przypisane do tych populacji będą miały trudniejsze zadanie. Na zajęciach 2 omówcie, które grupy są niedoreprezentowane w mediach (m.in. osoby transpłciowe).

Procedura:

Zajęcia 1

1. Poproś młodzież, aby podała przykłady popularnych programów telewizyjnych (kablowych i internetowych), filmów i czasopism. Zapisz je na arkuszu papieru, bądź tablicy, według kategorii:

- internet
- programy telewizyjne
- seriale telewizyjne
- czasopisma/gazety
- reklamy (bilbordy/czasopisma)

Zapytaj jak młodzież ocenia, na skali od 0 (bardzo negatywnie) do 10 (bardzo pozytywnie) prezentowanie i traktowanie różnorodnych grup ludzi. Podkreśl, że przez różnorodność rozumiesz m.in. ludzi o różnym kolorze skóry, kobiety, starsze osoby, osoby z niepełnosprawnością. Oceny zapisz na tablicy.

2. Powiedz wszystkim, że mają ocenić, jak media prezentują różne grupy ludzi, które są dyskryminowane. Podaj następującą instrukcję:
 - Będziecie pracować w sześciu drużynach, a każdej z drużyn zostanie przypisana jedna grupa ludzi. Te grupy to:
 - ◆ Kobiety
 - ◆ Mężczyźni
 - ◆ Osoby starsze
 - ◆ Żydzi/Żydówki
 - ◆ Osoby niepełnosprawne
 - ◆ Lesbijki, geje i osoby biseksualne
 - Znajdźcie przynajmniej dwa przykłady tego, jak wasza przypisana grupa jest prezentowana w czterech rodzajach mediów: telewizji, internecie, filmach oraz czasopismach.
 - Przejrzyjcie programy telewizyjne, filmy i czasopisma. Znajdźcie przykłady i zróbcie notatki na swoich materiałach pomocniczych.
 - Przynieście wypełnione materiały pomocnicze i przygotujcie się na podzielenie swoich wyników z całą grupą na następnych zajęciach.
3. Podziel osoby uczestniczące w zajęciach na sześć grup i rozdaj każdej osobie materiały, które przygotowałeś/eś.
4. Podaj kilka przykładów przekazów medialnych, aby pomóc grupom rozpocząć zadanie. Wykorzystaj różne, kontrastujące ze sobą obrazy i omów je w skrócie, aby uzyskać pewność, że wszystkie osoby rozumieją swoje zadanie.

Zajęcia 2

1. Poproś drużyny o zaprezentowanie swoich wyników. Niech zacznie grupa chętna. Poproś, żeby drużyny podały jak oceniają przedstawianie i traktowanie swojej obserwowanej grupy w poszczególnych mediach. Wyniki zapisz na arkuszu bądź tablicy.
2. Powtórz to z wszystkimi pozostałymi grupami. Potem przypomnij o ocenach, jakie młodzież przyznała poszczególnym mediom na poprzednich zajęciach. Pozwól grupom poprawić wcześniejsze oceny, na podstawie przeprowadzonych badań.
3. Podsumuj ćwiczenie dyskusją, posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Reasumując, które z mediów w najlepszy sposób przedstawia różnorodność ludzi? Podaj przykłady pozytywnych opisów.
2. Które wykonują najgorzej to zadanie? Podaj przykłady obraźliwych opisów.
3. Czy pozostałe media (takie jak gazety, popularne książki, komiksy, teledyski muzyczne, popularne audycje radiowe) przedstawiają różnorodność w pozytywnym, czy negatywnym świetle?
4. Jakie programy telewizyjne polecilibyście i polecilibyście do oglądania młodszemu rodzeństwu, żeby zobaczyło pozytywne podejście do różnorodności wśród ludzi? Jakie, aby pokazać negatywne podejście do różnorodności?

Materiał pomocniczy

Przekazy medialne

Twoja grupa ma za zadanie zbadać, jak _____ są przedstawiane w mediach. Wykonaj swoje zadanie i zapisz przykłady w wolnych miejscach poniżej.

Internet

Nazwa źródła: _____

Źródło/kanal: _____

Data/czas: _____

1.

2.

Programy telewizyjne

Nazwa programu: _____

Sieć/kanal: _____

Data/czas: _____

1.

2.

Popularne seriale

Tytuł serialu: _____

1.

2.

Czasopisma/Gazety

Tytuł czasopisma lub gazety: _____

Data/Numer: _____

1.

2.

Reklamy (bilbordy/czasopisma)

Nazwa produktu: _____

1.

2.

9. Hydrauliczka i pielęgniarz

Cel: Przyjrzenie się zawodom, które tradycyjnie przypisuje się jednej płci

Materiały: materiał pomocniczy „Pytania do panelu dyskusyjnego”
osoba z zewnątrz pracująca w zawodzie, który tradycyjnie przypisuje się odmiennej płci
papier i długopisy

Czas: Zajęcia 1: 15-20 minut
Zajęcia 2: 45-55 minut

Przygotowanie:

- ✓ Jeśli to konieczne, postaraj się o uzyskanie zgody od szkoły lub organizacji na zaproszenie gości, którzy spotkają się i porozmawiają z twoją grupą.
- ✓ W tym ćwiczeniu młodzież ma dobrą okazję, żeby wpłynąć na przebieg ćwiczenia. Wytłumacz czym są „nietradycyjne zawody” (zobacz definicję w kroku 2) i zapytaj jakie osoby wykonujące nietradycyjne zawody grupa chciałaby poznać. Poproś o zastanowienie się, czy ktoś ma kogoś takiego w swojej rodzinie, wśród znajomych czy sąsiadów i czy te osoby zechciałyby spotkać się z grupą.
- ✓ Jeśli macie problem w znalezieniu gości, zadzwoń do lokalnych urzędów, szpitali i innych miejsc pracy, aby znaleźć kobiety i mężczyzn, którzy pracują w nietradycyjnym dla płci zawodzie i zechcą spotkać się z młodzieżą.
- ✓ Przygotuj gości – zapoznaj wszystkie osoby z programem ćwiczenia i opisz swoją grupę. Poproś każdą osobę o przygotowanie 5 minutowego wystąpienia na temat wykonywanej pracy, jak zdobyli tę pracę, jak to jest być kobietą lub mężczyzną w tej pracy. Powiedz, że dołączą do grupy zaproszonych gości, którzy również wykonują prace tradycyjnie przypisywane innej płci. Uprzedź, że młodzież przygotowuje dla nich pytania.
- ✓ Po zakończeniu Zajęć 1, przygotuj listę pytań od młodzieży i skopiuj je – przydadzą się na Zajęciach 2.

Procedura:

Zajęcia 1

1. Przypomnij grupie, że jednym z najbardziej krzywdzących rezultatów stereotypów jest fałszywe przekonanie, że kobiety i mężczyźni powinni wykonywać pracę tylko w ściśle określonych dziedzinach.
2. Zapytaj czy ktoś zna jakąś osobę, która pracuje w zawodzie, który tradycyjnie przypisuje się innej płci. Wyjaśnij pojęcie:

Nietradycyjny zawód – jakakolwiek praca wykonywana przez kobietę lub mężczyznę, która zwykle jest wykonywana przez osoby innej płci. Jedna z oficjalnych definicji mówi, że nietradycyjny zawód to taki, w którym 75 procent osób jest innej płci. Poproś o podanie przykładów nietradycyjnych zawodów dla mężczyzn (np. pielęgniarz, nauczyciel w szkole podstawowej lub przedszkolu, fryzjer czy opiekun do dziecka) i dla kobiet (konstruktorka, mechaniczka, hydrauliczka, malowanie domów, policjantka).

3. Wytłumacz, że na następne zajęcia zaprosicie osoby, które wykonują zawody tradycyjnie przypisywane odmiennej płci. Będzie można z nimi porozmawiać. Poinformuj grupę, kiedy odbędzie się taka wizyta.
4. Przeprowadź w grupie „burzę mózgów” w poszukiwaniu pytań, które młodzież chce zadać spodziewanym gościom. Zapisz pytania na tablicy lub papierze. Skorzystaj z materiału pomocniczego, aby pomóc grupie wymyślić odpowiednie pytania.
5. Kiedy skończycie, poproś grupę o wybranie czterech lub pięciu pytań, które najbardziej chce zadać. Zakreśl je i poinformuj osoby uczestniczące, że przygotujesz listę pytań na panel, a zakreślone pytania pojawią się na początku listy.

Zajęcia 2

1. Przedstaw każdą osobę z panelu grupie. Rozdaj listę pytań, która powstała na poprzednich zajęciach.
2. Poproś panelistów i panelistki o 5 minutowe wypowiedzi na temat pracy, którą wykonują oraz tego jak wybrali swoją pracę. Następnie pozwól na zadawanie pytań.
3. Podsumuj ćwiczenie za pomocą dyskusji, posłuż się poniższymi pytaniami.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jakie są wady i zalety dla kobiet pracujących w zawodach, które tradycyjnie nie przypisuje się ich płci? Jeśli jesteś młodą kobietą, czy zastanawiałaś się nad wyborem zawodu, którego stereotypowo nie jest przypisywany twojej płci? Dlaczego tak, dlaczego nie?
2. Jakie są wady i zalety dla mężczyzn pracujących w zawodach, których tradycyjnie nie przypisuje się ich płci? Jeśli jesteś młodym mężczyzną, czy zastanawiałeś się nad wyborem zawodu, którego stereotypowo nie przypisuje się twojej płci? Dlaczego tak, dlaczego nie?
3. Jak myślisz co jest największą przeszkodą dla kobiet pracujących w nietradycyjnych zawodach?
4. Jak myślisz co jest największą przeszkodą dla mężczyzn pracujących w nietradycyjnych zawodach?

Materiał pomocniczy

Pytania do panelu dyskusyjnego:

1. Jak wybrałaś/wybrałeś swoją pracę?
2. Ile miałaś/miałeś lat, kiedy zdecydowałaś/zdecydowałeś, że chcesz pracować w zawodzie, który stereotypowo przypisuje się odmiennej od Twojej płci?
3. Czy ktokolwiek zachęcał Ciebie do wyboru tej pracy/zawodu? Jakie były ich powody?
4. Czy ktokolwiek zniechęcał Ciebie do wyboru tej pracy? Jakie były ich powody?
5. Jak Twoi znajomi/znajome, rodzina, partner lub partnerka zareagowali na Twoją pracę?
6. Jak to jest wykonywać taką pracę, jak Ty się z tym czujesz? Co byłoby inaczej gdybyś był kobietą lub była mężczyzną?
7. Jakie jest Twoje wynagrodzenie w tej pracy? Jakie korzyści?
8. Jaką szkołę czy kurs musiałaś/musiałeś skończyć, żeby dostać tę pracę?
9. Co byś nam powiedział/a gdybyśmy to my były i byli zainteresowani podobną pracą?
10. Co byłoby najtrudniejszą rzeczą związaną z pracą w zawodzie, który tradycyjnie/stereotypowo przypisywany jest osobom odmiennej płci?

10. Poczuć transpłciowość⁴⁸

Cel: Uwrażliwienie na ludzką różnorodność pod względem płci
Próba zrozumienia odczuć osoby transpłciowej w codziennym życiu
Analiza konsekwencji swojego zachowania

Materiały: arkusze papieru i markery lub tablica i kreda
materiał pomocniczy nr 1 „Wyobraź sobie, że...”
materiał pomocniczy nr 2 (inf dla osoby prowadzącej)

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przeczytaj wszystkie załączniki zanim przeprowadzisz zajęcia. Jeśli informacje na temat transpłciowości które tam znajdziesz wydadzą Ci się niejasne, możesz doczytać w fachowej literaturze⁴⁹.
- ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym nr 2, możesz przygotować po jednej kopii dla każdej osoby uczestniczącej w ćwiczeniu.
- ✓ Prowadząc zajęcia pamiętaj o tym, że w klasie może znajdować się osoba transpłciowa. Nie używaj więc w swoich wypowiedziach sformułowań takich jak „my” i „oni” (mówiąc o osobach transpłciowych), tylko np. „Niektóre osoby transpłciowe”.

Procedura:

1. Przypomnij grupie, że zgodnie z zasadami kontraktu nie ma obowiązku aktywnego uczestniczenia w ćwiczeniu. Jeśli ćwiczenie spowoduje u którejś osoby dyskomfort, może w nim nie uczestniczyć. Zamiast tego może na przykład obserwować, co dzieje się w grupie.
2. Jeśli grupa, z którą prowadzisz zajęcia jest jednopłciowa (tylko chłopcy, lub tylko dziewczyny), możesz przeczytać historię odpowiednią dla płci, na głos. Pamiętaj o tym, że w którejś z grup może być osoba transpłciowa, jednak często osoby nie mówią o tym.

Jeśli grupa jest mieszana, możesz:

- Jeśli jest możliwość, aby część osób wyszła na kilka minut z sali – dzielisz grupę na chłopców i dziewczyny. Pierwsza grupa powinna opuścić salę na czas, gdy będziesz czytać historię drugiej grupie. Następnie zaprosz pierwszą grupę, a druga powinna poczekać. Po przeczytaniu obu wersji zaprosz całą grupę do 2 kroku w ćwiczeniu.

⁴⁸ Ćwiczenie na podstawie pomysłu M. Rzeczkowskiego, Fundacja Trans-Fuzja. Opracowanie K. Dułak, konsultacja merytoryczna i poprawki K. Bojarska. Przyp. K.D.

⁴⁹ np. Transgender Emergence. Therapeutic Guidelines for Working With Gender-Variant People and Their Families. Lev, Arlene. I., LCSW, CASAC (2004). Przyp. K.D.

- Jeśli nie ma możliwości opuszczenia sali – powiedz, że zaraz rozdasz każdej osobie krótki tekst. Zadanie polega na tym, aby posłużyć się wyobraźnią i spróbować jak najlepiej wczuć się w rolę. Poproś o ciszę, aby jak najlepiej wykonać zadanie.
- 3. Po kilku minutach, kiedy już wszystkie osoby skończą czytać, zapytaj jak w takiej roli czuły się osoby czytające tekst. Pozwól wszystkim osobom chętnym powiedzieć o swoich odczuciach.
- 4. Wyjaśnij, że ćwiczenie pokazywało prawdziwą historię, historię osoby transseksualnej. Wyjaśnij, że osoba transseksualna to osoba, której płeć biologiczna/fizyczna jest inna niż to jak się czuje (wewnętrzne poczucie własnej płci). Czyli kobieta transseksualna to kobieta w ciele mężczyzny, a mężczyzna transseksualny to mężczyzna w ciele kobiety.
- 5. Wyjaśnij, co to jest tożsamość płciowa, i transpłciowość na podstawie słownika w Materiale pomocniczym.
- 6. Podkreśl różnicę pomiędzy tożsamością płciową i tożsamością seksualną. Wyjaśnij, że orientację seksualną określa się na podstawie wewnętrznego poczucia własnej płci, więc tylko dana osoba może określić, że czuje się kobietą, mężczyzną lub inaczej. Np. jeśli kobiecie transseksualnej (fizycznie męskie ciało, wewnątrz czuje się kobietą) podobają się mężczyźni to jest heteroseksualna. Orientacja seksualna jest niezależna od tożsamości płciowej w tym sensie, że poszczególne osoby transpłciowe mogą budować związki intymne z kobietami, inne z mężczyznami, jeszcze inne – z osobami transpłciowymi.
- 7. Wyjaśnij, że wyróżniający się wygląd osób transpłciowych może powodować wiele nieporozumień i negatywnych reakcji ze strony otoczenia, szczególnie jeśli ludzie z otoczenia nie wiedzą nic o transpłciowości, albo są wobec tych osób uprzedzone.
- 8. Rozdaj przygotowane wcześniej materiały informacyjne (materiał pomocniczy nr 2).
- 9. Powiedz o tym, że w Polsce działa organizacja na rzecz osób transpłciowych – nazywa się Trans-Fuzja, podaj adres www.transfuzja.org.
- 10. Podsumuj ćwiczenie krótką dyskusją – posłuż się pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja - pytania do grupy:

- 1. Jak byś zareagował/zareagowała, gdybyś dowiedziała się, że Twój kolega lub Twoja koleżanka jest transpłciowa? ?
- 2. Które z zachowań lub słów mogą sprawić, że osoba transpłciowa będzie się czuła źle w towarzystwie innych osób? (np. ktoś nie zwraca się do danej osoby inaczej niż ona tego chce)?
- 3. Co możesz zrobić, aby osoba transpłciowa poczuła się dobrze w twoim towarzystwie?

4. Jak możesz udzielić wsparcia osobie transpłciowej?
5. Czy to ćwiczenie pozwoliło Ci lepiej zrozumieć osoby transpłciowe? Co wydało Ci się najbardziej interesujące podczas tego zadania?
6. Zachęć osoby uczestniczące w ćwiczeniu do zapoznania się z historiami osób transpłciowych, można skorzystać z książek, gazet czy internetu (np. blogi, artykuły).

Materiał pomocniczy nr 1

Wyobraź sobie, że...

Wersja dla dziewczyn

Wyobraź sobie, że od tej pory wszyscy mówią do Ciebie Rafał i kompletnie nie rozumieją, czemu tak dziwnie na nie reagujesz na to imię.

W rodzaju męskim mówią do Ciebie rodzice, mówią tak nauczyciele, mówią tak koledzy i koleżanki i wszystkie obce osoby na ulicy.

Inne dziewczyny zmieniają swoje zachowanie w Twojej obecności. Nie traktują Cię jak jedną z nich.

Wyobraź sobie, że na pocztce, w autobusie, w sklepie, w restauracji i w kinie mówią Ci, że to nie twoja legitymacja, nie Twój dowód osobisty, nie Twoja karta płatnicza.

Musisz się przebierać w szatni dla chłopaków.

Musisz chodzić do męskiej toalety.

Jeśli zakochasz się w chłopaku, ludzie będą z potępieniem kręcić głowami.

Jeśli zakochasz się w dziewczynie, ona będzie myśleć że jesteś chłopakiem.

Mija czas...

Twoja twarz, brzuch, ręce i nogi pokrywają się ciemnymi, grubymi włosami, rozrastasz się w ramionach, zaczynasz mówić basem, twoja klatka piersiowa staje się całkiem płaska, a gdy patrzysz w lustro, widzisz dużą postać z zarostem na twarzy.

Na Boże Narodzenie pod choinką znajdujesz zestaw toaletowy dla mężczyzn i nowy krawat.

Wszyscy mówią, że masz ściąć włosy na zapalną i przestać nosić ubrania, które Ci się podobają.

Słyszysz od cioci, że wyrastasz na przystojnego młodzieńca.

Na studniówce masz założyć garnitur i tańczyć z inną dziewczyną.

Gdy zaczynasz mówić o „kobiecych sprawach”, wszyscy się na Ciebie patrzą z politowaniem.

Niedawno ktoś obcy groził Ci pobiciem, ponieważ spięłaś włosy spinką i lekko podmalowałaś rzęsy.

W końcu zaczynasz się buntować przeciw takiemu traktowaniu - przecież Ty jesteś dziewczyną! - wtedy wszyscy traktują Cię, jakbyś postradała zmysły.

Wyobraź sobie, że trwa to kilkanaście lat lub nawet więcej i wiesz już, że codziennie będzie tak samo i ma tak pozostać na zawsze.

Wiesz już, że jeśli powiesz komuś, że jesteś dziewczyną, a ten ktoś się od Ciebie nie odwróci, to i tak będziesz musiała wielokrotnie tłumaczyć, że chcesz, aby mówiła do Ciebie w rodzaju żeńskim, używała Twojego dziewczęcego imienia i traktowała jak dziewczynę.

Wersja dla chłopców

Wyobraź sobie, że od tej pory wszyscy mówią do Ciebie Marysia i kompletnie nie rozumieją, czemu tak dziwnie na nie reagujesz na to imię.

W rodzaju żeńskim mówią do Ciebie rodzice, mówią tak nauczyciele, mówią tak koledzy i koleżanki, i wszystkie obce osoby na ulicy.

Chłopaki albo traktują Cię z góry, z drwiną lub politowaniem, albo też chcą Cię we wszystkim wyręczać i zalecają się do Ciebie.

Wyobraź sobie, że na pocztce, w autobusie, w sklepie, w restauracji i w kinie mówią Ci, że to nie twoja legitymacja, nie Twój dowód osobisty, nie Twoja karta płatnicza.

Musisz się przebierać w szatni dla dziewczyn.

Musisz chodzić do damskiej toalety.

Jeśli zakochasz się w dziewczynie, będą z potępieniem kręcić głowami.

Jeśli zakochasz się w chłopaku, nikt nie dostrzeże twojej męskości.

Mija czas...

Twoje ciało się zmienia, rosną Ci coraz większe piersi i co miesiąc krwawisz, mówisz cienkim głosem, a gdy patrzysz w lustro, widzisz drobną postać z dużym biustem, wąską talią i szerokimi biodrami.

Na Boże Narodzenie pod choinką znajdujesz biżuterię, spódnice i damskie perfumy.

Wszyscy mówią, że powinieneś zapuścić włosy, pomalować się i zacząć się ubierać jak dziewczyna.

Słyszysz od cioci, że wyrastasz na śliczną pannicę.

Na studniówkę masz założyć suknię wieczorową i tańczyć z innym chłopakiem.

Gdy zaczynasz mówić o „męskich sprawach”, inni faceci traktują Cię protekcyjnie, jakbyś się na tym nie znał.

W końcu zaczynasz się buntować przeciw takiemu traktowaniu - przecież Ty jesteś chłopakiem! - wtedy traktują Cię, jakbyś postradał zmysły.

Wyobraź sobie, że to trwa kilkanaście lat lub nawet więcej i wiesz już, że codziennie będzie tak samo i ma tak pozostać na zawsze.

Wiesz już, że jeśli powiesz komuś, że jesteś chłopakiem, a ten ktoś się od Ciebie nie odwróci, to i tak będziesz musiał wielokrotnie tłumaczyć, aby mówiła do Ciebie w rodzaju męskim, używała Twojego męskiego imienia i traktowała jak chłopaka.

Materiał pomocniczy nr 2

Podstawowe informacje na temat transpłciowości

SŁOWNIK⁵⁰

Crossdressing – Noszenie strojów kulturowo zastrzeżonych dla osób odmiennej płci biologicznej. Może mieć charakter sceniczny (np. drag show), lub też być zjawiskiem codziennym, wyrażającym tożsamość płciową. Jeżeli crossdressing jest wyrazem tożsamości danej osoby, wówczas społeczeństwo postrzega tę osobę jako „przebraną” za kogoś, kim nie jest, lecz dana osoba ubiera się zgodnie ze swoją płcią psychiczną, a „przebrana” za kogoś, kim nie jest czuje się zawsze wówczas, gdy nosi garderobę społecznie od niej oczekiwaną.

Interseksualność – posiadanie przez jedną osobę takich płciowych cech fizycznych: genetycznych, biologicznych, anatomicznych lub fizjologicznych, które nie pozwalają określić jej płci jako jednoznacznie męskiej lub żeńskiej.

Tożsamość płciowa – wewnętrzne poczucie własnej płci. Może być zgodne ze społecznymi oczekiwaniami, które stawiają znak równości pomiędzy określonymi narządami płciowymi danej osoby a przypisaną do nich tożsamością, lub też z nimi niezgodne.

Tożsamość seksualna – sposób w jaki dana osoba określa swoją seksualność z punktu widzenia płci osób, w których się zakochuje lub z którymi nawiązuje relacje intymne. Odnosi się do uczuć i ogólnej koncepcji samej/samego siebie. Najczęściej mówi się o tożsamościach: heteroseksualnej, biseksualnej i homoseksualnej, jednak każda osoba może określić swoją tożsamość seksualną w całkowicie niepowtarzalny sposób, zupełnie wyjątkowym określeniem.

Transpłciowość - wszystkie nazwane i nienazwane tożsamości w których nie ma społecznie oczekiwanej zgodności pomiędzy płcią biologiczną, przypisaną jej płcią metrykalną, tożsamością płciową oraz pełnioną w społeczeństwie rolą płciową.

Transseksualność - związane z głębokim dyskomfortem emocjonalnym poczucie rozbieżności pomiędzy posiadaną płcią fizyczną a odczuwaną płcią psychiczną, skłaniająca daną osobę do poszukiwania możliwości zmiany płci metrykalnej oraz poddania się zabiegom chirurgicznym i/lub terapii hormonalnej, aby dopasować status prawny oraz wygląd własnego ciała do własnej tożsamości płciowej.

Transwestytyzm/crossdressing - potrzeba wyrażania własnej tożsamości płciowej poprzez czasowe lub trwałe przywdziewanie garderoby i zachowywanie się w sposób kulturowo zastrzeżony dla osób o odmiennej płci biologicznej lub metrykalnej, bez bezwzględnego dążenia do trwałej zmiany płci metrykalnej ani zewnętrznej budowy narządów płciowych.

⁵⁰ Definicje w słowniku K. Bojarska. Przyp. K.D.

11. Ania⁵¹

Cel: Uwrażliwienie na różnorodność ludzi i analiza problemów, które mogą się wiązać z odmiennością ze względu na tożsamość płciową.

Materiały: materiał pomocniczy „Ania” dla każdej osoby uczestniczącej w w ćwiczeniu,
materiał pomocniczy nr 2 (słownik podstawowych informacji na temat transpłciowości) z ćwiczenia „Zrozumieć transpłciowość”

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przeczytaj kilka razy opowiadanie (materiał pomocniczy nr 1)
- ✓ Bohaterką opowiadania jest transseksualna dziewczyna. Dyskusja, którą poprowadzisz na podstawie wspólnej analizy tekstu, ma otworzyć osoby uczestniczące w ćwiczeniu na różnorodność i przyczynić się do kształtowania postaw równościowych. Transseksualność, czy szerzej transpłciowość jest tematem, który niestety często bywa pomijany, więc bardzo ważne jest, aby zapoznać się z nim z wiarygodnych źródeł. W tym celu zapoznaj się z materiałem pomocniczym nr 2 z ćwiczenia „Zrozumieć transpłciowość”.

Procedura:

1. Wytłumacz, że za chwilę przeczytasz krótkie opowiadanie. Jest to prawdziwa historia opisana przez jej autorkę⁵² – dziewczynę, która mieszka w Polsce. Po przeczytaniu go zrób krótką pauzę, aby zwiększyć efekt.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. O kim jest ten tekst? (Odpowiedź: O osobie transseksualnej, to znaczy takiej, której płeć fizyczna jest niezgodna z wewnętrznym poczuciem własnej płci. O kobiecie, która urodziła się w ciele mężczyzny)
2. Jakie trudności miała bohaterka tekstu w dzieciństwie?
3. Co robiła Ania, żeby pokazać innym, że jest dziewczynką? Z jakimi reakcjami się wtedy spotykała?
4. Kiedy i dlaczego bohaterka przestała mówić o tym, że czuje się dziewczyną? (np. „mówili, że głupio gada”, „wszyscy traktowali ja jak chłopaka, bo wyglądała jak chłopak”)

⁵¹ Opracowanie ćwiczenia K. Dułak, M. Kosińska. Materiały wewnętrzne Grupy BezTabu. Przyp. K.D.

⁵² Autorką tekstu jest Anna Grodzka z Fundacji TransFuzja

5. Jak Ania radziła sobie z reakcjami ludzi? (Odpowiedź: Ukrywała prawdę o tym, kim jest, jak się czuje. Miała swoją tajemnicę). Jaki miało to wpływ na nią i na jej relacje i innymi?
6. Jakie były pierwsze sympatie i zauroczenia Ani? Co sprawiało jej wtedy problem?
7. Czego Ania dowiedziała się z przestarzałej książki? Jakie były tego konsekwencje?
8. Co czuła Ania, gdy okazało się, że jest transseksualna, a na świecie są takie osoby jak ona?
9. Co się zmieniło w samopoczuciu i myślach Ani, gdy odważyła się pokazać, że jest kobietą i tak chce być traktowana?
10. Jak można się zachowywać, kiedy spotyka się osoby transpłciowe? Jak się nie zachowywać?
11. Co wydało wam się interesujące w tej historii? Co was szczególnie poruszyło?

Pamiętaj, aby rozdać każdej osobie biorącej udział w ćwiczeniu przygotowane ulotki.

Materiał pomocniczy nr 1

Ania

Kiedy byłam mała – byłam chłopcem. Tak mi mówiła mama. Tak mówiły mi moje duże okrągłe oczy, z przerażeniem wpatrzone w wiszące w przedpokoju lustro. Tak mówiła mi pani Jadzia, która codziennie wypijała z mamą herbatkę za herbatką, a także mała Ewa z sąsiedztwa. Nawet Marta, której zazdrościłam jasnego jak len warkocza, też tak mówiła. Wtedy płakałam. A więc, czy byłam chłopcem? Byłam chłopcem!

Kiedy byłam mała - byłam dziwnym chłopcem. Moja mama wiedziała - że dziwnym. Załamywała ręce kupując mi wypłakaną w sklepie skakankę. Kochała mnie nawet bardziej niż Święty Mikołaj, którego prosiłam w liście o lalkę, ale przyniósł mi pod choinkę hokejowe łyżwy i kilka ołowianych żołnierzyków. Kiedy byłam mała – nie wiedziałam, że jestem szczęśliwa. Że kochałam i byłam kochana. Tego dowiedziałam się potem.

Kiedy nadeszło „potem”, a ja nadal byłam mała, ale już nie tak mała, jak przedtem – zrozumiałam, że jest mnie dwoje! Już nie było tak szczęśliwie, jak przedtem, bo każde małe szczęście dzieliłam na dwa. To było w szkole. Siedziałam wtedy w ostatniej ławce. Sama, bo jak mówili: „w klasie jest nas nie do pary” i że „byłam najwyższa”.

Siedziałam sama. Mogłam więc wiele myśleć, a jeszcze więcej marzyć i pragnąć. To co, że nikt nie chciał dziewczynki takiej, jak ja, ani chłopca, takiego dziwnego. Kiedy mazgałam się wyznając, że jestem i chcę być Nią, niektórzy zaczęli mówić do mnie coś bardzo głośno, a inni uśmiechali się do mnie smutno i pobłażliwie. Bolało. Przecież mieli jednak rację! Przestałam tak „głupio gadać”. Od tej pory, nie byłam już tak całkiem sama - było mnie dwoje: On, dla innych, a Ja dla siebie. Od tej pory, mimo że mogłam kochać, nikt nie mógł pokochać mnie. Miałam łeb zakuty w czapkę niewidkę.

W ciemnym zakątku szafy mieszały się z kurzem moje skarby i dozgonne tajemnice. Pamiętnik pełen uczuć i zapachów, zdobiony szlaczkiem z wklejanych kwiatków, zdjęcia jakiejś królowej i jakiegoś księcia, para pończoch z oczkiem, a także szminka, która gdzieś potoczyła się i zginęła mamie. A w szkole, uczono mnie być chłopcem. Och, jak bardzo nie lubiłam szkoły. Termometr, zbliżany do rozgrzanej żarówki, pozwalał mi czasem zostać w domu i być Anią. Razem z tymi wszystkimi skarbami, w ciemnym zakątku szafy utrwałała swoją przy mnie obecność, zazdrość. Och! Jakże zazdrościłam dziewczętom, że sobie tak zwyczajnie były. A ja ...? Nie było mnie prawie wcale - rozczulałam się nad sobą jak głupia i płakałam.

Tęskniłam do miłości. Mama kupiła mi adapter Bambino. Ewa przychodziła do mnie słuchać płyt. Puszczalam jej w kółko Beatlesów. Jej rodzice niebawem też kupili adapter. Zdobyła skądś i powiesiła na ścianie swojego pokoju plakat z Beatlesami. Przestała mnie odwiedzać. Potem zobaczyłam, że twarz Lennona ozdobiła ramką czerwonego serca. Ech! Marta zwierzyła mi się ze swojej „wielkiej miłości”. Opowiadała o Marku, wtulając raz po raz swoją śliczną buzię w jego zdjęcie. Nawet nie wiecie, jak on cudownie dośrodkował piłkę. Mistrz! Kochałam Martę. Przypięłam pinezkami jej warkocz do swojej ławki, zanim została poproszona do tablicy. Nienawidziłam piłki nożnej i Marka. Nienawidziłam wszystkich facetów, a przede

wszystkim siebie. "Jestem Anią" powtarzałam cicho, wypłakując słowa w poduszkę – czy ktoś o tym wie?!

Weszłam na stół. Tylko tak mogło mi się udać sięgnąć po położoną przez mamę na szczycie regału książkę o intrygującym tytule: „Seksuologia”. Taaak... czytałam! Nie jestem zoofilem, koprofilem, sakrofilem. Hm. Jestem chyba transwestytą... W dobrych radzieckich szpitalach, leczono to lobotomią - przecięciem połączenia lewej i prawej półkuli mózgu - lub prądem. Postanowiłam sama zabić w sobie Anię. Bardzo długo umierałam.

Kiedy zostałam mężczyzną, byłam ładnym chłopcem. Rozsiewałam nuty poezji, delikatne ciepło i smutek. Ta dziewczyna dostrzegła to i doceniła. A ja? Jakże nie miałam nie zauważyć całej tony kobiecego uroku, piękna i pobłyskującej ponętnie inteligencji Śnieżynki. Zakochałam się. W przytuleniach, uściskach rąk i gorących słowach, rozpląwałyśmy się. Unosiłyśmy się nad ziemią do tego stopnia, że dla niej i dla mnie ciekawość ciała prawie nie miała znaczenia. To była śliczna biała miłość. Dawaliśmy sobie czułość zamiast seksu i miłosną przyjaźń. Mogłam kochać ją całą sobą. On, we mnie, był jej księciem. A ja – Ania, bardzo kochałam, ale nie mogłam nawet marzyć o jej miłości. Dla niej, nie było mnie – nie wiedziała, że jestem. Z wielkiego świata, z kosmosu, pojawiło się nowe dla mnie słowo: transseksualizm. Pomyłka natury. Kobieta w męskim ciele. Eureka, euforia, szaleństwo! Jedno słowo przewróciło mój świat. Dowiedziałam się, że moje marzenie może stać się rzeczywistością. Tak! Jestem transseksualistką i mogę „się leczyć” – mogę zostać kobietą. Tak orzekli lekarze. Teraz będę mogła żyć, oddychać, być. Nie jestem zbokiem! Mam prawo do światła i przestrzeni! Mogę nie tylko kochać, ale i być kochana. Ja! Taka, jaką jestem. Mogę ...? Czy mogę? Czy mogę być sobą? Tak bardzo tego chciałam - być sobą! Ale ja, to także wszystkie moje relacje ze światem - moja miłość, moje zobowiązania, moje lęki i fobie.

Jednak teraz kiedy staje się Nią – Anią jestem wolna od własnych zwątpień i leków. Prysłły. A więc były ze świata, który zostawiłam za sobą. Odpięłam kotwice i z ulgą zostawiłam je w mule. Płynę, dryfuję, staram się postawić żagle. Dokąd? Nie wiem! Ale wiem, że popłynę własnym kursem. Nie da się wszak przeżyć szczęśliwie, życia „nie własnego”.

Tekst: Anna Grodzka, 2008.

Rozdział 6

Czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo?

Cele:

- ✓ Zbadanie swojego nastawienia do rodzicielstwa
- ✓ Określenie cech i środków niezbędnych do pełnienia roli rodzica
- ✓ Sprawdzenie kosztów finansowych utrzymania i opiekowania się dzieckiem
- ✓ Sprawdzenie osobistej gotowości do rodzicielstwa

Ćwiczenia:

- 1) Rodzicielstwo – wprowadzenie (20-30 minut).....217
- 2) Zawód: rodzic (30-40 minut).....221
- 3) Próba generalna (zajęcia 1.: 20-30 minut; zajęcia 2.: 40-50 minut).....223
- 4) Koszty rodzicielstwa (zajęcia 1.: 15minut; zajęcia 2.: 40-50 minut).....227

1. Rodzicielstwo – wprowadzenie

Cel: Zbadanie własnego nastawienia do rodzicielstwa.

Materiały: kreda i tablica lub marker i flipchart
materiał pomocniczy "Rodzicielstwo – moje poglądy"

Czas: 20-30 minut

Procedura:

- ✓ Napisz początek następującego zdania na tablicy: "Bycie dobrym rodzicem oznacza....".
- ✓ Poproś grupę o dokończenie tego zdania. Zapisuj na tablicy kluczowe słowa z podanych przez młodzież odpowiedzi.
- ✓ Powiedz grupie, że tematyką tego i kilku następnych ćwiczeń jest rodzicielstwo. Każda osoba będzie się zastanawiać nad swoim obecnym nastawieniem – czy chce zostać rodzicem, a jeśli tak, to kiedy.
- ✓ Przeprowadź ćwiczenie zgodnie z następującymi instrukcjami:
 - Będę czytać kolejno różne stwierdzenia. Pomyślcie o każdym z nich, a następnie zadecydujcie, czy zgadzacie się z danym stwierdzeniem czy nie.
 - Zawsze macie do wyboru trzy opcje: zgadzam się, nie zgadzam się, nie mam zdania.
 - Osoby, które się zgadzają z danym stwierdzeniem, niech staną na krześle. Osoby, które się nie zgadzają, niech usiądą na podłodze. Osoby, które nie mają zdania, niech staną na podłodze i skrzyżują ręce na piersi. (Możesz wymyślić własne sposoby wyrażania własnej opinii).
 - Pamiętajcie, że nie ma dobrych i złych odpowiedzi. W tym ćwiczeniu chcemy usłyszeć różne opinie dotyczące rodzicielstwa.
- ✓ Czytaj kolejno zdania i po każdym przeczytanim stwierdzeniu poproś grupę, aby ustosunkowała się do niego. Poproś osoby, aby podały swoją opinię na temat danego stwierdzenia, aby podały przyczyny, dla których uważają tak a nie inaczej (upewnij się, że wypowiadają się osoby ze wszystkich trzech grup – te, które się zgadzają, te, które się nie zgadzają i te, które nie mają zdania).
- ✓ Przeczytaj tyle stwierdzeń, na ile wystarczy czasu.
- ✓ Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z tekstem "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy

15. Jakie informacje o rodzicielstwie dotarły do Ciebie od osób z Twojej rodziny?

16. Czy możesz podać przykład jakiegoś przekonania, przesądu czy nawyku w zachowaniu, który praktykowany jest w Twojej rodzinie (lub ogólnie - w kulturze zachodniej)?
17. Czy poparłbyś/poparłabyś zasadę, że każda osoba, które chce mieć dziecko, powinna przejść kurs rodzicielstwa i zdać specjalny egzamin? Dlaczego / Dlaczego nie?

Materiał pomocniczy

Rodzicielstwo - moje poglądy

1. Ludzie, którzy decydują się na nieposiadanie dzieci są samolubni.
2. Bezdzienna kobieta nigdy nie będzie spełniona.
3. Kobiety mają wewnętrzny instynkt rodzicielski, którego mężczyźni nie posiadają.
4. Rodzicielstwo wiąże się z największą odpowiedzialnością z możliwych.
5. Każdy mężczyzna musi przekazać swoje geny.
6. Rodzicielstwo pochłania twój czas, energię i pieniądze.
7. Nic nie rujnuje związku szybciej niż posiadanie dzieci.
8. Bycie rodzicem jest łatwiejsze, kiedy jest się młodym.
9. Dzieci uniemożliwiają osiąganie osobistych celów.
10. Niektórzy ludzie nie powinni mieć prawa do bycia rodzicami.

2. Zawód: rodzic

Cel: Określenie cech i środków niezbędnych do pełnienia roli rodzica

Materiały: tablica i kreda
markery i arkusze papieru (tyle, ile zespołów)
kilka wyciętych z gazety lub wydrukowanych, internetowych ogłoszeń o pracy (z działu: „Zatrudnimy pracownika/czkę”). Ogłoszenia powinny zawierać treściwe opisy stanowiska, wymagań itd.

Czas: 30-40 min

Procedura:

1. Powiedz grupie, że w tym ćwiczeniu będziemy się zastanawiać, jakich cech i umiejętności wymaga rodzicielstwo. Młodzież będzie tworzyć ogłoszenie, dotyczące fikcyjnej pracy na stanowisku rodzica.
2. Rozdaj grupie przyniesione ze sobą prawdziwe ogłoszenia. Następnie zapytaj, czy ktoś czytał wcześniej takie ogłoszenia. Zapytaj, jakie informacje są w nich zawarte. Odpowiedzi młodzieży bierz pod uwagę przy tworzeniu schematu ostatecznej zawartości ogłoszenia (zapisz schemat na tablicy):
 - 1) Wykształcenie i wymagane umiejętności
 - 2) Wymagane doświadczenie
 - 3) Umiejętność obsługiwanie sprzętów
 - 4) Inne umiejętności, np. prawo jazdy
 - 5) Opis stanowiska
 - 6) Godziny pracy
 - 7) Wynagrodzenie i korzyści
3. Zapytaj, jakie są przykładowe wymagania pracodawców/pracodawczyń. Kiedy usłyszysz odpowiedzi świadczące o tym, że osoby uczestniczące dobrze rozumieją treść ogłoszeń, rozpocznij właściwe ćwiczenie.
4. Przeprowadź ćwiczenie zgodnie z instrukcją:
 3. Wyobraźcie sobie, że firma, w której pracujecie ma wolne miejsce pracy na stanowisku: rodzic sześciomiesięcznego dziecka.
 4. Będziecie teraz w małych grupach tworzyć ogłoszenie dotyczące pracy na wyżej wymienionym stanowisku. Pamiętajcie, aby w ogłoszeniu znalazły się wszystkie niezbędne informacje zgodne rzeczywistością i codziennością rodzica. Nie zapomnijcie zawrzeć korzyści płynących z pracy na tym stanowisku.
 5. Kiedy skończycie, przepiszcie wasze ogłoszenie na arkusz papieru.
5. Podziel młodzież na zespoły i daj zespołom 10-15 minut na wykonanie zadania.

6. Po tym czasie poproś młodzież o umieszczenie ich ogłoszeń jedno obok drugiego w widocznym miejscu. Przeanalizuj ogłoszenia i wspólnie z grupą określ najważniejsze cechy, które powinien posiadać rodzic.

7. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z tekstem „Dyskusja – pytania do grupy”.

Dyskusja – pytania do grupy

- ✓ Czy rodzic może zostać "zwolniony z pracy"? Z jakiej przyczyny i jak się to odbywa? (Odpowiedzi: można ograniczyć lub pozbawić kogoś praw rodzicielskich w przypadku zaniedbywania dziecka i działania na jego niekorzyść; można stracić kontakt z dzieckiem wskutek rozvodu i zmiany miejsca zamieszkania).
- ✓ Rodzic musi posiadać umiejętność obsługi różnych sprzętów i przedmiotów. Jakie to przedmioty? (Przykładowe odpowiedzi: wózek, pieluszki, ubranka dziecięce, termometr doodbytniczy, fotelik samochodowy).
- ✓ Jak zakres obowiązków na stanowisku rodzica zmienia się z upływem czasu?
- ✓ Czy doświadczenie zdobyte jako rodzic przyda się do podjęcia pracy na innym stanowisku? Jeśli tak, na jakim?

3. Próba generalna

Cel: Doświadczenie bycia rodzicem poprzez symulację opieki nad dzieckiem.

Materiały: pięciokilogramowy worek z mąką/solą lub innym produktem (odpowiadający wielkością kilkumiesięcznemu dziecku) – jeden dla każdej osoby uczestniczącej, tablica i kreda lub arkusz papieru i marker, materiały do dekoracji "dziecka", np. guziki, pisaki, kawałki włóczki, klej, kawałki materiału, itp.
kopia materiału pomocniczego "Zasady opieki nad dzieckiem" dla każdej osoby uczestniczącej

Czas: Zajęcia 1: 20-30 min; Zajęcia 2: 40-50 min

Zajęcia 1

Przygotowanie:

- ✓ Przed przeprowadzeniem warsztatu należy powiadomić odpowiednie osoby (dyrekcję placówki, kadrę, opiekunów i opiekunki itd.) o tym, jak będzie przebiegało ćwiczenie. Młodzież będzie musiała przez cały czas mieć przy sobie worki, nawet podczas uczestnictwa w innych zajęciach.
- ✓ Aby ćwiczenie przyniosło pożądany efekt, młodzież musi wykonywać to zadanie przez 5 do 7 dni.
- ✓ Jeśli koszt worków i produktów jest przeszkodą sól/mąka może zostać zastąpiona piaskiem. Zamiast worka można użyć jajka, jednak nie odpowiada ono ciężarem i wielkością prawdziwemu dziecku.

Procedura:

1. Powiedz grupie, że to ćwiczenie będzie symulacją prawdziwej opieki nad dzieckiem.
2. Podaj instrukcję:
 - Każda osoba otrzyma swoje "dziecko", którym będzie worek z solą/mąką/piaskiem. Możecie ubrać i udekorować swoje dziecko w jakikolwiek sposób chcecie. Możecie też nadać dziecku płeć i imię.
 - Musicie znaleźć kawałek materiału, który posłuży Wam za koc do otulenia dziecka. Wasze dziecko powinno zawsze mieć ciepło.
 - Przez cały czas przestrzegajcie "Zasad opieki nad dzieckiem" (rozdaj wszystkim materiał pomocniczy "Zasady...").
 - Powiedz młodzieży jak długo będzie odpowiedzialna za swoje "dzieci" (najlepiej 5-7 dni). Następnie przeznacz 15 minut na dekorowanie "dzieci" przez młodzież.

Zajęcia 2

Po określonym czasie przeprowadź zajęcia podsumowujące zgodnie z tekstem "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak to było opiekować się waszym "dzieckiem" przez cały czas?
2. Jakimi istotnymi elementami opieki nad prawdziwym dzieckiem nie musieliście się martwić? (Możliwe odpowiedzi: płacz dziecka, zmienianie pieluszek, choroby, kąpanie, bezsenne noce itp.)
3. Czy "dziecko" zmieniło w jakiś sposób wasze codziennie czynności?
4. Jeśli miałbyś/miałabyś prawdziwe dziecko, czy zrezygnowałbyś/rezygnowałabyś z jakichś swoich rozrywek lub kontaktów towarzyskich? Czy miałbyś/miałabyś wybór?
5. Jakie rzeczy musiałbyś/musiałabyś kupić dziecku, jeśli byłoby prawdziwe? Czy miałbyś/miałabyś na to pieniądze?
6. Jeśli w opiece nad dzieckiem pomagał/a ci opiekun/ka, ile wyniosło jego/jej wynagrodzenie?
7. Założyliśmy, że wszystkie nasze "dzieci" były zdrowe. Czy te kilka dni różniłyby się w jakiś sposób, gdyby dziecko było chore, niepełnosprawne?
8. Jak posiadanie dziecka wpłynęłoby na relacje z Twoją rodziną? Relację z partnerem/partnerką? Relacje z przyjaciółmi/znajomymi?
9. Jak posiadanie dziecka wpłynęłoby na twoją edukację? Czy kontynuowałabyś/kontynuowałbyś naukę i chodził/a do pracy będąc rodzicem?
10. Czy planujesz mieć dziecko? Jeśli tak, w jakim wieku chciałbyś/chciałabyś zostać ojcem/matką?

Materiał pomocniczy

Zasady opieki nad dzieckiem

- Miej dziecko przy sobie przez cały czas, 24 godziny na dobę. Jeśli musisz oddalić się od dziecka, przekaz je pod opiekę opiekunce/opiekunowi. Opiekun/ka zarabia 8 zł/h. Za każdym razem spisuj, ile godzin opiekun/ka pracował/a, abyś wiedział/a, ile jej zapłacić.
- Zapewnij dziecku ciepło, spokój i bezpieczeństwo – przez cały czas, bez wyjątku. Nie zostawiaj dziecka bez opieki, nie kładź w niebezpiecznych miejscach, z których może spaść. Trzymaj je delikatnie. Dużo mów do dziecka, możesz też mu śpiewać i od czasu do czasu je kołysać.
- Co cztery godziny – od 7 rano do 21 – przeznacz 15 minut na "karmienie" dziecka (masz szczęście, że Twoje dziecko śpi spokojnie przez całą noc i nie budzi się co jakiś czas płaczem prosząc o pokarm).
- Uszykuj dziecku odpowiednie miejsce do spania w Twoim domu. Zabezpiecz dziecięce łóżeczko, aby maleństwo nie spadło.
- Jeśli coś się stanie Twojemu dziecku (np. włączając uszkodzenie ciała, oparzenia, rozcięcia), poszukaj doktora, do którego błyskawicznie można się udać. Zanotuj, ile kosztowała wizyta i ile mogą kosztować ewentualne zabiegi/leki.
- Jeśli Twojemu dziecku coś się stanie, np. jeśli je porzucisz lub zgubisz, zostaniesz oskarżony/a o popełnienie przestępstwa. Sprawdź, jakie kary grożą rodzicom za zaniedbywanie, przemoc lub doprowadzenie do śmierci dziecka.

4. Koszty rodzicielstwa

Cel:	Zwiększenie świadomości młodzieży w zakresie kosztów utrzymania dziecka.
Materiały:	kopia materiału pomocniczego "Małe dziecko, duże kwoty" dla każdej osoby uczestniczącej
Czas:	Zajęcia 1.: 15 min; Zajęcia 2.: 40-50 min.
Procedura:	

Zajęcia 1

1. Zapytaj grupę, ile jej zdaniem kosztuje roczne utrzymanie dziecka. Co należy wliczyć w te koszty? Po kilkuminutowej dyskusji zapisz oszacowany przez młodzież wynik i przejdź do tłumaczenia zadania, które młodzież będzie musiała wykonać.
2. Podziel grupę na dwuosobowe zespoły, daj każdej osobie kopię materiału pomocniczego "Małe dziecko, duże kwoty". Podaj młodzieży instrukcję:
 - Waszym zadaniem będzie przygotowanie kosztorysu utrzymania dziecka przez jego pierwszy rok życia. Na wykonanie tego zadania macie czas do naszego następnego spotkania. Możecie skorzystać z następujących źródeł: sklepy (w tym sklepy internetowe); apteki; ogłoszenia, reklamy; katalogi z artykułami dziecięcymi; informacje od rodziców, rodziny, znajomych;
 - Uzupełnijcie kosztorys i podliczcie średni koszt utrzymania dziecka.
 - Na następnych zajęciach każdy zespół będzie prezentował swój kosztorys i wynik.

Zajęcia 2

- Poproś zespoły o zaprezentowanie swoich wyników (każdy zespół prezentuje 1/5 kosztorysu). Po każdej prezentacji, inne osoby mogą zadawać zespołowi pytania i kwestionować ich wynik.
- Po wszystkich prezentacjach dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z tekstem "Dyskusja – pytania do grupy".

Dyskusja – pytania do grupy:

6. Czy obliczony przez was koszt był niższy czy wyższy od oszacowanego wcześniej?
7. Co jest najbardziej kosztowne? Jakie inne towary poza tymi podstawowymi chcielibyście kupić, gdybyście byli rodzicami i ile wynosiłby całkowity koszt po ich zakupie?
8. Ile musiałoby wynosić wasze wynagrodzenie jeśli naprawdę mielibyście tyle pieniędzy

przeznaczyć na utrzymanie dziecka?

9. Czy są jakieś sposoby na obniżenie tych kosztów? (możliwa odpowiedź: kupowanie rzeczy używanych).

Materiał pomocniczy "Małe dziecko, duże kwoty"

Minimalny koszt utrzymania dziecka przez pierwsze 12 miesięcy jego życia.

<u>Niezbędne akcesoria</u> Jednorazowe pieluszki opakowań: Smoczki (3 sztuki)..... Butelki (3 sztuki)..... Śliniaczki (3 sztuki)..... Miseczka i łyzeczka Maść do dziecięcych okolic płciowych (10 sztuk) Szczotka Grzebień Płyn do kąpieli (10 sztuk) Szampon (5 sztuk) Termometr doodbytniczy Aspirator <u>Jedzenie</u> Pierwsze 4-5miesięcy Jeśli mama karmi piersią Jeśli mama nie karmi piersią Kolejne 7-8 miesięcy Jeśli mama karmi piersią Jeśli mama nie karmi piersią <u>Meble i sprzęty</u> Wanienka dziecięca Łóżeczko dziecięce z materacem..... Poduszka i kołdra 3 zmiany pościeli dziecięcej Krzesiśko samochodowe Wózek	<u>Ubranka</u> 5 zmian ubrania dla dziecka do 3m.ż. 5 zmian ubrania dla dziecka półrocznego 5 zmian ubrania dla dziecka ok. 9 m. 5 zmian ubrania dla dziecka 12 m. Ubrania sezonowe (ubrania zimowe, np. ciepła kurtka, kombinezon; ubrania letnie, np. kostium kąpielowy; ubrania eleganckie na uroczystości): Buty i skarpetki dla dziecka 6m. Buty i skarpetki dla dziecka 12 m. <u>Ewentualna opieka nad dzieckiem</u> Podczas szkoły/pracy (8h dziennie x 5 dni xtyg) <u>Ewentualne lekarstwa</u> <u>Inne:</u> RAZEM: około
--	---

Rozdział 7

Jak mogę zmniejszyć prawdopodobieństwo przemocy?

Cele:

- ✓ Zwiększenie wiedzy na temat częstości, miejsca i przyczyn występowania przemocy
- ✓ Zrozumienie związku pomiędzy gniewem a przemocą
- ✓ Nauczenie się, że uczucie gniewu nie musi skutkować przemocą
- ✓ Zidentyfikowanie odpowiednich reakcji na gniew
- ✓ Zidentyfikowanie możliwych zachowań, które pozwolą ustrzec się przed przemocą
- ✓ Zwiększenie wiedzy na temat zjawiska gwałtu na randce oraz gwałtu przez osobę znajomą – kiedy może się wydarzyć i jak mu zapobiegać

Ćwiczenia

- 1) Skąd bierze się przemoc? (40-45 minut)..... 233
- 2) Sposoby radzenia sobie z gniewem (40-50 minut)..... 237
- 3) Przemoc seksualna: gwałt, w tym zjawisko gwałtu na randce (45-55 minut)..... 243
- 4) Przemoc seksualna: jak zmniejszyć prawdopodobieństwa gwałtu? (45-55 minut)..... 251

1. Skąd bierze się przemoc?

Cel: Zidentyfikowanie przyczyn przemocy i powiązań pomiędzy gniewem a przemocą, zwiększenie motywacji do radzenia sobie z gniewem w sposób niezagrażający.

Czas: 40-45 min

Materiały: tablica i kreda lub marker i arkusz papieru
długopisy/ołówki

Przygotowanie:

- ✓ Pamiętaj, że w każdej grupie znajdują się różne osoby. Również w Twojej grupie mogą znajdować się osoby doświadczające przemocy (emocjonalnej/fizycznej/seksualnej/...) ze strony swoich rodzin, grup rówieśniczych, otoczenia. Niewykluczone, że wśród osób uczestniczących w prowadzonych przez Ciebie zajęciach są też takie osoby, które są sprawcami lub sprawczyniami przemocy. Warto więc na początku zajęć przypomnieć zasady zawarte w kontrakcie, a całe ćwiczenie (podobnie jak inne ćwiczenia z całego niniejszego rozdziału) przeprowadzić w sposób spokojny.

Procedura:

1. Przypomnij grupie zasady zawarte w kontrakcie. Powiedz, że na tych i innych zajęciach w ramach realizowanego przez Ciebie programu należy wszystkim w grupie okazywać szacunek, NIE wolno śmiać się z nikogo ani używać raniących słów lub obraźliwego języka ciała. Nie należy także wyjawiać czyichś osobistych historii.
2. Powiedz, że na tych i kilku kolejnych zajęciach poruszany będzie temat przemocy seksualnej i fizycznej. Podkreśl, że nikt nie będzie pytany o osobiste doświadczenia oraz nie wystąpi rozmowa na ten temat.
3. Zwróć uwagę na to, że wbrew powszechnemu mniemaniu, przemoc zwykle NIE jest powodowana przez:
 - instynkt biologiczny
 - potrzebę uzyskania pieniędzy
 - nagły napad szaleństwa czy chorobę psychiczną.
4. Napisz na arkuszu papieru lub na tablicy zdanie „Od złości jest tylko krok do przemocy”. Poproś młodzież, aby spojrzała na to zdanie i zastanowiła się nad nim przez chwilę.
5. Następnie przeprowadź krótką, spokojną dyskusję, zadając grupie następujące pytania:
 - Jaką rolę może pełnić złość w powstawaniu przemocy? (Odpowiedź: Złość często przyczynia się do reagowania agresją wobec drugiego człowieka czy wielu ludzi).

- Czy ludzie, którzy nie potrafią kontrolować uczucia złości i reagują agresją, zawsze wyładowują swoją złość na tym, na kogo była ona na początku skierowana? (Odpowiedź: Nie. Zdarza się, że osoby silnie sfrustrowane, przytłoczone sytuacją, bezsilne, reagują agresją wobec osób od nich słabszych).
 - Czy złość zawsze musi zakończyć się przemocą? (Odpowiedź: Nie.) Co może zrobić osoba, która jest rozgniewana, aby nie stwarzać zagrożenia dla siebie i innych?
 - Czy akt przemocy zawsze spowodowany jest złością? (Odpowiedź: Nie. Przyczyn przemocy jest wiele, mogą różnić się w zależności od człowieka i sytuacji. Niekontrolowana złość to ważna, ale tylko jedna z wielu możliwych przyczyn przemocy).
6. Przeprowadź „burzę mózgów” na temat przyczyn pojawiania się przemocy wśród osób nastoletnich. Wypisz wszystkie propozycje młodzieży na arkuszu papieru lub tablicy. Listę zatytułuj „Skąd bierze się przemoc?”. Poproś o podanie przykładowych sytuacji związanych z wymienionymi przez młodzież czynnikami, np. wydarzenia, które pojawiły się w mediach, sytuacje, które wystąpiły w okolicy, w danej miejscowości.
 7. Jeśli któraś z poniższych potencjalnych przyczyn przemocy nie zostanie wypowiedziana, dodaj ją do listy:
 - chęć posiadania siły i mocy oraz wywierania wpływu na osobę i/lub otoczenie
 - presja otoczenia, aby posiadać reputację osoby, która potrafi się bić i jest silna
 - chęć wykonywania tego, co robi reszta grupy – dostosowywanie się do grupy, uleganie grupie
 - brak umiejętności kontrolowania złości
 - brak umiejętności nieagresywnego rozwiązywania konfliktów
 - używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych
 - frustracja wynikająca z braku zatrudnienia i możliwości pracy
 - przemoc w mediach i wynikająca z tego coraz większa tolerancja zachowań agresywnych (uznanie przemocy za coś zwykłego, co jest i może być obecne w życiu codziennym)
 - napięcie związane z życiem w niedogodnych warunkach (finansowych i innych).
 8. Skup uwagę młodzieży na jednym z wyżej wymienionych czynników – na braku umiejętności kontrolowania złości. Podkreśl, że brak tej umiejętności jest bardzo powszechny wśród nas wszystkich.
 9. Poproś osoby uczestniczące o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie jednego z ostatnich wydarzeń, które sprawiły, że poczuły one złość. Wydarzenie to może być związane z pieniędzmi, z relacjami z rodzeństwem, rodzicami, rodziną, znajomymi, partnerem czy partnerką, ze szkołą, z poczuciem bycia nieszanowanym lub nieszanowaną itp. Powiedz młodzieży, aby przypomniawszy sobie dobrze, co sprawiło, że się rozłościła i jak dokładnie się wtedy czuła. Powiedz, że na wyobrażenie sobie sytuacji mają kilka minut.
 10. Po kilku minutach poproś osoby chętne, aby opisały, jak się czuły, kiedy opanowała je frustracja lub złość. Jakie były ich wrażenia, myśli i odczucia, kiedy były rozgniewane? Zapytaj o ich odczucia pochodzące z ciała (na przykład szybkie bicie serca, szybki i/lub

ciężki oddech, uczucie napięcia mięśni, napięcia w brzuchu lub plecach) oraz o odczucia psychiczne (na przykład poczucie braku kontroli, chęć zaatakowania kogoś). Wypisuj wszystkie myśli i odczucia z podziałem na kategorie (odczucia fizjologiczne / odczucia psychologiczne / myśli / inne uczucia i wrażenia) na arkuszu papieru lub na tablicy. Listę zatytułuj: „Jak to jest, kiedy czuję złość?”.

11. Następnie zapytaj grupy, jak zachowuje się w sytuacjach kiedy czuje złość. Ponownie wypisz wszystkie odpowiedzi młodzieży, a listę zatytułuj „Jak się zachowuję, kiedy czuję złość?”
12. Poproś młodzież, aby przez kilka minut zastanowiła się w ciszy nad powstałymi listami przykładowych myśli, uczuć i zachowań.
13. Następnie zapytaj młodzież o wnioski, które się jej nasunęły. Postaraj się uzyskać kilka odpowiedzi, a jeśli nie padnie wśród nich następująca, podaj ją: Uczucia nie ranią bezpośrednio drugiej osoby, natomiast zachowania – tak. Narysuj wyraźną linię pomiędzy listą z uczuciami i myślami a listą zachowań. Podkreśl, że uczucia nie muszą być związane z zachowaniami.
14. Dokonaj podsumowania ćwiczenia zgodnie z pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Które uczucia z listy można odczuwać i są w porządku, a które nie? (Odpowiedź: Wszystkie uczucia zawsze można odczuwać, nawet takie jak złość, zazdrość, obrzydzenie, rozgoryczenie itd. Odczuwanie negatywnych emocji jest czymś zwykłym, ale warto je wyrażać w taki sposób, aby nie powodować ich potęgowania, doprowadzania do sytuacji stresującej czy choroby. Negatywne emocje muszą być wyrażone tak, aby nie sytuacja nie była zagrażająca dla siebie i innych. Uczucia zaczynają być prawdziwym problemem, jeśli ich wyrażaniu towarzyszy wyrządzanie szkody i ranienie kogoś, jeśli podejmowane są próby ich „uśpienia” alkoholem lub innymi środkami psychoaktywnymi oraz jeśli próbuje się udawać, że negatywne uczucia nie istnieją).
2. Które zachowania z listy stanowią bezpieczny sposób radzenia sobie z uczuciem złości? (Zakreśl je kolorową kredą lub markerem). Które zachowania są niebezpieczne i mogą prowadzić do przemocy lub już są przemocą? (Przekreśl je, używając innego koloru kredy lub markera).
3. Czy reagowanie odpowiednim, bezpiecznym zachowaniem jest łatwe, kiedy towarzyszy nam uczucie złości? Co może sprawić, że stanie się to łatwiejsze? Co utrudnia zachowywanie się w bezpieczny sposób?
4. Jakie bezpieczne sposoby zmniejszania poziomu złości przychodzą wam na myśl? Czy możecie wypróbować te sposoby następnym razem, kiedy będziecie rozczłosczeni i rozczłosczone? Jeśli któraś z osób będzie chciała, będzie mogła opowiedzieć, czy dany sposób jest skuteczny.

2. Sposoby radzenia sobie z gniewem

Cel: Ćwiczenie zastosowania odpowiednich sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i złością.

Materiały: tablica i kreda lub arkusz papieru i marker.
kopia materiału pomocniczego dla każdej osoby uczestniczącej.
lista z propozycjami młodzieży z poprzedniego ćwiczenia „Skąd bierze się przemoc?”

Czas: 40-50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Ćwiczenie polega na pracowaniu z uczuciem złości. Bądź przygotowana/y na pojawienie się tego uczucia u osób uczestniczących i przedyskutuj pojawiającą się sytuację, ilekroć będzie taka potrzeba.
- ✓ Przeprowadzenie tego ćwiczenia wymaga od Ciebie dobrej znajomości grupy, z którą pracujesz oraz spokojnych relacji pomiędzy osobami uczestniczącymi.

Procedura:

1. Powieś w widocznym miejscu sporządzoną podczas poprzedniego ćwiczenia listę „Skąd bierze się przemoc?”. Jeśli „uczucie zranienia” nie znajduje się na liście, dopisz to dużymi literami. Zapytaj grupę, w jaki sposób uczucie zranienia (uczucie pokrzywdzenia) związane jest z uczuciem złości. Przeznacz trochę czasu na przedyskutowanie odpowiedzi na pytanie. Młodzież powinna dojść do wniosku, że uczucie zranienia może powodować złość, którą często łatwiej jest wyrazić niż poczucie krzywdy. Zwróć uwagę młodzieży na ten ważny wniosek, a następnie podaj poniższe informacje, jeśli nie pojawiły się do tej pory:
 - Złość jest często rezultatem poczucia zranienia, pokrzywdzenia. Bycie zignorowanym/ną, odrzuconym/ną, nieszanowanym/ną, urażonym/ną rani czyjeś uczucia.
 - Kiedy czyjeś uczucia są ranione, często łatwiej zareagować złością niż wyrazić zranienie, ponieważ nie jesteśmy uczeni i uczone, jak odpowiednio wyrażać trudne uczucia, jak zachować się w takich przykrych sytuacjach. Już małym dzieciom mówi się, aby nie płakały oraz aby były dzielne. Szczególnie chłopcom przekazuje się komunikaty: „chłopcy nie płaczą” oraz aby zachowywali się „jak mężczyźni”.
 - Poczucie zranienia jest często postrzegane jako oznaka słabości, szczególnie u chłopców i mężczyzn. Najczęściej właśnie oni decydują się na niewyrażanie uczucia pokrzywdzenia, a zamiast tego następuje reakcja gniewu.

2. Narysuj na tablicy lub arkuszu papieru następujący schemat, który pomoże rozjaśnić relację pomiędzy poczuciem zranienia a złością.

Poczucie zranienia -----> Złość -----> Przemoc (zranienie kogoś innego)
(może prowadzić do...) (może prowadzić do...)

3. Podkreśl, że nie zawsze dzieje się tak, że zranienie prowadzi do złości, a złość do przemocy, jednak jest to jedna z możliwych dróg powstawania przemocy.
4. Poproś młodzież o podanie przykładowych, fikcyjnych sytuacji, w których poczucie zranienia prowadzi do uczucia złości, a złość do przemocy.
5. Przeprowadź dalszą część ćwiczenia zgodnie z następującymi instrukcjami, robiąc odpowiednie odstępy czasowe pomiędzy zdaniami:
 - Pomyślcie o sytuacji, kiedy ktoś zranił wasze uczucia i odczuwaliście lub odczuwałyście złość. Przypomnijcie sobie tę sytuację. Pozwólcie sobie teraz na wczucie się w nią. Pozwólcie sobie odczuwać złość.
 - Teraz pomyślcie o nieodpowiednich sposobach wyrażenia pojawiającej się złości.
 - Następnie pomyślcie o odpowiednich sposobach wyrażenia złości.
 - Dobierzcie się w pary i spróbujcie porozmawiać o tym, jaka była to sytuacja, co zraniło wasze uczucia i sprawiło, że czuliście i czuliście złość. Niech każda osoba opowie wyobrażoną sytuację. Następnie porozmawiajcie o odpowiednich sposobach reagowania i wyrażenia uczuć, które wam towarzyszyły.
6. Poproś młodzież, aby rozpoczęła wykonywanie zadania i poinformuj, że na rozmowę w parach przeznaczasz pięć minut.
7. Zbierz grupę ponownie w jeden okrąg i zapytaj o wypowiedziane przez nich przykłady odpowiedniego wyrażania uczuć. Wypisz je na tablicy lub na arkuszu papieru. Jeśli nikt nie poda propozycji „porozmawianie i komunikowanie swoich uczuć drugiej osobie, z którą doszło do konfliktu”, dodaj to jako przykład bardzo dobrej reakcji.
8. Podaj następujące instrukcje:
 - Za chwilę ponownie będziecie pracować samodzielnie. Aby wykonać zadanie, trzeba będzie się skupić, ponieważ nie jest ono łatwe.
 - Każda ze stworzonych wcześniej par będzie musiała dobrać się z drugą parą. Będziecie więc pracować w czteroosobowych grupach.
 - W tych grupach najpierw całe zadanie będzie wykonywała pierwsza dwójka, następnie druga.

9. Rozdaj wszystkim kopie materiału pomocniczego, następnie przeczytaj głośno pięć zawartych w nim kroków i upewnij się, że procedura jest dla wszystkich jasna.
10. Powiedz, aby grupa rozpoczęła pracę. Poinformuj, że na wykonanie zadania grupy będą miały wystarczającą ilość czasu. Przez cały czas bądź czujny/a, nadzorując pracę młodzieży. Pomóż zespołom, jeśli będzie taka potrzeba.
11. Po około 10 minutach zakończ pracę grup i dokonaj podsumowania ćwiczenia za pomocą dyskusji zgodnie z pytaniami znajdującymi się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Jak zwykle ludzie reagują, kiedy czują się zranieni i rozgniewani? Z jakimi reakcjami się wtedy spotykają?
2. Dlaczego trudno jest mówić komuś o tym, że czujesz się zraniony/a i że dlatego jesteś zły/zła?
3. Co się dzieje, kiedy jakaś osoba mówi, że Ty ją zraniłeś/aś? Co wtedy możesz powiedzieć lub zrobić?
4. Jaka może być reakcja drugiej osoby, jeśli powiesz jej dlaczego jesteś na nią zły/zła?
(Odpowiedzi: może się zdenerwować i zranić cię jeszcze bardziej; może się zacząć kłócić i mówić, że to wszystko jest nie jej, a Twoja wina; może poczuć się odpowiedzialna za swoje zachowanie i Cię przeprosić).
5. Dlaczego warto wyrażać swoje emocje w odpowiedni sposób, nawet jeśli nie spotkamy się z oczekiwaną reakcją i zrozumieniem drugiej osoby? (Odpowiedź: Możemy mieć satysfakcję, że udało nam się szczerze powiedzieć o swoich trudnych uczuciach i że radzimy sobie z gniewem w sposób niezagrażający).
6. Jakie są inne sposoby radzenia sobie ze złością, które nie wyrządzają nikomu krzywdy?
(Możliwe odpowiedzi:
 - napisanie listu do osoby, która cię zraniła, w którym zawarte będą informacje o tym, jak się czujesz i dlaczego,
 - rozmowa z bliską osobą, która potrafi cię wysłuchać,
 - przebywanie w samotności (na przykład spacerowanie) i wyrażenie uczuć poprzez płacz i/lub słowa czy też krzyk,
 - wyrażanie złości poprzez sztukę (śpiew, muzykę, taniec, poezję, rysunek),
 - ćwiczenia fizyczne oraz inne czynności, w które będziemy angażować się, aż przestaniemy odczuwać złość).
7. Czasem zdarza się, że kiedy bliska nam osoba krzywdzi nas, próbujemy „przełknąć” trudne uczucia i nie wyrażamy ich. Być może mówimy, że nie chcemy zranić uczuć tej osoby lub doprowadzić do popsucia się relacji. Dlaczego zatrzymanie złości w sobie jest złym rozwiązaniem?

(Możliwe odpowiedzi:

- złość może w nas narastać i jeśli nie zostanie rozładowana, wybuchnąć w najmniej oczekiwanym momencie, co może zniszczyć relację,
- jeśli nie mówimy o naszych przykrych uczuciach, druga osoba może myśleć, że nie robi nic złego i kontynuować ranienie nas).

Materiał pomocniczy

Instrukcja do zadania

Postępuj według pięciu następujących kroków:

1. Wyobraź sobie, że siedzisz obok osoby, z którą masz konflikt. Poproś Twoją osobę z pary, aby na chwilę stała się tą osobą i nadaj jej inne imię.
2. Powiedz tej osobie, co czujesz i dlaczego. Powiedz, że czujesz się zraniony/a, zawsze mówiąc w pierwszej osobie liczby pojedynczej („(Ja) czuję, że.....”/ „(Ja) myślę, że....”).
3. Niech osoba z Twojej pary na razie nie odpowiada ani słowem. Zamiast tego Ty wyobraź sobie, jak zareagowałaby osoba na to, co powiedziałaś/eś. Wciel się w tę osobę i powiedz coś, co powiedziałaaby ta osoba, na przykład podaj argumenty, wyjaśnij sytuację itp.
4. Teraz z powrotem wciel się w rolę samej/samego siebie. Odpowiedz „drugiej osobie” na jej argumenty i stwierdzenia, mówiąc ponownie, że Cię zraniła i że czujesz wobec niej złość. NIE próbuj grozić tej osobie, NIE obrażaj i NIE poniżaj tej osoby.
5. Teraz osoba z Twojej pary może „odzyskać głos”. Ty wciąż mów po prostu o tym jak się czujesz, do momentu, w którym druga osoba z pary będzie chciała powiedzieć „Przepraszam, że cię skrzywdziłem/skrzywdziłam” i kiedy to zdanie zostanie wypowiedziane.

Teraz zamień się rolami z osobą z Twojej pary i wykonajcie zadanie od początku.

3. Przemoc seksualna: gwałt, w tym gwałt na randce

Cel: Zwiększenie wiedzy na temat zjawiska gwałtu oraz obalenie związanych z nim mitów.

Materiały: kopie materiału pomocniczego „Przemoc seksualna – Quiz” dla każdej osoby uczestniczącej;
materiał pomocniczy „Odpowiedzi do quizu: Fakty i liczby”,
kartka papieru oraz długopis/ołówek dla każdej osoby uczestniczącej,
arkusz papieru i marker lub tablica i kreda;

Czas: 45-55 min

Przygotowanie:

- ✓ Weź pod uwagę to, że w grupie osób uczestniczących może być ktoś, kto doświadczył przemocy seksualnej. Jeśli ktoś stanie się zdenerwowany, zmartwiony, smutny podczas wykonywania ćwiczenia, możesz podejść do niego, cicho z nim porozmawiać i ustalić, że możecie porozmawiać na osobności po zajęciach.
- ✓ Wyszukaj lokalne i ogólnokrajowe instytucje oraz telefony zaufania, które pomagają osobom doświadczającym przemocy i przemocy seksualnej. Przygotuj dane kontaktowe do tych placówek. Jeśli to możliwe, zdobądź ulotki na temat przemocy, które następnie będziesz mógł/mogła rozdać grupie.

Procedura:

1. Napisz następujące zdanie na arkuszu papieru lub tablicy:

Młodzi mężczyźni uczą się przemocy. Młode kobiety uczą się jej ulegać.

Poproś, aby każda osoba napisała jeden akapit tekstu na temat tego, czy zgadza się z tym stwierdzeniem, czy nie. Rozdaj młodzieży kartki papieru i długopisy/ołówki.

2. Po kilku minutach, kiedy młodzież skończy pisać, powiedz, aby wszystkie osoby podzieliły się swoimi wnioskami i odczuciami odnośnie stwierdzenia. Pamiętaj, aby podczas dyskusji zwrócić uwagę na to, że nie wszystkie akty przemocy seksualnej dokonywane są wobec kobiet, mężczyźni również doświadczają przemocy ze strony kobiet lub mężczyzn. Jednak większość przypadków przemocy seksualnej to przemoc mężczyzn wobec kobiet.
3. Napisz na tablicy lub na arkuszu papieru „Gwałt dokonany przez osobę znajomą”. Zapytaj się, jak osoby uczestniczące wyjaśniły znaczenie wypisanego przez Ciebie stwierdzenia. Przedstaw jasno poniższą definicję, szczególnie, jeśli tych informacji zabraknie w wyjaśnieniach młodzieży:

Gwałt dokonany przez osobę znajomą to kontakt seksualny genitalny, oralny lub analny

do którego ktoś jest przymuszany przez osobę znajomą, nawet przez jego partnerkę/partnera.

Podkreśl to, że jeśli dana osoba jest zmuszana do jakiegokolwiek czynności seksualnej jest to zawsze przemoc, pogwałcenie jej praw, niezależnie od okoliczności. Podkreśl, że jest to nielegalne.

4. Powiedz, że zadaniem grupy będzie rozwiązanie quizu w dwuosobowych zespołach. Podziel grupę na zespoły. Następnie każdej osobie daj kopię Materiału pomocniczego „Przemoc seksualna – quiz” i przeznacz kilka minut na rozwiązanie quizu.
5. Kiedy młodzież skończy rozwiązywanie quizu, sprawdź i przeanalizuj na głos razem z grupą odpowiedzi. Upewnij się, że grupa została dobrze zapoznana z poprawnymi odpowiedziami. Podaj tak dużo informacji z materiału pomocniczego „Odpowiedzi do quizu: Fakty i liczby” jak tylko to możliwe.
6. Podaj następujące informacje, jeśli nie zostały one jeszcze przekazane:
 - Gwałt, niezależnie od tego, czy dokonany jest przez osobę nieznajomą czy partnera/partnerkę, jest **aktem agresji**, który polega na użyciu seksu do pokazania, że sprawca/sprawczyni posiada siłę i władzę.
 - W książkach i filmach gwałt często przedstawiany jest w następujący sposób: kobiecie zaczyna podobać się siła i przymus, kobieta zakochuje się w sprawcy gwałtu. Jednak w rzeczywistości dla osoby doświadczającej gwałtu, nigdy nie jest to doświadczenie pozytywne, nawet, jeśli gwałt ma miejsce na randce czy we własnym domu i nawet, jeśli początkowe pieszczoty i pocałunki sprawiały jej przyjemność.
 - Przebywanie pod wpływem alkoholu i/lub narkotyków bardzo często towarzyszy sytuacjom gwałtu. Użycie środków psychoaktywnych zwiększa prawdopodobieństwo przemocy z dwóch powodów: osoba doświadczająca przemocy jest mniej zdolna do stawiania jasnych granic w relacji seksualnej, a osoba dokonująca gwałtu mniej uwzględnia w swoim działaniu brak zgody partnera/partnerki.
 - Nikt nie ma prawa zmuszać drugiej osoby do odbycia kontaktu seksualnego. Żadne okoliczności towarzyszące (np. przebywanie w ryzykownym otoczeniu, bycie pod wpływem alkoholu, noszenie seksownych ubrań, angażowanie się w pocałunki i pieszczoty czy też wcześniejsze uprawianie seksu) NIE usprawiedliwiają przemocy i NIE dają prawa do dokonania gwałtu.
7. Dokonaj podsumowania ćwiczenia dyskusją, za pomocą pytań znajdujących się poniżej.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Co spośród informacji, które pojawiły się na dzisiejszych zajęciach jest sprzeczne z powszechnymi mitami na temat gwałtu?
2. Jakie trzy najważniejsze informacje o sytuacji, w której mężczyzna zmusza kobietę do uprawiania seksu możecie przekazać komuś z Waszej rodziny?
3. Jakie macie odczucia w stosunku do informacji, które ludzie często posiadają na temat dziewcząt lub kobiet, które zostały zgwałcone?
4. Jakie środki ostrożności mogą zastosować kobiety, aby ustrzec się przed gwałtem dokonany przez nieznajomego? (Możliwe odpowiedzi: Uważać na otoczenie, unikać wyludnionych, ciemnych miejsc po zapadnięciu zmroku, nosić gwizdek przy breloku z kluczami, ukończyć kurs samoobrony, poruszać się zawsze w grupie).
5. Jakie środki ostrożności mogą zastosować kobiety, aby ustrzec się przed gwałtem dokonany przez osobę znajomą? (Możliwe odpowiedzi:
 - Pamiętać, że niezależnie od okoliczności, TY masz prawo podjąć decyzję i dokonać wyboru kiedy, z kim i do jakiego stopnia zaangażujesz się w kontakt seksualny.
 - Komunikować się jasno i zdecydowanie odnośnie Twoich granic w zachowaniu seksualnym. Możesz powiedzieć coś w tym stylu: „Chcę , ale nie chcę.....”, „Będę/Zrobię..... , ale nie zrobię..... ”.
 - Unikaj wysyłania dwuznacznych komunikatów. **Chęć** do kontaktu seksualnego z kimś jest tak samo w porządku jak **niechęć** do utrzymywania kontaktu. Zastanów się i podejmij decyzję, co chcesz zrobić, a czego nie i wyrażaj to w sposób jasny.
 - Kiedy spotykasz się z kimś po raz pierwszy, umów się na spotkanie grupowe i wybierz się na nie ze znajomymi.
 - Zwracaj uwagę na to, jakie Twój znajomy/ partner ma zdane na temat ról kobiety i mężczyzny w społeczeństwie, a zwłaszcza w kontekście związku.
 - Zaufaj swoim uczuciom – jeśli zaczynasz czuć zakłopotanie, zdenerwowanie lub strach, działaj natychmiast. Poinformuj Twojego partnera/partnerkę o tym, co czujesz i udaj się do miejsca, w którym będziesz się czuć/a bezpieczniej i bardziej komfortowo.
 - Jeśli Twój/Twoja partner/ka lub znajomy/a próbuje Cię do czegośkolwiek zmusić, powiedz „NIE” głośno i wyraźnie oraz opieraj się w taki sposób, w jaki potrafisz (używaj siły w obronie koniecznej, uciekaj, krzycz).

Materiał pomocniczy

Odpowiedzi do quizu „Przemoc seksualna”

1. **Według danych amerykańskich statystycznie jedna na 20 osób uczących się w szkole wyższych doświadczyła przemocy fizycznej ze strony partnera/partnerki.**

FAŁSZ. Badania wykazują, że statystycznie jedna na 10 osób uczących się w szkołach wyższych doświadczyła takiej przemocy fizycznej.

2. **W Stanach Zjednoczonych Ameryki gwałt jest najczęstszą formą przemocy występującą w mieszkalnych domach studenckich (akademikach).**

PRAWDA. Gwałt jest najczęściej występującą formą przemocy w wyżej wymienionych miejscach. Według danych amerykańskich jedna na sześć studentek padła ofiarą gwałtu lub próby gwałtu.

3. **Gwałt dokonany przez osobę znajomą bądź partnera występuje często, jednak dużo częściej ma miejsce gwałt dokonany przez osobę nieznaną.**

FAŁSZ. Według danych amerykańskich w przypadku ponad połowy gwałtów osoba doświadczająca go zna sprawcę. Według danych Centrum Praw Kobiet w 83% przypadków gwałtów sprawcą jest osoba, którą kobieta zna i której ufa, z czego 20% to kochankowie, a 33% mężowie). Jedynie 9% wszystkich gwałtów miało miejsce poza domem^{*53}

4. **Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że prawie jedna trzecia dorastających dziewcząt doświadcza wymuszonej inicjacji seksualnej.**

PRAWDA. Blisko jedna trzecia dziewcząt nie zdecydowałaby się na inicjację seksualną, gdyby nie działała pod presją.⁵⁴

5. **Jeśli jakaś osoba daje się namówić do stosunku seksualnego po tym, jak została przymuszona do wypicia alkoholu, to nie można tego czynu nazwać gwałtem.**

FAŁSZ. Alkohol sprawia, że osoba doświadczająca przemocy jest mniej zdolna do stawiania oporu. Sprawca/sprawczyni przemocy bardzo dobrze o tym wie. Wprawienie partnera/partnerkę w stan upojenia alkoholowego jest krokiem, który podejmowany jest przez sprawcę/sprawczynię przemocy dla ułatwienia działania.

6. **Osoba, która doświadczyła gwałtu dokonanego przez osobę znajomą, często po tym zdarzeniu ma kontakt (nawet codzienny) ze sprawcą/sprawczynią przemocy.**

PRAWDA. Osoba, która doświadczyła gwałtu nierzadko widuje sprawcę/sprawczynię gwałtu, np. w szkole, w pracy, w miejscu zamieszkania, w domu rodzinnym. Jeśli nie

⁵³ Przyp. M.K. Źródło danych: Centrum Praw Kobiet, K. Miłoszewska, art.z dnia 25.01.2009, dostępny w dniu 20.10.2009 na stronie internetowej www.cpk.org.pl/pl.php5/on/article/cid/88/id/575

⁵⁴ Przyp. M.K. Źródło danych: World report on violence and health World Health Organization, Geneva 2002, opracowanie dostępne w dniu 12.10.2009 na stronie internetowej <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/index.php?id=61>

wyjawi zdarzenia, sprawca/sprawczyni gwałtu może czuć się bezkarna/y, a co za tym idzie podjąć kolejną próbę gwałtu, a nawet chwalić się swoim czynem wśród znajomych. Dla dobra osoby, która doświadczyła przemocy, a także dla dobra innych narażonych na tę przemoc osób, ważnym jest, aby gwałt zgłaszać. Niestety, wiele osób nie zgłasza tego przestępstwa, ponieważ obawia się reakcji otoczenia, wstydzi się i obwinia za to, co się stało i/lub doświadcza zastraszenia ze strony sprawcy/sprawczyni. O przyczynach niewyjawiania gwałtów można uzyskać więcej informacji w części Dyskusja – pytania do grupy w kolejnym ćwiczeniu („Przemoc seksualna – jak zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu”).

7. Jeśli ktoś zgadza się na stosunek seksualny ponieważ boi się sprawcy, nie można tego czynu nazwać gwałtem.

FAŁSZ. Wyrażenie zgody ma miejsce wtedy, gdy możliwe jest dokonanie wyboru i gdy dwie osoby mają równe siły. Jeśli jedna osoba ma władzę nad drugą osobą, ta słabsza będzie ulegać i pod wpływem strachu „dopuszczać” kontakt seksualny. Taka „zgoda” tak naprawdę nią nie jest, więc czyn seksualny można śmiało nazwać gwałtem. Stosunek seksualny, do którego doprowadzono zastraszając kogoś podlega tak samo jak inny karze od roku do 10 lat więzienia, o czym mówi artykuł 197 polskiego Kodeksu Karnego:

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Karalne jest również zmuszanie do innych czynów seksualnych:

§ 2. Jeśli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.⁵⁵

Jeśli angażowanie się w kontakt seksualny wynika z relacji podległości, sprawca/sprawczyni podlega karze więzienia do lat 3, o czym mówi artykuł 199 Kodeksu Karnego:

Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do 3 lat.

Chodzi tu zatem o „[...] zachowanie osoby, która – mając przewagę i władzę nad ofiarą – stawia jej żądania seksualne i powoduje negatywne dla ofiary konsekwencje, jeśli ta nie podda się presji przełożonego. [...] Stosunek zależności występuje między zwierzchnikiem a podwładnym, pracodawcą a pracownikiem, nauczycielem a uczniem. Wykorzystanie stosunku zależności zachodzi wówczas, gdy podwładny jest zobowiązany wypełniać polecenia zwierzchnika, a zwierzchnik świadomie wykorzystuje swoją pozycję do stawiania seksualnych żądań [...]”.⁵⁶

8. Gwałty na randce nie istnieją – kobieta tak naprawdę pragnie uprawiać seks, ale nie chce się przyznać, że robiła to z własnej woli, aby nie nazwano ją „puszczalską”.

FAŁSZ. Jeśli ma miejsce gwałt, to jest on ZAWSZE wbrew woli osoby doświadczającej

⁵⁵ Oprac.M.K. na podstawie: *Przemoc wobec kobiet*. Nowakowska U., Jabłońska M. [w:] *Kobiety w Polsce 2003 Raport Centrum Praw Kobiet*, red. U.Nowakowska, Warszawa.

⁵⁶ Oprac M.K. na podstawie: *Przemoc wobec kobiet*. Nowakowska U., Jabłońska M. [w:] *Kobiety w Polsce 2003 Raport Centrum Praw Kobiet*, red. U.Nowakowska, Warszawa. str.186.

przemocy.

Nawet w sytuacji, gdy osoba doświadczająca gwałtu miała wcześniej ochotę na bliskość seksualną, to w momencie, kiedy komunikuje, że nie chce kontynuować kontaktu seksualnego, kontakt ten powinien zostać przerwany. Niestety, często słowa tej osoby nie są brane pod uwagę przez sprawcę/sprawczynię.

9. Jeśli wymuszony kontakt seksualny ma miejsce w małżeństwie lub w związku, to mimo wszystko nie można tego zdarzenia nazwać gwałtem.

FAŁSZ. Gwałtem można nazwać każdy kontakt seksualny, na który nie zgodziła się jedna osoba, nawet jeśli drugą osobą jest mąż/zona lub partner/partnerka. Do przemocy seksualnej w związku dochodzi często (w 83% przypadków gwałtów sprawcą jest osoba, którą kobieta zna i której ufa, z czego 20% to kochankowie, a 33% mężowie)⁵⁷, jednak takie czyny są zgłaszane bardzo rzadko. Wielu kobietom towarzyszy przekonanie, że uprawianie seksu z mężem to obowiązek żony, niezależnie od tego, czy ona ma na to ochotę oraz przeświadczenie, że mąż ma nieograniczone prawo do ciała żony.

10. Mężczyźni tak naprawdę nie padają ofiarami gwałtu.

FAŁSZ. Badacze amerykańscy szacują, że ofiarą około 10% wszystkich gwałtów padają mężczyźni i chłopcy. Niestety wiele z nich decyduje się na trzymanie w tajemnicy tego doświadczenia, ponieważ wstydzi się, że zostało wykorzystanych przez kobietę lub innego mężczyznę i obawia się reakcji otoczenia.

11. Największe prawdopodobieństwo gwałtu występuje, jeśli w nocy kobieta znajduje się w ciemnej uliczce lub parku.

FAŁSZ. Gwałt może spotkać każdego i wszędzie, o każdej porze dnia i nocy, w tym w ciemnej uliczce lub parku. Jednak wbrew powszechnemu przeświadczeniu NIE są to miejsca najniebezpieczniejsze.

Według danych Centrum Praw Kobiet tylko 9% gwałtów zostało dokonanych poza domem osoby go doświadczającej.⁵⁸

Według danych amerykańskich w domu dokonuje się ponad połowa wszystkich gwałtów i aż 20% jako rezultat podróżowania autostopem.

12. Większości gwałtów towarzyszy użycie siły fizycznej.

PRAWDA. Użycie siły fizycznej, broni lub groźenie użyciem broni towarzyszy wielu gwałtom. Dane amerykańskie wskazują, że 20 procent osób, które doświadczyły gwałtu doznało poważnych obrażeń ciała. Jednak NIE zawsze użycie siły fizycznej (bicie, trzymanie, wiązanie, użycie broni) lub groźenie jej użyciem („Zabiję cię, jeśli....; „Wyrządę ci krzywdę, jeśli....”) towarzyszy przemocy seksualnej. Do gwałtu może też dojść kiedy na kogoś wywierana jest presja psychiczna, pod której wpływem decyduje się on na odbycie kontaktu seksualnego. Można podać różne przykłady tego typu sytuacji:

⁵⁷ Przyp. M.K. Źródło danych: Centrum Praw Kobiet, K. Miłoszewska, art.z dnia 25.01.2009, dostępny w dniu 20.10.2009na stronie internetowej www.cpk.org.pl/pl.php5/on/article/cid/88/id/575

⁵⁸ Przyp.M.K. Źródło danych: Centrum Praw Kobiet, K. Miłoszewska, art.z dnia 25.01.2009, dostępny w dniu 20.10.2009na stronie internetowej www.cpk.org.pl/pl.php5/on/article/cid/88/id/575

osoba mająca władzę i/lub autorytet wykorzystuje siłę swojej pozycji; osoba grozi np. samobójstwem lub w inny sposób manipuluje partnerem/ką w celu uzyskania zgody na seks. Zapamiętajmy: jeśli zgoda jest wyrażona pod wpływem presji, nie jest to faktyczna zgoda.

13. **Dokonanie gwałtu jest aktem przemocy, a nie namiętności. Często sprawca gwałtu podczas swojego czynu nawet nie doświadcza ejakulacji (wytrysku nasienia).**

PRAWDA. Gwałt często nie wiąże się z wysokim poziomem podniecenia seksualnego czy ze stanem rozszalałej namiętności. W 82% przypadków gwałt jest zaplanowany. Występuje, kiedy jedna osoba chce wywierać nacisk na drugą, chce mieć nad nią władzę i kontrolę. Uczucia towarzyszące sprawcom/sprawczyniom gwałtu to poczucie mocy, gniew, frustracja i tym podobne. W 50% przypadków sprawca przemocy nie przeżywa orgazmu i nie występuje u niego ejakulacja.

14. **Większość osób doświadczających gwałtu to nastoletnie i młode dorosłe kobiety.**

PRAWDA. Każda osoba narażona jest na ryzyko gwałtu. Amerykańskie raporty policyjne mówią o przemocy seksualnej stosowanej wobec dwumiesięcznych dzieci i dorosłych osób w wieku 98 lat. Jednak największemu, trzykrotnie większemu od innych kobiet, ryzyku zgwałcenia podlegają dziewczęta i kobiety pomiędzy 16 a 24 rokiem życia. Średni wiek kobiet, które zostały zgwałcone to 18,5 lat, tyle samo wynosi średni wiek sprawców gwałtów.

Należy jednak pamiętać, że ogromna większość gwałtów trzymana jest w tajemnicy przez osoby zgwałcone (kobiety i mężczyzn). Osoby doświadczające gwałtu mogą być w różnym wieku, różnej płci, przebywający w różnych miejscach, a zdobycie dokładnych danych statystycznych nie będzie możliwe tak długo, jak długo osoby te zachowają milczenie.

15. **Dane z badań amerykańskich wskazują, że statystycznie jedna na 20 kobiet zostanie zgwałcona w jakimś momencie swojego życia.**

FAŁSZ. W pięciu wysokiej jakości badaniach amerykańskich uzyskano takie same wyniki: statystycznie jedna na pięć kobiet zostanie zgwałcona w którymś momencie swojego życia.

Materiał pomocniczy

Przemoc seksualna – Quiz

Prawda (P) czy fałsz (F)?		Informacje
1. _____	Według danych amerykańskich jedna na 20 osób uczących się w szkole wyższych doświadczyła przemocy fizycznej ze strony partnera/partnerki.	
2. _____	W Stanach Zjednoczonych Ameryki gwałt jest najczęstszą formą przemocy występującą w mieszkalnych domach studenckich.	
3. _____	Gwałt dokonany przez osobę znajomą bądź partnera występuje często, jednak dużo częściej ma miejsce gwałt dokonany przez osobę nieznaną.	
4. _____	Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że prawie jedna trzecia dorastających dziewcząt doświadcza wymuszonej inicjacji seksualnej.	
5. _____	Jeśli kobieta daje się namówić do stosunku seksualnego po tym, jak została przymuszona do wypicia alkoholu, to nie można tego czynu nazwać gwałtem.	
6. _____	Osoba, która doświadczyła gwałtu dokonanego przez osobę znajomą, często po tym zdarzeniu ma kontakt (nawet codzienny) ze sprawcą/sprawczynią przemocy.	
7. _____	Jeśli ktoś zgadza się na stosunek seksualny ponieważ boi się sprawcy, nie można tego czynu nazwać gwałtem.	
8. _____	Jeśli gwałt zdarza się na randce, to najczęściej dlatego, że kobieta tak naprawdę chce uprawiać seks, ale nie chce się do tego przyznać, żeby nie nazywano ją „puszczalską”.	
9. _____	Jeśli wymuszony kontakt seksualny ma miejsce w małżeństwie lub w związku, to mimo wszystko nie można tego zdarzenia nazwać gwałtem.	
10. _____	Mężczyźni tak naprawdę nie padają ofiarą gwałtu.	
11. _____	Największe prawdopodobieństwo gwałtu występuje, jeśli w nocy kobieta znajduje się w ciemnej uliczce lub parku.	
12. _____	Większości gwałtów towarzyszy użycie siły fizycznej.	
13. _____	Dokonanie gwałtu jest aktem przemocy, a nie namiętności. Często sprawca gwałtu podczas swojego czynu nawet nie doświadcza ejakulacji (wytrysku nasienia).	
14. _____	Większość osób doświadczających gwałtu to nastoletnie i młode dorosłe kobiety.	
15. _____	Dane z badań amerykańskich wskazują, że statystycznie jedna na 20 kobiet zostanie zgwałcona w jakimś momencie swojego życia.	

4. Przemoc seksualna: jak zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu?

Cel: Dyskusja o zjawisku gwałtu na randce oraz gwałtu dokonanego przez osobę znajomą, zwiększenie wiedzy na temat sposobów zmniejszania prawdopodobieństwa gwałtu.

Materiały: kopie materiału pomocniczego „Jak zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu” dla każdej osoby uczestniczącej

Czas: 45-55 min

Przygotowanie:

- ✓ Przed przeprowadzeniem tego ćwiczenia młodzież powinna wziąć udział w warsztacie „Przemoc seksualna: gwałt, w tym zjawisko gwałtu na randce”.

Procedura:

1. Przypomnij młodzieży, jak często ma miejsce przemoc seksualna, która spowodowana jest przez osobę znajomą.
2. Przeprowadź „burzę mózgów” na temat „co można zrobić, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu na randce?”. Na arkuszu papieru lub tablicy spisz wszystkie propozycje młodzieży. Przeznacz około 10 minut na tę część ćwiczenia. Zachęcaj młodzież do myślenia i podawania pomysłów.
3. Po spisaniu wszystkich propozycji młodzieży, rozdaj wszystkim kopie materiału pomocniczego „Gwałt – jak zapobiegać?”.
4. Wspólnie z grupą dokonaj przeglądu treści materiału pomocniczego, punkt po punkcie. Zaznacz, że ta analiza przyda się do następnej części ćwiczenia.
5. Do kolejnej części potrzebna będzie ochotniczka. Wytlumacz, że za chwilę przeczytasz przykładową sytuację, a zadaniem ochotniczki będzie zapobieganie przemocy seksualnej za pomocą zdecydowanych, bezpośrednich komunikatów słownych i spójnej z nimi mowy ciała. Poczekać, aż zgłosi się jakaś osoba chętna (płci żeńskiej).
6. Przeczytaj na głos następującą przykładową sytuację ryzykowną:

Chłopak i dziewczyna przebywają sami w mieszkaniu chłopaka. Przez chwilę całują się, przytulają i dotykają. Dziewczyna zaczyna się denerwować, chce przerwać kontakt fizyczny. Jednak chłopak podejmuje próby zdjęcia jej bluzki i popycha ją na kanapę. Jak może zachować się dziewczyna? Co może powiedzieć?

7. Zachęć ochotniczkę do zaprezentowania zdecydowanych komunikatów słownych i

niewerbalnych, których może użyć dziewczyna w przykładowej sytuacji. Zachęcaj grupę do przedstawiania ochotnicze swoich sugestii i pomysłów. Pogratuluj ochotnicze i grupie ich rozwiązań.

8. Następnie poproś jednego ochotnika płci męskiej, aby zademonstrował, co można zrobić i powiedzieć, aby zapobiec przemocy seksualnej w przykładowej sytuacji ryzykownej, w której bohater jest świadkiem wydarzeń.
9. Przeczytaj przykładową sytuację:

Grupa czterech znajomych, trzech chłopcy i jedna dziewczyna, wraca pieszo z imprezy. Jesteś jednym z nich. Dziewczyna i jeden z chłopców idą lekko z tyłu. Słyszysz, jak śmieją się i flirtują. Nagle chłopak zatrzymuje dziewczynę, zaczyna ściągać jej spodnie i pcha ją na stojący obok samochód. Dziewczyna próbuje się wyrwać. Chłopak woła resztę znajomych, mówiąc, że „dla każdego coś się znajdzie”. Co możesz zrobić i powiedzieć, aby przerwać tę sytuację?

10. Ponownie, zachęć ochotnika do zaprezentowania zdecydowanych komunikatów słownych i niewerbalnych, których mógłby użyć w przykładowej sytuacji. Zachęcaj grupę do przedstawiania ochotnikowi swoich sugestii i pomysłów. Pogratuluj ochotnikowi i grupie ich rozwiązań.
11. Dokonaj podsumowania ćwiczenia za pomocą części „Dyskusja – pytania do grupy”.

Dyskusja – pytania do grupy

1. Które spośród możliwych zachowań jest najważniejsze w zapobieganiu gwałtom ze strony osób znajomych? (Odpowiedź: jasna komunikacja z osobą, z którą się spotykasz; jasne stawianie oczekiwań, uważne słuchanie, zadawanie pytań w przypadku niejasności, unikanie używania alkoholu i innych używek, które mogą zaburzyć twoją percepcję).
2. Co zrobić, jeśli nie jesteśmy w stanie zatrzymać sprawcy lub sprawczyni przemocy? Czy to oznacza, że osoba nie starała się wystarczająco dobrze? (Odpowiedź: Za każdym razem, gdy ma miejsce gwałt, niezależnie od tego, co osoba doświadczająca przemocy starała się zrobić, **winę zawsze ponosi sprawca/sprawczyni przemocy**. Jeśli doświadczysz gwałtu, udaj się po pomoc i **NIE czuj się winna/winny tego, co się stało**. Jeśli to możliwe – walcz o sprawiedliwość. Wnieś oskarżenie i dołoż starań, aby skazać sprawcę/sprawczynię, ponieważ zasługuje on/ona na ukaranie.)
3. **Dlaczego wiele osób, które doświadczyły gwałtu nie zgłasza tego przestępstwa?**

Możliwe odpowiedzi (uzupełnij, jeśli młodzież nie wymieni którejś z poniższych informacji):

- osoba, która została zgwałcona może zostać zastraszona przez sprawcę/sprawczynię,
- osoba może obawiać się zemsty sprawcy/sprawczyni,
- osoba może obawiać się długotrwałej i poniżającej procedury sądowej,

- osoba może obawiać się wyników rozprawy sądowej – że sprawca/sprawczyni nie zostanie uznany/a za winnego/winną,
- osoba może być przeświadczona o nieefektywności polskich organów wymiaru sprawiedliwości lub polskich organów ścigania;
- osoba może mieć poczucie winy, żyjąc w przekonaniu, że sprowokował/a gwałt,
- osoba może wstydzić się swojego doświadczenia,
- osoba może utrzymywać całą sprawę w tajemnicy w obawie przed reakcją otoczenia,
- osoba może mieć poczucie wyalienowania i przeświadczenie, że wokół niej nie ma osób, które doświadczyły gwałtu oraz że w ogóle nie jest to zjawisko powszechne,
- osoba może podjąć próby ujawnienia gwałtu, jednak spotyka się z nieprzyjazną reakcją bliskich i zaprzestaje wysiłków dochodzenia winy,
- osoba może być uzależniona finansowo i/lub emocjonalnie od sprawcy/sprawczyni gwałtu,
- osoba może być przekonana, że zgłoszenie przestępstwa będzie wiązało się z dodatkowymi komplikacjami, szczególnie jeśli sprawca/sprawczyni jest osobą krewną, mężem/żoną, pracodawcą/pracodawczynią, nauczycielem/ką itp.),
- osobie towarzyszy przekonanie, że mąż ma nieograniczone prawo do ciała żony oraz że uprawianie seksu z mężem to obowiązek żony, niezależnie od tego, czy ona ma na to ochotę.

Materiał pomocniczy

Jak zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu

Według danych amerykańskich 60% wszystkich przestępstw seksualnych to zgwałcenia dokonane przez osobę znaną, która wcale nie atakuje w ciemnej uliczce, ale na randce czy spotkaniu⁵⁹. Osoba doświadczająca przemocy zwykle bardzo dobrze wie, jak on/ona się nazywa i jak wygląda. Może być to znajomy/a, sąsiad/ka, kolega/koleżanka, partner/ka, współpracownik/czka lub krewny/a. Przy czym nie ma znaczenia to, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, w co jesteś ubrany/a lub jak dobrze kogoś znasz. Każdy może paść ofiarą gwałtu.

Zjawisko gwałtu na randce lub gwałtu przez osobę znaną polega na tym, że ktoś, kogo znasz zmusza Cię do jakiegokolwiek niechcianej czynności seksualnej – może to być dotykanie, może to być penetracja waginalna, oralna lub analna lub zmuszanie Ciebie, abyś dotykał kogoś w sposób seksualny. Powodem dokonywania gwałtu jest chęć posiadania nad kimś kontroli, chęć bycia silniejszym/ą.

Jak możesz się uchronić przed gwałtem?

Istnieją sposoby, których możesz użyć aby się uchronić przed gwałtem dokonany przez osobę znaną lub zmniejszyć prawdopodobieństwo gwałtu. Przede wszystkim: jeśli tylko będziesz czuć się niekomfortowo, niepewnie w danej sytuacji, udaj się do bezpiecznego miejsca tak szybko jak to tylko możliwe.

1. **Nie zostawaj z kimś „sam na sam” dopóki nie jesteś absolutnie pewny/a, że możesz czuć się z nim/nią bezpiecznie.** Dobrym pomysłem jest umawianie się w większej grupie, jeśli spotykasz się z kimś nowym. Nie umawiaj się tylko z jedną osobą, jeśli jej dobrze nie znasz. Unikaj odosobnionych miejsc.
2. **Informuj innych.** Zawsze upewnij się, że ktoś spośród Twojej rodziny/znajomych wie, gdzie będziesz przebywać i kiedy wrócisz z powrotem do domu. Trzymaj przy sobie numer telefonu do bliskiej Ci osoby, abyś w razie potrzeby mógł/mogła zatelefonować.
3. **Podziel się kosztami.** Jeśli idziecie na koncert, do kina lub restauracji, niech każda osoba zapłaci za siebie. Nie pozwalaj na to, aby ktoś płacił za Ciebie. Pozwoli to uniknąć poczucia, że jesteś zobowiązana/y do czegoś w zamian, a osoba towarzysząca nie będzie mogła uważać, że coś jej się należy.
4. **Ustal swoje granice.** Przed pójściem na spotkanie, pomyśl o tym, co chcesz robić, a czego nie. Decyzja o zaangażowaniu się w jakikolwiek kontakt seksualny powinna być obustronna, nigdy wymuszona przez jedną stronę.
5. **Wyrażaj się w sposób jasny, kiedy mówisz o swoich granicach.** Dawaj zdecydowany

⁵⁹ Według danych polskich w 83% przypadków gwałtów sprawcą jest osoba, którą kobieta zna i której ufa, z czego 20% to kochankowie, a 33% mężowie. Źródło: Centrum Praw Kobiet, K. Miłoszewska, art. z dnia 25.01.2009, dostępny w dniu 20.10.2009 na stronie internetowej www.cpk.org.pl/pl.php5/on/article/cid/88/id/575. Przyp.M.K.

komunikat, że „nie” oznacza „NIE”.

6. **Zaufaj instynktowi, jeśli poczujesz zagrożenie.** Jeśli czujesz, że znajdujesz się pod presją, jeśli odczuwasz zagrożenie, nie wahaj się tego powiedzieć i zrobić wszystko, aby się uchronić. Opuść miejsce spotkania, jeśli to konieczne.
7. **Nie przejmuj się tym, że nie zachowasz się w sposób życzliwy.** Używaj zdecydowanych komunikatów niewerbalnych (czyli „mowy ciała”), które wzmocnią to, co mówisz – takich jak odpychanie, nieuśmianie się, mówienie stanowczym głosem itp.

Oznaki zagrożenia

Poniżej wymieniono niektóre z zachowań, które mogą świadczyć o zagrożeniu. Jeśli u kogoś, z kim się spotykasz, obecne jest chociaż jedno z tych zachowań, niech będzie to dla Ciebie oznaką, że istnieje prawdopodobieństwo przemocy.

1. **Groźby.** Słowne lub fizyczne groźby, używane, aby zmusić Cię do aktywności seksualnej, na którą nie masz ochoty. Na przykład: „Jeśli nie będziesz ze mną uprawiać seksu, zerwę z Tobą” lub „... pobiję Cię”.
2. **Zazdrość.** Ciągłe domaganie się informacji gdzie jesteś i z kim przebywasz. Uważaj na kogoś, kto bardzo łatwo robi się zazdrosny nawet o Twoich znajomych.
3. **Krytyka.** Nieuznawanie, potępienie Twoich zachowań, opinii, ubrania, znajomych itd.
4. **Kontrolowanie.** Nierespektowanie Twoich potrzeb, próby posiadania władzy nad Twoim ciałem poprzez trzymanie go i niepuszczanie, kiedy próbujesz się wyswobodzić.
5. **Gniew lub przemoc.** Częste wybuchy gniewu lub zachowania o charakterze przemocy, w tym na pozór małe kłótnie, prawdopodobnie z groźbami wyrządzenia krzywdy Tobie lub Twoim bliskim. Nawet jeśli towarzysząca Tobie osoba przeprosi za swoje zachowanie, nie zmienia to faktu, iż było to nadużycie.
6. **Nadużycia słowne.** Żartowanie na temat Twojego wyglądu, Ciebie, Twojej płci lub ciągłe krytykowanie.
7. **Manipulowanie.** Istnieje wiele sposobów, za pomocą których ludzie mogą manipulować innymi, aby osiągnąć to, co chcą. Na przykład osoba towarzysząca może próbować wywołać u Ciebie uczucie niepokoju o nią, flirtując z innymi ludźmi.

Jak minimalizować ryzyko w kontaktach seksualnych?

Cele:

- ✓ Zidentyfikowanie zachowań seksualnych, które niosą za sobą ryzyko ciąży oraz infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, w tym HIV/ AIDS
- ✓ Zdobycie i zweryfikowanie wiedzy na temat ryzykownych zachowań seksualnych, infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową oraz ich zapobiegania
- ✓ Zweryfikowanie i zdobycie wiedzy na temat metody antykoncepcyjnych i naturalnych metod planowania rodziny
- ✓ Przećwiczenie umiejętności potrzebnych do minimalizowania ryzyka w kontaktach seksualnych

Ćwiczenia:

1) Ryzykowne zachowania seksualne – fakty i mity (20-30 minut).....	259
2) Cukierki – przewidywanie ryzyka zajścia w ciążę (30-40 minut).....	267
3) HIV/STI – uścisk dłoni (30-40 minut).....	271
4) Antykoncepcja i metody planowania rodziny (50-60 minut).....	277
5) Prawidłowe stosowanie prezerwatywy (30-40 minut).....	287

1. Ryzykowne zachowania seksualne – fakty i mity

Cel: Zwiększenie wiedzy i rozwianie mitów na temat ryzyka związanego z zachowaniami seksualnymi.

Materiały: oryginał materiału pomocniczego nr 1 „Ryzykowne zachowania...”
kopia materiału pomocniczego nr 2 „Stwierdzenia do losowania”
duże arkusze papieru i markery albo tablica i kreda
nożyczki

Czas: 40- 50 minut

Przygotowanie:

- ✓ Potnij kopię materiału pomocniczego „Ryzykowne zachowania...” w paski, usuwając odpowiedzi, a zostawiając jedynie stwierdzenia. Złóż te stwierdzenia i połóż je w pudełku. Przydadzą się w kroku 5.

Procedura:

1. Powiedz grupie, że zagrają teraz w pewną zabawę, aby zobaczyć jak dużo nieprawdziwych informacji (mitów) na temat ryzyka związanego z aktywnością seksualną pojawi się w grupie. Wyłumacz, że „mit” oznacza nieprawdziwą informację, którą podaje się jako fakt. Niektóre z mitów mogą zawierać prawdziwe informacje, ale zwykle są nieprawdziwe.
2. Podaj instrukcję do ćwiczenia:
 - Każda z dwóch drużyn będzie losowała z pudełka stwierdzenia na temat różnych form aktywności seksualnej i związanego z nimi ryzyka. Drużyny muszą zdecydować, czy wylosowane stwierdzenie jest faktem czy mitem – prawdą czy fałszem.
 - Drużyna otrzymuje po jednym punkcie za prawidłową odpowiedź. Jeśli drużyna potrafi wyjaśnić dlaczego stwierdzenie jest prawdą czy mitem, otrzymuje dodatkowy punkt.
3. Podziel grupę na dwie drużyny i poproś o wymyślenie nazwy dla swoich drużyn.
4. Na tablicy lub arkuszu papieru stwórz tabelę wyników z dwoma kolumnami.
5. Poproś pierwszą osobę z pierwszej drużyny o wylosowanie jednego stwierdzenia i przeczytanie go na głos. Zapytaj- „Czy to mit czy prawda?” i przypomnij o tym, żeby naradzić się w swojej drużynie. Jeśli odpowiedź jest poprawna, zapisz jeden punkt na liście wyników. Zapytaj o wytłumaczenie swojej odpowiedzi i jeśli wytłumaczenie jest poprawne, przyznaj dodatkowy punkt. Pozwól na dyskusję całej klasy i udziel dodatkowych informacji, jeśli będzie taka potrzeba z materiału pomocniczego.

6. Zmieniaj drużyny do momentu kiedy już wszystkie stwierdzenia zostaną wylosowane lub każda osoba z grupy już zagrała.
7. Krótko omów pozostałe stwierdzenia i podsumuj ćwiczenie z poniższego tekstu.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Co słyszałyście i słyszeliście o ryzykownych i bezpieczniejszych zachowaniach seksualnych?
2. Jak myślicie, czy ludzie zabezpieczają siebie i swoich partnerów lub partnerki przed zajściem w ciążę i zakażeniem się chorobami przenoszonymi drogą płciową za każdym razem, kiedy mają kontakt seksualny?
3. Dlaczego zdarza się, że młode osoby podejmują ryzykowne kontakty seksualne bez zabezpieczenia?
4. Jeśli miałabyś lub miałabyś milion dolarów do wydania, jak wykorzystał/a/byś je, aby przekonać młodzież, żeby nie podejmowała ryzykownych kontaktów seksualnych?

Materiał pomocniczy nr 1

Ryzykowne zachowania seksualne – fakty czy mity?

1. **Kontakt analny jest dla kobiety bezpieczny - pozwala uniknąć ciąży i zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową.**

Mit. To szczególnie niebezpieczny mit, ponieważ podejmowanie kontaktów analnych jest jedną z najłatwiejszych dróg dla zakażenia się wirusem HIV czy wywołania innych infekcji STI (Sexually Transmitted Infection) oraz chorób (STI – Sexually Transmitted Diseases) przenoszonych drogą płciową. Ponieważ odbyt nie jest tak elastyczny jak pochwa i nie ma w nim nawilżenia, łatwiej o uszkodzenia i otarcia, które umożliwiają wirusom i bakteriom przenoszenie się bezpośrednio do krwi partnera lub partnerki. Ponadto możliwe jest zajście w ciążę przy kontakcie analnym, jeśli sperma z wytrysku mężczyzny wycieknie z odbytu i dostanie się do wejścia pochwy kobiety. Jeśli dwie osoby chcą mieć seks analny, muszą używać nawilżonych prezerwatyw, aby zminimalizować ryzyko zakażenia.

2. **Dziewczyna może zajść w ciążę przed pierwszą miesiączką.**

Prawda. Przed pierwszą miesiączką jajniki dziewczyny uwalniają w trakcie owulacji pierwszą komórkę jajową. Kobieta, która w tym czasie odbędzie stosunek seksualny bez zabezpieczenia może zajść w ciążę pomimo tego, że nie miała jeszcze pierwszej miesiączki. Dodatkowo bez względu na to czy miała pierwszą miesiączkę czy nie, istnieje ryzyko nabycia infekcji lub choroby przenoszonej drogą płciową.

3. **Abstynencja seksualna (nie podejmowanie kontaktów seksualnych) to jedyna 100 % bezpieczna metoda antykoncepcyjna.**

Prawda. Unikanie stosunków seksualnych różnego rodzaju (oralnych, analnych czy waginalnych), to jedyna metoda, która z całą pewnością chroni przed ciążą oraz chorobami i infekcjami (np. wirusem HIV) przenoszonymi drogą płciową. Praktykowanie abstynencji nie oznacza całkowitego zrezygnowania z kontaktów seksualnych, tylko okazywanie uczuć seksualnych i pożądania inaczej niż poprzez którykolwiek stosunek.

4. **Stosunek seksualny z kobietą, która nie ma żadnych objawów choroby przenoszonej drogą płciową oznacza, że nie ma ryzyka nabycia choroby przenoszonej drogą płciową, czy infekcji wirusowej (np. HIV).**

Mit. Absolutnie nieprawda! Podczas, gdy niektóre choroby, na przykład opryszczka narządów płciowych, dają objawy i u mężczyzn i u kobiet, to inne, jak na przykład chlamydia lub rzeżączka, często przebiegają bezobjawowo u kobiet, a czasem również i u mężczyzn. Zakażenie HIV może przebiegać bez żadnych jego oznak nawet przez 10 lat.

5. **Kiedy stosunek seksualny odbywa się w czasie miesiączki, nie niesie on ze sobą ryzyka ciąży.**

Mit. Różne czynniki (silny stres, choroby i inne) mogą wpłynąć na przyspieszenie momentu owulacji. Jajeczkowanie może więc pojawić się wcześniej niż zwykle w cyklu menstruacyjnym; zdarza się, że podczas samej miesiączki. Wtedy może dojść do zapłodnienia. Aby uniknąć ryzyka nieplanowanej ciąży lub chorób/infekcji przenoszonych drogą płciową, należy używać zabezpieczenia nawet w czasie menstruacji.

- 6. Kiedy jakaś osoba już raz miała rzeżączkę i została wyleczona, nie ma możliwości aby miała ją ponownie.**

Mit. Można ulec zakażeniu wielokrotnie, za każdym razem, gdy współżyje się genitalnie, oralnie lub analnie z zakażonym parterem czy partnerką. Bardzo ważne jest, aby osoba, która ma jakąś infekcję lub chorobę przenoszoną drogą płciową, zadbała również o leczenie partnera czy partnerki.

- 7. Lateksowe prezerwatywy znacznie redukują ryzyko zajścia w ciążę i nabycia choroby, lub infekcji (np. wirusem HIV) przenoszonej drogą płciową.**

Prawda. Chociaż prezerwatywa nie daje stu procentowej skuteczności (ponieważ mogą pęknąć lub się ześlizgnąć), to zaraz po abstynencji seksualnej są najskuteczniejszą metodą zapobiegania chorobom i infekcjom przenoszonym drogą płciową. Lateks, z którego są zrobione, nie przepuszcza ani plemników, ani HIV. Jeśli prezerwatywa jest stosowana prawidłowo to w 85%-93%⁶⁰ chroni przed ciążą, infekcjami i chorobami przenoszonymi drogą płciową. Skuteczność prezerwatywy można zwiększyć jeszcze bardziej, poprzez dodatkowe zastosowanie substancji plemnikobójczych.

- 8. W czasie karmienia piersią kobieta jest niepłodna.**

Mit. U niektórych kobiet, które karmią dziecka piersią owulacja nie występuje, a u innych występuje. Nie można więc z całą pewnością stwierdzić, że kobieta w okresie karmienia piersią nie może zajść w ciążę. Istnieje też ryzyko zakażenia chorobą lub nabycia infekcji przenoszonej drogą płciową.

- 9. Jeśli kobieta zna długość swojego cyklu, to można obliczyć, kiedy z całą pewnością występuje "bezpieczny czas", podczas którego kobieta nie ma możliwości zajścia w ciążę.**

Mit. Nie istnieje całkowicie bezpieczny i wolny od ryzyka ciąży okres podczas cyklu miesięczkowego. Szczególnym wahaniom ulega cykl miesięczkowy u nastolatek.

- 10. Opryszczka narządów płciowych wiąże się z poważnymi konsekwencjami.**

Prawda. Wirusy opryszczki powodują bolesne pęcherzyki i owrzodzenia na ustach, zewnętrznych narządach płciowych i okolicach odbytu. Dotychczas nie wymyślono skutecznego lekarstwa na opryszczkę, więc osoba raz zakażona pozostaje z nią już na całe życie. U kobiet cierpiących na opryszczkę istnieje większe ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy, więc należy pamiętać o regularnym (corocznym) wykonywaniu badania cytologicznego (jest to bezbolesne badanie, które polega na pobieraniu wymazu z szyjki macicy i jego mikroskopowej ocenie). Jeśli dziecko zakażonej kobiety zostanie zainfekowane wirusem w czasie porodu, wirus może dostać się do mózgu i innych ważnych dla życia noworodka organów i spowodować nawet śmierć dziecka.

- 11. Kiedy mężczyzna jest podniecony i penis jest w stanie erekcji, musi dojść do wytrysku, aby uniknąć szkodliwych efektów.**

Mit. Nic się nie dzieje, jeśli mężczyzna, którego penis jest w stanie erekcji, nie będzie miał wytrysku. Organizmowi nie dzieje się żadna krzywda. Niewydzielona sperma nie spowoduje żadnej choroby. Mężczyzna może odczuwać pewien dyskomfort i uczucie

⁶⁰ Na podstawie WHO (2007) *Family Planning. A global handbook for providers*. Przyp. K.D.

ciężkości w jądrach, jeśli przez długi czas jest podniecony i nie następuje ejakulacja. Jednak uczucie to ustępuje, gdy przerwie się aktywność seksualną.

12. Kobieta nie może zajść w ciążę, jeśli wytrysk nie nastąpi wewnątrz pochwy.

Mit. Jeśli wytrysk nastąpi przy wejściu do pochwy lub jeśli sperma w inny sposób będzie miała kontakt z wejściem do pochwy to istnieje możliwość проникnięcia spermy do wnętrza pochwy i dalej aż do jajowodu, gdzie może dojść do zapłodnienia. Można też nabyć infekcję lub chorobę przenoszoną drogą płciową, jeśli dojdzie do wymiany płynów z narządów płciowych.

13. Użycie prezerwatywy nie chroni przed nabyciem infekcji wirusem HIV, ponieważ prezerwatywy mają mikropory, które są wystarczająco duże by przepuścić wirusy.

Mit. Niektóre grupy donosiły o wynikach nierzetelnych badań z których wynikało, że wirus HIV może przedostać się przez lateks – **to nieprawda**. Te doniesienia miały za cel przestraszenie młodzieży i osób dorosłych, aby myślały, że prezerwatywy nie chronią przed infekcją wirusem HIV. W rzeczywistości, rzetelne i wystandaryzowane badania pokazały, że molekuly wody, które są pięć razy mniejsze od wirusa HIV, nie przechodzą przez lateksowe ściany prezerwatywy. Można to sprawdzić napełniając wodą lateksową prezerwatywę czy rękawiczkę. Jednakże prezerwatywy wykonane ze skóry jagnięt mają zdecydowanie większą przepuszczalność i przepuszczają wirusa HIV oraz inne infekcje i choroby przenoszone drogą płciową. Dlatego prezerwatywy wykonane ze skóry jagnięt nie powinny być używane jako ochrona.

14. Osoba zakażona chorobą przenoszoną drogą płciową ma większe prawdopodobieństwo zakażenia się wirusem HIV.

Prawda. HIV trafia do krwiobiegu kiedy krew lub inny płyn ciała zetknie się z jakąkolwiek otwartą raną. Uszkodzenia w wyniku choroby takiej jak opryszczka czy kiła zwiększają możliwość kontaktu z wirusem.

15. Jedynie narkotyki, które wstrzykuje się za pomocą igły i strzykawki, zwiększają ryzyko zakażenia się wirusem HIV.

Mit. Dzielenie się igłami zwiększa ryzyko zakażenia wirusem HIV, jednak stosowanie innych narkotyków oraz alkoholu, zmniejsza zahamowania przez co zwiększa prawdopodobieństwo podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych, np. stosunek bez prezerwatywy. Zwiększa więc ryzyko zakażenia.

16. Ryzyko zakażenia się wirusem HIV jest większe, jeśli kobieta w czasie kontaktu seksualnego ma menstruację.

Prawda. Krew miesięczkowa kobiety zakażonej wirusem HIV zawiera wirusa. W czasie menstruacji należy unikać kontaktu z krwią menstruacyjną, a najbezpieczniej jest unikać kontaktu z pochwą kobiety w czasie miesiączki.

17. Mężczyźni muszą stosunkowo często uprawiać seks, aby zachować zdrowie.

Mit. Ani kobiety, ani mężczyźni nie muszą uprawiać seksu, aby zachować zdrowie. Popęd seksualny jest jedynym spośród ludzkich popędów, którego zaspokojenie nie jest konieczne do utrzymania organizmu przy życiu.

18. Normalny człowiek się nie masturbuje aż do czasu, gdy rozpocznie życie seksualne.

Mit. Masturbacja jest zwyczajnym, zdrowym zachowaniem, które może występować u dziewcząt i chłopców oraz kobiet i mężczyzn w KAŻDYM wieku. Masturbacja jest powszechnym sposobem osiągania przyjemności seksualnej i zaspokajania popędu seksualnego. Nie powoduje żadnych szkód fizycznych, o ile osoba nie używa niebezpiecznych przedmiotów (jak np. szkło). Masturbacja jest sposobem ekspresji seksualności, który nie niesie ze sobą ryzyka ciąży czy infekcji (chyba, że używa się w tym celu brudnych lub używanych przez inną osobę przedmiotów). Zdarza się, że masturbacja powoduje poczucie winy u osób, w których rodzinie, kulturze lub religii panuje przekonanie, że masturbacja jest zła.

19. Alkohol sprawia, że człowiek szybciej i łatwiej staje się podniecony.

Mit. W rzeczywistości picie alkoholu przynosi odwrotny skutek. Spowalnia napływ krwi do narządów płciowych, więc zarówno penis u mężczyzn jak i łechtaczka u kobiet z większym trudem ulegają erekcji. Utrudnia też osiągnięcie orgazmu. Alkohol "niszczy blokady" i powoduje, że dużo łatwiej decydujemy się na jakąś czynność, w tym na seks. Dużo łatwiej jest nam też podjąć się czynności, których na trzeźwo byśmy nie zrobili lub zastanowili się nad nimi – na przykład seks bez zabezpieczenia przed ciążą lub przed infekcją.

20. Kontakt seksualny z osobą tej samej płci świadczy o tym, że jest się gejem lub lesbijką.

Mit. Sam kontakt seksualny z osobą tej samej płci nie świadczy o orientacji seksualnej. Zarówno u osób hetero, homo jak i biseksualnych obok popędu seksualnego ogromną rolę odgrywają uczucia. Orientacja seksualna odnosi się do uczuć i **ogólnej koncepcji samego/samej siebie**, dlatego lepiej jest używać terminu tożsamość seksualna. Tożsamość seksualną odróżnia się od zachowania seksualnego, ponieważ może ona, ale nie musi, wyrażać się w zachowaniach seksualnych. Niektóre osoby opisują tożsamość seksualną jako continuum, gdzie na jednym krańcu wyróżnia się całkowitą heteroseksualność, a na przeciwnym całkowitą homoseksualność, pomiędzy nimi znajdują się różne wymiary biseksualności. Osoby biseksualne mogą doświadczać pociągu seksualnego i emocjonalnego zarówno do osób tej samej, jak i odmiennej płci. Zwykle mężczyzn o tożsamości homoseksualnej nazywa się gejami, a kobiety homoseksualne – lesbijkami. Według współczesnej psychologii, medycyny i seksuologii wszystkie orientacje są tak samo zdrowe.

Materiał pomocniczy nr 2

Stwierdzenia do losowania

1. Kontakt analny jest dla kobiety bezpieczny - pozwala uniknąć ciąży i zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową.
2. Dziewczyna może zajść w ciążę przed pierwszą miesiączką.
3. Abstynencja seksualna (nie podejmowanie kontaktów seksualnych) to jedyna 100 % bezpieczna metoda antykoncepcyjna.
4. Stosunek seksualny z kobietą, która nie ma żadnych objawów choroby przenoszonej drogą płciową oznacza, że nie ma ryzyka nabycia choroby przenoszonej drogą płciową, czy infekcji wirusowej (np. HIV).
5. Kiedy stosunek seksualny odbywa się w czasie miesiączki, nie niesie on ze sobą ryzyka ciąży.
6. Kiedy jakaś osoba już raz miała rzeżączkę i została wyleczona, nie ma możliwości aby miała ją ponownie.
7. Lateksowe prezerwatywy znacznie redukują ryzyko zajścia w ciążę i nabycia choroby lub infekcji (np. wirusem HIV) przenoszonej drogą płciową.
8. W czasie karmienia piersią kobieta jest niepłodna.
9. Jeśli kobieta zna długość swojego cyklu, to można obliczyć, kiedy z całą pewnością występuje "bezpieczny czas", w którym kobieta nie ma możliwości zajścia w ciążę.
10. Opryszczka narządów płciowych wiąże się z poważnymi konsekwencjami.
11. Kiedy mężczyzna jest podniecony i penis jest w stanie erekcji, musi dojść do wytrysku, aby uniknąć szkodliwych efektów.
12. Kobieta nie może zajść w ciążę jeśli wytrysk nie nastąpi wewnątrz pochwy.
13. Użycie prezerwatywy nie chroni przed nabyciem infekcji wirusem HIV, ponieważ prezerwatywy mają mikropory, które są wystarczająco duże by przepuścić wirusy.
14. Osoba zakażona chorobą przenoszoną drogą płciową ma większe prawdopodobieństwo zakażenia się wirusem HIV.
15. Jedynie narkotyki, które wstrzykuje się za pomocą igły i strzykawki, zwiększają ryzyko zakażenia się wirusem HIV.
16. Ryzyko zakażenia się wirusem HIV jest większe, jeśli kobieta w czasie kontaktu seksualnego ma menstruację.
17. Mężczyźni muszą stosunkowo często uprawiać seks, aby zachować zdrowie.
18. Normalny człowiek się nie masturbuje aż do czasu, gdy rozpocznie życie seksualne.
19. Alkohol sprawia, że człowiek szybciej i łatwiej staje się podniecony.

2. Cukierki - przewidywanie ryzyka zajścia w ciążę

Cel: Zaprezentowanie ryzyka zajścia w ciążę podczas stosunku genitalnego z zabezpieczeniem i bez zabezpieczenia.

Materiały: 105 małych, owiniętych papierkiem jednego koloru cukierków
95 cukierków innego koloru (cukierki nie mogą różnić się w dotyku, mają tylko wyglądać inaczej np. landrynki w dwóch kolorach)
dwie papierowe torby
kopię materiału pomocniczego dla każdej osoby
duże arkusze papieru i markery albo tablica i kreda

Czas: 30- 40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Włóż 90 cukierków jednego koloru i 10 cukierków drugiego koloru do papierowej torebki z napisem „Stosunek bez zabezpieczenia”. 90 cukierków reprezentuje nieplanowaną ciążę.
- ✓ Włóż 85 cukierków drugiego koloru i 15 pierwszego koloru do drugiej torby z napisem „Stosunek z zabezpieczeniem”. 15 cukierków reprezentuje nieplanowaną ciążę. Możesz zmniejszyć ilość cukierków, ale pamiętaj aby zachować proporcje procentowe.
- ✓ Stwórz plakat przedstawiający informacje na Materiale Pomocniczym.
- ✓ Utrzymuj żwawe tempo i przyjazną atmosferę zabawy realizując 7 pierwszych kroków tego ćwiczenia. Przeznacz kilka minut na krótkie przedstawienie skuteczności metod antykoncepcyjnych.

Procedura:

1. Podkreśl, że ludzie często nie dowierzają, jak ryzykowne mogą być kontakty seksualne bez zabezpieczenia.
2. Wytlumacz, że skupimy się na ryzyku zajścia w ciążę, które wiąże się ze stosunkami seksualnymi bez zabezpieczenia. Poproś grupę, aby wyobraziła sobie 100 heteroseksualnych par, które mają regularne kontakty seksualne przez jeden rok. Jak dużo z tych par zajdzie w ciążę przez ten rok, jeśli nie będą stosowały środków antykoncepcyjnych? Zapisz odpowiedzi na tablicy.
3. Pokaż papierową torbę z napisem „Stosunek bez zabezpieczenia” i wytłumacz, że w tej torbie znajdują się cukierki, których proporcja odzwierciedla rzeczywiste ryzyko zajścia w ciążę.
4. Pokaż, które cukierki przedstawiają „ciążę”, a które „brak ciąży”. Poproś, aby każda osoba bez patrzenia wylosowała jeden cukierek z torby i nie pokazywała go jeszcze

innym. Jeśli cukierek symbolizuje ciążę, to znaczy, że jedna ze 100 wyimaginowanych par zaszła w ciążę.

5. Kiedy wszystkie osoby już wylosują, zapytaj ile osób wylosowało nieplanowaną ciążę. Podkreśl, że wśród par które mają stosunki seksualne bez zabezpieczenia przez jeden rok, **85 ze 100** z nich zajdzie w ciążę.
6. Teraz poproś grupę, aby odgadła ile par heteroseksualnych odbywających regularne stosunki seksualne przez jeden rok zajdzie z ciążę, jeśli stosują antykoncepcję. Zapisz odpowiedzi na tablicy.
7. Powtórz procedurę losowania z drugą torbą „Stosunek z zabezpieczeniem”. Poproś, aby młodzież wylosowała cukierka. Zapytaj jak wiele spośród nich wylosowało tym razem nieplanowaną ciążę. Podkreśl jak dużą powoduje to różnicę. **Tylko 15 spośród 100 par**, które będą regularnie współżyły przez rok z zastosowaniem antykoncepcji, zajdzie w ciążę.
8. Przedstaw plakat przedstawiający skuteczność metod antykoncepcyjnych i poproś kogoś o wyjaśnienie jak to odczytać. Upewnij się, że młodzież dobrze odczyta ten schemat. (Np. spośród 100 kobiet stosujących tabletkę antykoncepcyjną, tylko 3 do 5 zajdą w ciążę w ciągu całego roku itd.)
9. Podsumuj ćwiczenie dyskusją, za pomocą pytań znajdujących się poniżej. Pozwól grupie, aby zjadła cukierki!

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jaka jest najważniejsza rzecz, której nauczyłaś i nauczyłeś się podczas tego ćwiczenia?
2. Jak się czułaś i czułaś przy losowaniu cukierków z torebki „stosunek bez zabezpieczenia”? A jak losując z torebki „z zabezpieczeniem”? Jak mogą się czuć osoby po kontakcie seksualnym podczas którego nie zastosowały żadnej antykoncepcji?
3. Kiedy pojawia się ciąża, istnieje również możliwość, że mogło dojść do zakażenia wirusem HIV lub jakąś inną infekcją czy chorobą przenoszoną drogą płciową. Jak ewentualne zakażenie mogłoby wpłynąć na ciążę? Co powinien zrobić ktoś, kto podczas stosunku zakaził się HIV?
4. Co chciałbyś lub chciałabyś powiedzieć innej młodej osobie, która rozważa podjęcie stosunku seksualnego z penetracją?

Materiał pomocniczy

Skuteczność antykoncepcji

Metoda	Skuteczność metody ⁶¹ (Procent kobiet, które stosując tę metodę zaszyły w ciążę w ciągu jednego roku, przy typowym zastosowaniu tej metody)
Abstynencja.....	0
Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna.....	0,2
Doustne tabletki antykoncepcyjne ⁶²	3
Tradycyjne wkładka wewnątrzmaciczna (IUD).....	3
Prezerwatywa męska (typowe użycie).....	12
Prezerwatywa męska (*użycie zgodne z zaleceniami).....	2
Diafragma i środek plemnikobójczy.....	18
Naturalna metoda planowania rodziny („kalendarzyk”).....	20
Kremy, pianki, żele plemnikobójcze.....	21
Prezerwatywa damska (typowe użycie).....	21
Prezerwatywa damska (*użycie zgodnie z zaleceniami).....	5
Stosunek przerywany.....	27
Brak antykoncepcji.....	85

⁶¹ Dane na podstawie Światowej Organizacji Zdrowia: WHO (2007) *Family Planning. A global handbook for providers. Evidence-based guidance developed through worldwide collaboration.* oraz Hatcher (1994), *Contraceptive Technology 16th Revised Edition*, Irvington Publishers, Inc., New York. Przyp. K.D.

⁶² Przy idealnym użyciu skuteczność metody wynosi 99,7%-a nawet 99,98% w zależności od typu. Przyp. K.D.

3. HIV /STI⁶³ - Uścisk dłoni

Cel: Zwiększenie świadomości dotyczącej prawdopodobieństwa zakażenia się wirusem HIV oraz innymi infekcjami i chorobami przenoszonymi drogą płciową.
Profilaktyka chorób i infekcji przenoszonych drogą płciową.
Rozpoznawanie objawów STI i wyszukiwanie rozwiązań w wyniku podejrzenia o STI.

Materiały: przygotowane małe karteczki, po jednej dla każdej osoby uczestniczącej
materiał pomocniczy nr 1,
materiał pomocniczy nr 2 – informacje na temat wirusa HIV i choroby AIDS znajdujący się na końcu podręcznika jako załącznik w koszulce. Jest to broszura Krajowego Centrum ds. AIDS pt. „Co musisz wiedzieć o HIV/AIDS” - broszura dostępna też na stronie Krajowego Centrum ds. AIDS, do pobrania pod adresem:
http://www.aids.gov.pl/files/publikacje/broszurka_AIDS_.pdf

Czas: 30-40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Przeczytaj wszystkie materiały pomocnicze, łącznie z broszurą „Co musisz wiedzieć o HIV/AIDS” znajdującą się na końcu podręcznika na temat chorób i infekcji przenoszonych drogą płciową.
- ✓ Upewnij się, że znasz numer telefonu lub adres ośrodka specjalizującego się w chorobach i infekcjach przenoszonych drogą płciową. Przedstaw te dane swojej grupie, po zakończeniu ćwiczenia.
- ✓ Przygotuj karteczki do ćwiczenia:
 - Na trzech kartkach napisz wiadomość „Od momentu, kiedy przeczytasz tę wiadomość, nie wykonuj moich poleceń dopóki nie powiem *wróćcie na swoje miejsca*”.
 - Na trzech kartkach napisz małe „p” - symbol oznaczający prezerwatywę
 - Na jednej kartce napisz małe „c” - symbol chłamydiozy⁶⁴
 - Na jednej kartce małe „x” - symbol opryszczki narządów płciowych⁶⁵
 - Na jednej kartce małe „z” - symbol zakażenia wirusem HIV

Procedura:

1. Rozdaj po jednej kartce dla każdej osoby. Powiedz, aby wszystkie informacje znajdujące się na kartkach przeczytać samodzielnie i zachować w tajemnicy. Należy wykonywać dalsze polecenia. Poproś grupę o wstanie z miejsc i uściśnięcie dłoni z trzema innymi

⁶³ STI - sexually transmitted infection, dawniej zwane także chorobami wenerycznymi - grupa infekcji i chorób zakaźnych i pasożytniczych, które przenoszone są na drodze kontaktu płciowego. Przyp. K.D.

⁶⁴ Choroba wywołana przez bakterię chłamydia przenoszona drogą płciową. Przyp. K.D.

⁶⁵ Choroba wywołana przez wirusa Herpes simplex II typu przenoszony drogą płciową. Przyp. K.D.

osobami. Po uściśnięciu dłoni należy podpisać się na kartce drugiej osoby. Upewnij się, że młodzież przemieszcza się po sali.

2. Kiedy wszystkie osoby zbiorą po trzy podpisy, poproś, aby wróciły na swoje miejsca i usiadły. Poproś osoby, które mają na swoich kartkach „z” o powstanie. Poproś teraz, aby osoby, które uściśniły im dłoń również wstały. Następnie niech wstaną wszystkie osoby, które uściśniły dłoń którejś ze stojących już osób. Kontynuuj do momentu, w którym wszystkie osoby (oprócz trzech, które miały inną instrukcję) będą stały.
3. Podkreśl, że wszystkie kartki były przyznawane losowo! Następnie powiedz, że na potrzebę tego ćwiczenia kartka z literą „z” symbolizowała zakażenie HIV, a uścisk dłoni był symbolem kontaktu seksualnego z trzema osobami, których podpisy macie na kartkach.
4. Zrób to samo z kartką oznaczoną literą „c” (chłamydia) i kartką z literą „x” (opryszczka narządów płciowych):
Poproś osoby, które mają na swoich kartkach „c” i „x” o podniesienie jednej ręki. Następnie niech podniosą rękę wszystkie osoby, które wcześniej uściśniły dłoń którejś z osób, które mają podniesioną rękę. Powtarzaj tak długo, aż wszystkie możliwe osoby będą miały ręce w górze. Wyjaśnij co oznaczają litery „c”(chłamydia) i „x”(opryszczka narządów płciowych).
5. Poproś, aby wszystkie osoby usiadły. Następnie poproś o powstanie osoby z instrukcją „**nie wykonuj moich poleceń ...**”. Wy tłumacz, że te osoby wybrały powstrzymywanie się od stosunku seksualnego, więc uchroniły się przed zakażeniem.
6. Poproś teraz, aby każda osoba sprawdziła czy ma na swojej kartce literki „p”, poproś te osoby o wstanie. Wy tłumacz, że na szczęście te osoby za każdym razem kiedy miały kontakt seksualny używały prezerwatywy. Dzięki temu uniknęły zakażenia. Niech wszystkie osoby teraz usiądą.
7. Przypomnij grupie, że to była tylko gra. Wszystkie osoby tylko odgrywały fikcyjne osoby, które mają choroby lub infekcje przenoszone drogą płciową, a choroby te nie przenoszą się przez uściśnięcie dłoni. Zaproponuj, aby na znak wyjścia z roli przerwać swoje kartki.
8. Wy tłumacz, że choroby i infekcje przenoszone drogą płciową rozprzestrzeniają się poprzez kontakt seksualny z penetracją pomiędzy dwoma osobami. Podczas jakiegokolwiek formy stosunku – oralnego, analnego czy pochwowego – można się nimi zakażyć. Za pomocą informacji znajdujących się w twoich materiałach pomocniczych, dostarcz młodzieży krótki opis chłamydii, HIV/AIDS i opryszczki narządów płciowych.
9. Podsumuj ćwiczenie dyskusją.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Jak czuła się osoba z literą „x” na kartce? Osoba z literką „c”? Jak się czułeś/aś, kiedy

dowiedziałeś/aś się, że jesteś zakażony/a? Co pomyślałeś/pomyślałaś o „c”, „x” i „z”?

2. Jakie były początkowe odczucia osób, które dostały instrukcję żeby nie uczestniczyć w ćwiczeniu? Jak zmieniły się te uczucia w trakcie trwania ćwiczenia? Jak czuła się grupa w stosunku do tych osób na początku? Jak później?
3. Jak czuły się osoby które odkryły, że używały prezerwatywy?
4. Jakie to było uczucie, gdy dowiedzieliście i dowiedzieliście się że mogliście/mogliście być zakażone i zakażeni?
5. Osoby z karteczkami z literą „c”, „x” oraz „z” nie wiedziały, kiedy rozpoczęło się ćwiczenie, że są zakażone. W rzeczywistości wiele osób nie wie, że jest zakażone infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Czy można dowiedzieć się wcześniej, że ktoś jest zakażony lub zakażona, a kto nie?
6. Proponujemy kontynuację warsztatu poniższym krótkim ćwiczeniem „Pięć minut o chorobach i infekcjach przenoszonych drogą płciową” (Materiał pomocniczy nr 1)
7. Możesz podsumować dyskusję stwierdzeniem, że *„sypiając z jakąś osobą sypia się nie tylko z tą osobą, ale też ze wszystkimi poprzednimi partnerami i partnerkami tej osoby”*⁶⁶.

⁶⁶ Przyp. K. D.

Materiał pomocniczy nr 1

Informacje na temat chorób i infekcji (STI) przenoszonych drogą płciową⁶⁷

Chlamydia

wywołana przez bakterię chlamydia. Objawy – u mężczyzn może pojawić się śluzowo-ropna wydzielina z cewki moczowej i niewielki ból przy oddawaniu moczu. 25% mężczyzn nie ma żadnych objawów. U kobiet może objawiać się upławami, pieczeniem przy oddawaniu moczu, bólami podbrzusza. 75% kobiet nie ma żadnych objawów!

Diagnoza – wykonuje się posiew z pobranego wymazu z cewki moczowej lub pochwy.

Leczenie – antybiotyk przez 7-14 dni.

Nieleczona może prowadzić do zapalenia najądrzy i prostaty u mężczyzn, u kobiet do zapalenia szyjki macicy, jajników i jajowodów. W przypadku komplikacji może prowadzić do niepłodności.

Ochrona – najlepszą ochroną jest stosowanie prezerwatyw wraz z kremem plemnikobójczym.

Rzeżączka

może pojawić się 2-10 dni po kontakcie seksualnym z zakażoną osobą. Wywołują ją bakterie, które dostają się do śluzówki przewodu moczowego lub odbytu.

Objawy – może pojawić się wyciek ropnej wydzieliny oraz świąd. Po pewnym czasie objawy te mogą ustąpić, lecz nie oznacza to ustąpienia choroby. Rzeżączka szybko się rozwija i powoduje stany zapalne kolejnych narządów, co może powodować bezpłodność. Uwaga choroba i zakażenie często przebiega bez objawów (zwłaszcza u kobiet). Aby wykryć chorobę powinno się wykonywać regularne badania na obecność dwoinek rzeżączki.

Leczenie – polega na podaniu antybiotyku.

Ochrona – przed rzeżączką chroni prezerwatywa, trzeba jej używać podczas każdego rodzaju kontaktu seksualnego, ponieważ zmiany zapalne mogą rozwijać się także w odbycie, gardle i oczach (w wyniku samozakażenia).

Kłykciny kończyste

Powstają, gdy do organizmu, poprzez kontakty seksualne (oralne, analne, oralno-analne bez zabezpieczenia) wnika wirus brodawczaka ludzkiego (Human papilloma virus - HPV).

Objawy – mogą pojawić się do 6 miesięcy po stosunku z osobą zakażoną. Drobne wykwity na ciele z czasem przeistaczają się w płaskie lub wypukłe brodawki, które umiejscawiają się nie tylko na zewnątrz narządów płciowych, ale też w środku (np. u kobiet – w pochwie i na szyjce macicy) oraz wokół odbytu. U mężczyzn – na żołędzi, w kroczu i wokół odbytu, a nawet wewnątrz cewki moczowej. Kłykciny są małe (wielkość ziarna ryżu), ale mogą się ze sobą zlewać, tworząc większe, nawet kilkucentymetrowe narośla wyglądające jak kalafior.

Diagnoza – lekarka/rz stawia diagnozę zwykle podczas badania ogólnego lub ginekologicznego.

Leczenie – Kłykciny zazwyczaj usuwa się zamrażając je ciekłym azotem lub wycinając laserem. Jednak usunięcie ich nie gwarantuje, że nie powrócą – kto raz zaraził się wirusem HPV, ma go do końca życia.

Ochrona - prezerwatywa chroni przed nimi tylko częściowo. HPV przenoszą się przez wszystkie formy kontaktów seksualnych, można zakażać się także, używając ręcznika zakażonej osoby. Obecność tych wirusów można wykryć w badaniu cytologicznym, trzeba robić je co roku. Ponieważ wirus Papilloma podejrzewany jest o wywoływanie raka szyjki macicy, to kobiety zakażone HPV powinny co pół roku poddawać się kontroli cytologicznej, żeby szybko zauważyć ewentualne zmiany nowotworowe.

Kiła (syfilis)

Wywołuje ją bakteria krętek blady (*Treponema pallidum*). Rozprzestrzenia się po całym organizmie, może więc być obecny np. w wydzielinie błony śluzowej jamy ustnej, sromu, a także na skórze okolic narządów płciowych i odbytu, dlatego kiłą można się zarazić nie tylko w czasie stosunków seksualnych

⁶⁷ Oprac. K. Dułak na podstawie Hunter-Geboy, C. Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth (1995), materiały wewnętrzne Grupy Edukacyjnej BezTabu, Stowarzyszenie TADA, Wikipedia.

(także oralnych, analnych), ale nawet przez głęboki pocałunek.

Objawy – jeżeli w porę nie podejmie się leczenia, kiła przejdzie przez kilka etapów:

- Pierwsze objawy choroby ujawniają się mniej więcej po 2-3 tygodniach od zakażenia. W miejscu wtargnięcia bakterii do organizmu (najczęściej na skórze lub błonie śluzowej narządów płciowych) najpierw tworzy się jedno lub kilka zupełnie niewielkich, bezbolesnych owrzodzeń. Powiększają się najbliższe węzły chłonne, zwykle w pachwinach. W tym okresie kiła jest najbardziej zakaźna. Objawy te najczęściej same ustępują. Nie oznacza to ustąpienia choroby.
- Po ok 8-10 tyg. od zakażenia, najczęściej na całym ciele, pojawia się wysypka (tzw. kiła wtórna). Mogą jej towarzyszyć ból głowy, gardła, gorączka, ogólne osłabienie. Wtórna postać kiły może również sama ustąpić. Nie leczona kiła przechodzi w okres utajenia.
- Krętki blade krążące we krwi mogą się umiejscawiać w narządach wewnętrznych i ośrodkowym układzie nerwowym. Zdarza się, że co jakiś czas na skórze pojawia się tzw. wysypka nawrotowa. Jeśli kiła nadal nie będzie leczona, przejdzie w okres późnego utajenia. Nawet po kilku czy kilkunastu latach od zakażenia na skórze, w narządach wewnętrznych, na kościach mogą się tworzyć tzw. kilaki. Są to guzy o konsystencji gumy, które mogą pękać i pozostawiać trwałe blizny. Na tym etapie kiła powoduje nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym (m.in. porażenia prowadzące do kalectwa) i w układzie sercowo-naczyniowym (zagrożające życiu).

Diagnoza – wystarczy wykonać proste badanie serologiczne krwi.

Leczenie – kiła jest chorobą uleczalną, jednak pod warunkiem, że kurację rozpocznie się wcześniej (zanim krętek zajmie układ nerwowy i sercowo-naczyniowy) i przeprowadzi się ją bardzo sumiennie, do końca. Podaje się antybiotyk – zwykle Penicylinę.

Uwaga! Kobieta ciężarna chora na kiłę może zakazić nią rozwijający się płód. Grozi to poronieniem, urodzeniem dziecka martwego albo chorego na kiłę wrodzoną (jej skutki to m.in. upośledzenie umysłowe, głuchota, ślepota). Ważne jest podjęcie leczenia przed ciążą lub w jej pierwszej połowie.

Opryszczka narządów płciowych

Wywołuje ją wirus Herpes simplex typ II (typ I odpowiada za opryszczkę wargową). Przenosi się on poprzez stosunki seksualne a także kontakt z zakażoną skórą np. przez pocałunek.

Objawy – wygląda podobnie jak ta pojawiająca się wokół ust. Po 5-7 dniach od zakażenia kobieta odczuwa swędzenie od wewnątrz warg sromowych, a mężczyzna na trzonie penisa. Jest ono wyraźne w jednym miejscu. Może pojawiać się także ból głowy. Później pojawiają się pęcherzyki (wypełnione przezroczystym płynem), które pękają. Tworzą się strupy i powoli się goją.

Leczenie – leczy się jej objawy. Nie jest groźna u osób dorosłych, ale jedno zakażenie powoduje, że można spodziewać się nawrotów przez całe życie. Lekarz może zapisać maść łagodzącą objawy opryszczki i zmniejszającą jej zakaźność.

Ochrona – przenosi się nawet wtedy, gdy nosiciel/ka wirusa nie widzi jej objawów. Trzeba pamiętać o tym, by nie dotknąć oka dłonią, która miała kontakt z owrzodzonym miejscem, bo można uszkodzić oko. Stosowanie prezerwatywy nie daje pełnego zabezpieczenia.

Uwaga – opryszczka może przenosić się z matki na dziecko w czasie porodu (gdy matka ma widoczną jej postać) i jest dla niego bardzo niebezpieczna, często podejmuje się wtedy decyzję o cesarskim cięciu.

Grzybice narządów płciowych (kandydoza)

Występują często, wywoływane są przez drożdżaki z rodzaju Candida. Przyczyn może być wiele - brak higieny osobistej, chodzenie w mokrych ubraniach np. kostiumach kąpielowych, zaburzenia hormonalne, anemia, cukrzyca itd.

Objawy - u kobiet zaczerwienienie oraz obrzęk warg sromowych i pochwy, swędzenie, pieczenie, pojawiają się upławy. Często stosunek seksualny staje się wtedy bolesny. U mężczyzn żołądź i napletek stają się zaczerwienione, bardziej wilgotne, mogą pojawić się pęcherzyki i białawy nalot.

Leczenie – w razie zaobserwowania objawów u jednej osoby należy zaprzestać kontaktów seksualnych i rozpocząć leczenie u obojga partnerów/partnerek. **Ochrona** - by ustrzec się przed grzybicą, należy stosować prezerwatywę.

4. Antykoncepcja i metody planowania rodziny⁶⁸

- Cel:** Przedstawienie naukowych informacji na temat poszczególnych metod antykoncepcyjnych i metod planowania rodziny.
Profilaktyka ciąży, chorób i infekcji przenoszonych drogą płciową.
- Materiały:** duże arkusze papieru – 7 szt.
markery i/lub flamastry do plakatów
materiał pomocniczy nr 1 (jedna kopia dla osoby prowadzącej oraz jedna dla wszystkich osób uczestniczących)
materiał pomocniczy nr 2 (dla osoby prowadzącej)
karteczki do losowania
rysunki anatomiczne lub modele narządów płciowych
przynajmniej jeden produkt z metod antykoncepcyjnych z każdej kategorii (jeżeli istnieje taka możliwość)
ulotki na temat antykoncepcji i metod planowania rodziny z pobliskich aptek/ośrodków zdrowia
- Czas:** 50-60 minut
- Przygotowanie:**
- ✓ Jeśli, mówiąc o antykoncepcji, nie czujesz się komfortowo lub uważasz, że nie przeprowadzisz prezentacji w sposób sprawny i dynamiczny, zaproś do przeprowadzenia tych zajęć osoby zajmujące się tym profesjonalnie (jeśli masz taką możliwość). Upewnij się, że osoba/osoby które zaprosisz, pracowały już z młodzieżą. Wyjaśnij osobie/osobom prowadzącym, że zajęcia mają zachęcać zarówno do abstynencji jak i stosowania metod antykoncepcyjnych, jeżeli młodzież podejmuje lub zdecyduje się podejmować kontakty seksualne, po to, aby zapobiegać nieplanowanej ciąży oraz infekcjom i chorobom przenoszonym drogą płciową.
 - ✓ W tym ćwiczeniu, zaprezentowane zostaną zarówno metody dostępne na receptę, jak i bez recepty. Kiedy będziesz przedstawiać różne metody, przypominaj o tym, że nawet jeśli jakaś metoda ma dużą skuteczność w zapobieganiu ciąży, to może nie chronić przed infekcjami. Dlatego, stosując inne metody antykoncepcyjne, należy pamiętać o dodatkowym stosowaniu prezerwatywy jako ochronie przed infekcjami i chorobami przenoszonymi drogą płciową np. przed HIV.
 - ✓ Zapoznaj się z materiałem pomocniczym nr 1 „Metody antykoncepcyjne” oraz materiałem nr 2, aby przypomnieć sobie podstawowe informacje na temat dostępnych metod. Możesz korzystać z innych źródeł, pamiętaj jednak o tym, aby powoływać się na rzetelne informacje naukowe. Sprawdź źródła tych informacji.
 - ✓ Przygotuj kartki do losowania oraz materiały do pracy z materiałem pomocniczym nr 1. Podział na 5 grup (ilość osób w grupie zależy będzie od ilości osób uczestniczących w

⁶⁸ Modyfikacja ćwiczenia K. Dułak.

ćwiczeniu):

- 1) Metody naturalnego planowania rodziny
 - 2) Metody mechaniczne
 - 3) Metody hormonalne
 - 4) Abstynencja i metody chemiczne
 - 5) Metody „po” stosunku i metody chirurgiczne
- ✓ Modele i/lub rysunki anatomiczne narządów płciowych mogą okazać się pomocne przy tłumaczeniu, gdzie umieszcza się niektóre z metod antykoncepcyjnych np. wkładkę wewnątrzmaciczną.
 - ✓ Na arkuszu papieru napisz sześć pytań, które przydadzą się w omawianiu poszczególnych metod przy kroku 7:
 - 1) W jaki sposób metoda ta pomaga zapobiec ciąży? (Czy stwarza barierę pomiędzy komórką jajową a plemnikiem? Czy zapobiega owulacji? Osłabia plemniki?)
 - 2) Jakie są zalety tej metody?
 - 3) Jakie są wady tej metody?
 - 4) Czy metoda chroni przed zakażeniem lub chorobą/infekcją przenoszoną drogą płciową, np. HIV?
 - 5) W jaki sposób stosuje się tę metodę?
 - 6) Czy partner/ka może uczestniczyć w stosowaniu tej metody (np. udanie się z partnerką do sklepu, płacenie za produkt, przypominanie/zachęcanie do stosowania metody, pomoc we włożeniu lub nałożeniu jej)?
 - ✓ Zdobądź wystarczającą liczbę ulotek na temat antykoncepcji i naturalnych metod planowania rodziny. Możesz je rozdać osobom uczestniczącym pod koniec zajęć (razem z kopią materiału pomocniczego nr 2).

Procedura:

1. Przypomnij młodzieży o ryzyku wiążącym się z (różnymi) kontaktami seksualnymi, np. ryzyko zajścia w ciążę, ryzyko nabycia infekcji lub choroby przenoszonej drogą płciową.
2. Podkreśl, że abstynencja, czy unikanie stosunku seksualnego, jest zawsze najbardziej efektywną metodą unikania ryzyka seksualnego. Powiedz też, że stosowanie antykoncepcji, włączając prezerwatywy, w sposób prawidłowy i za każdym razem, powoduje spadek tego ryzyka u osób, które podejmują kontakty seksualne.
3. Omów najważniejsze punkty z materiału pomocniczego nr 1 „Mówienie o antykoncepcji”. Pamiętaj, aby powiedzieć, że:
 - To, że będziesz mówić o antykoncepcji nie oznacza, że zakładasz, że ktokolwiek podejmuje lub nie podejmuje kontaktów seksualnych. Są to informacje, które mogą się okazać użyteczne teraz lub później.
 - To bardzo ważne, żeby zminimalizować ryzyko, jeśli ktoś podejmuje kontakty

seksualne. Najlepszym sposobem jest stosowanie antykoncepcji.

- Indywidualne poglądy i wartości na temat podejmowania kontaktów seksualnych różnią się u różnych osób i jest to w porządku.
4. Zapytaj, co to jest antykoncepcja. Poproś o stworzenie definicji. Podaj poniższą definicję i wyjaśnij różnicę pomiędzy metodami antykoncepcyjnymi i metodami planowania rodziny:

Antykoncepcja – wszelkie działania zapobiegające zajściu w ciążę w wyniku stosunku płciowego: zapłodnieniu, obecnie także środki przeciwdziałające trwałemu zagnieżdżeniu się zarodka we wnętrzu macicy. W definicji określonej przez WHO znajduje się warunek, aby metoda antykoncepcji nie wymagała powstrzymania się od współżycia w określone dni (co stanowi istotę metod naturalnych).

Metody naturalnego planowania rodziny („naturalne”) – metody służące planowaniu rodziny poprzez określenie najbardziej płodnych dni w cyklu miesięcznym kobiety. Metody te bywają błędnie uznawane za metody antykoncepcji.

5. Podziel osoby uczestniczące w ćwiczeniu na 5 grup. Wyjaśnij, że za chwilę każda z grup opracuje określony rodzaj metod antykoncepcyjnych, aby przedstawić to potem przed wszystkimi pozostałymi osobami. Każda grupa ma za zadanie zilustrować symbolicznie i przedstawić swoje metody w formie plakatu.

Pokaż przygotowane wcześniej pytania. Powiedz, że, prezentując swoje metody, należy odpowiedzieć na wszystkie pytania napisane przez Ciebie wcześniej na tablicy bądź na papierze. Pozwól wylosować grupie przygotowane zadania. Na wykonanie pracy w grupach wyznacz 10-15 minut.

6. Po upływie wyznaczonego czasu poproś kolejne grupy o zaprezentowanie swoich zadań. W razie potrzeby uzupełnij przedstawiane informacje. Wyjaśnij, że kolejność prezentowania metod nie ma żadnego znaczenia. Poproś o prezentację w następującej kolejności:

- I. Metody naturalnego planowania rodziny
- II. Metody mechaniczne
- III. Metody hormonalne
- IV. Abstynencja i metody chemiczne
- V. Metody „po” stosunku i metody chirurgiczne

Dyskusja – pytania do dyskusji:

1. Zapytaj które z tych metod chronią przed nabyciem infekcji czy choroby przenoszonej drogą płciową? (Odp.: abstynencja, a w przypadku podejmowania stosunków seksualnych – prezerwatywa.)
2. Zapytaj o jakich jeszcze metodach czy mitach (czyli nieskutecznych metodach) słyszała

młodzież, a nie zostały one wymienione na zajęciach (np. stosunek przerywany). Omów poniższe mity:

Współżycie podczas miesiączki – nie gwarantuje, że nie dojdzie do zapłodnienia, ponieważ plemnik żyje dłużej w organizmie kobiety, a owulacja może się przesunąć (wystąpić wcześniej niż zwykle). Istnieje więc prawdopodobieństwo zajścia w ciążę.

Stosunek przerywany – czasami wymieniany wśród metod naturalnych, jednak przez wiele środowisk NIE JEST uznawany za METODĘ ANTYKONCEPCYJNĄ.

Polega na wycofaniu członka z pochwy tuż przed osiągnięciem orgazmu przez mężczyznę; tak aby wytrysk mógł mieć miejsce poza pochwą.

- Niska skuteczność: do **73%**.
 - Już przed wytryskiem wydobywa się z członka płyn o nazwie preejakulat, w którym znajdują się plemniki. Może więc dojść do zapłodnienia.
 - Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową
 - Wymaga dużej samokontroli i doświadczenia ze strony chłopaka. Szczególnie odradzana młodym osobom mającym problem z kontrolowaniem momentu wytrysku (zwłaszcza przedwczesny wytrysk!).
 - Może obniżać doznania seksualne.
 - Po wytrysku (jak najdalej od kobiecych genitaliów) należy wytrzeć penisa i sprzątnąć nasienie.
 - Po dłuższym czasie metoda ta może powodować sączenie się nasienia zamiast normalnego wytrysku.
3. Dlaczego niektóre osoby uprawiają seks, ale nie korzystają z metod antykoncepcyjnych? Co można poradzić osobie która miała niezabezpieczony kontakt seksualny?
 4. Dlaczego ważne jest, aby mężczyzna był zaangażowany w antykoncepcję którą stosuje jego partnerka?
 5. Co można zrobić, jeśli nasz partner lub partnerka nie zgadza się na stosowanie antykoncepcji?
 6. Jak dużo młodych osób rozmawia ze swoimi rodzicami/opiekun/k/ami o metodach antykoncepcyjnych? Jak myślicie, dlaczego tak jest?
 7. Rozdaj przygotowane ulotki.

Materiał pomocniczy nr 1⁶⁹

GRUPA 1. Metody naturalnego planowania rodziny

Wymagają powstrzymywania się od stosunków pochwowych lub stosowania innej metody zabezpieczającej przed ciążą przez około 9-12 dni w miesiącu. Wyznacza się je na podstawie obserwacji okresu płodnego w cyklu miesięcznym kobiety. Istnieją następujące metody planowania rodziny:

1) Kalendarzyk małżeński – na podstawie obserwacji długości cyklu miesięcznego wyznacza się dni płodne.

Należy pamiętać, że:

- Jajczkowanie następuje na 14 (+/-2) dni przed spodziewaną miesiączką
- Plemniki w sprzyjającym środowisku, jakim jest pochwa, są zdolne do zapłodnienia około 48-72h
- Komórka jajowa żyje około 24 godzin po owulacji

JAK WYZNACZA SIĘ DNI PŁODNE ZA POMOCĄ „KALENDARZYKA”?

- 9) Należy notować długości 6 do 12 cykli (im więcej tym lepiej)
- 10) Pierwszy dzień menstruacji jest pierwszym dniem cyklu
- 11) Spośród obserwowanych cykli należy wybrać dwa: najdłuższy i najkrótszy
- 12) Aby otrzymać **pierwszy dzień płodny** cyklu odejmujemy od ilości **najkrótszego cyklu 18 dni**.
- 13) Dni poprzedzające pierwszy dzień płodny (od pierwszego dnia miesiączki do pierwszego dnia płodnego) uznajemy za niepłodne.
- 14) Aby otrzymać **ostatni dzień płodny** cyklu należy od ilości dni **najdłuższego cyklu odjąć 11 dni**.
- 15) Oto przykład:
 - Najdłuższy cykl ma 31 dni, najkrótszy ma 27 dni.
 - $27 - 18 = 9$, dziewiąty dzień cyklu jest pierwszym dniem płodnym
 - Dni od początku miesiączki aż do 8 dnia włącznie uznajemy za niepłodne
 - $31 - 11 = 20$, dwudziesty dzień cyklu jest ostatnim dniem płodnym
 - W celu uniknięcia poczęcia należy unikać współżycia między 9 a 20 dniem cyklu, z tymi dniami włącznie.

2) Metoda termiczna – polega na sprawdzaniu temperatury, zaraz po obudzeniu się rano, najlepiej przed wstaniem z łóżka, przed posiłkiem. Temperaturę mierzy się przez 5 minut w jamie ustnej, pochwie lub odbytnicy. Przed owulacją temperatura ciała nieznacznie spada, w okresie owulacji zaś podwyższa się i pozostaje na podwyższonym poziomie aż do krwawienia.

3) Metoda objawowa – polega na obserwacji śluzu. W okresie płodnym jest on śliski, przezroczysty, szklisty i ciągnący się. W okresie niepłodnym ma kolor białawo-żółty, jest mętny. Niestety można mieć problemy z interpretacją objawów. Uwaga - infekcje i grzybyce narządów płciowych zwiększają ryzyko błęd.

4) Metoda objawowo-termiczna – jest to połączenie wszystkich wyżej wymienionych metod (kalendarzyk, śluz, temperatura). Dodatkowo warto zwrócić uwagę na objawy sugerujące możliwość jajczkowania, jak np. „ból jajników” – siny, krótkotrwały ból w dole brzucha, poprzedzający na ok. 1-2 godziny uwolnienie komórki jajowej z jajnika.

Skuteczność metod naturalnych – nie jest wysoka, najwyższą z nich ma metoda objawowo-termiczna (75%).

Zalety metod naturalnych, między innymi:

- Są całkowicie obojętne dla zdrowia.
- Są akceptowane przez Kościół Katolicki.

Wady metod naturalnych, między innymi:

- Niska skuteczność.
- Metody te są bardzo podatne na zniekształcenia, ponieważ cykl miesięczny może ulegać zmianom pod wpływem chorób, wysiłku fizycznego, zmian w diecie, stresu, podróży, picia alkoholu i innych czynników.
- Nie poleca się kobietom, które mają nieregularne cykle – zwłaszcza nastolatkom i kobietom w okresie około menopauzalnym.

⁶⁹ Oprac. K. Dułak (2008) na podstawie „Family Planning – a global handbook for providers. Evidence based guidance developed through worldwide collaboration” A WHO Family Planning Cornerstone (2007) oraz materiałów Grupy Ponton działającej przy Federacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny.

GRUPA 2. Metody mechaniczne

polegają na mechanicznym blokowaniu (stworzeniu fizycznej bariery) możliwości проникnięcia nasienia do macicy i dalej do jajowodów, co ma uniemożliwić zapłodnienie.

6) Prezerwatywa męska

- „woreczek” wykonany z lateksu, dostępny w różnych rodzajach.
- skuteczność – 85- 98% (przy właściwym zastosowaniu)
- najpopularniejsza metoda antykoncepcyjna na całym świecie – stosuje ją aż 41% osób

Zalety:

- jedyny środek, który w dużej mierze chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (np.HIV).

Wady:

- może pęknąć (najczęściej podczas niewłaściwego użycia lub poprzez przechowywanie w nieodpowiednich warunkach),
- może się ześlizgnąć, szczególnie w trakcie wyjmowania penisa z pochwy,
- czasami może powodować uczulenia (lateks) – dotyczy to niewielkiej grupy osób, ok. 2-3%, ale dostępne są też prezerwatywy bez lateksu.

7) Prezerwatywa damska:

- skuteczność 79%
- lekki i cienki plastikowy woreczek, przypomina trochę męską prezerwatywę, jednak jest szersza.
- Zabezpiecza przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

8) Membrana/kapturek szyjkowy

- niska skuteczność, do 68%,
- gumowy krążek, wykończony giętym pierścieniem, ma stworzyć barierę dla plemników przykrywając szyjkę macicy,
- dobiera lekarz,
- najlepiej stosować z środkami plemnikobójczymi (pianki, żele itp.),
- w niewielkim stopniu chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową,
- umieszcza się go w pochwie najwcześniej na 6 godzin przed stosunkiem, a usuwa po 6-8 godzinach po (najpóźniej po 24 godzinach)

9) Gąbka dopochwowa

gąbka nasączona żel z spermicydami. Umieszcza się ją w pochwie przed stosunkiem i zostawia na 12 godzin po (ale nie dłużej niż na 24 godziny).

10) Wkładka wewnątrzmaciczna, tzw. „spirala”

- niewielkie plastikowo-miedziane urządzenie, na ogół w kształcie litery „T”
- Skuteczność - **99,2%**,

Metoda jest dostępna w Polsce, ale nie zaleca się jej kobietom, które jeszcze nie rodziły. Nie zaleca się jej kobietom chorującym na niedokrwistość. Jest umieszczana w macicy przez lekarza, zakłada się ją na kilka lat. Konieczne są badania kontrolne co 6 miesięcy.

Zalety wkładki:

- wysoka skuteczność
- nie odczuwa się jej
- nie wpływa na cykl hormonalny
- płodność powróci bezpośrednio po usunięciu wkładki
- musi być zmieniana jedynie co 2-5 lat
- może być umieszczona wkrótce po urodzeniu dziecka i stosowana w trakcie karmienia piersią
- można kupić bez recepty (ale zakłada lekarka/lekarz)

Wady wkładki:

- nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową
- wkładka tradycyjna może zwiększać ryzyko zakażeń w obrębie miednicy, zwłaszcza przy kontaktach z licznymi partnerami
- wkładka tradycyjna może spowodować nasilenie bólów w podbrzuszu i dłuższe krwawienia miesięczne

GRUPA 3. Metody hormonalne

polegają na stosowaniu środków hormonalnych, które blokują wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za dojrzewanie komórek jajowych i owulację, a także powodują zmiany w śluzie szyjkowym i błonie śluzowej macicy i jajowodów. Polegają na „oszukaniu” organizmu kobiety, żeby „myślał” że jest w ciąży. Dzięki temu dochodzi do zahamowania owulacji i zagęszczenia śluzu w macicy oraz zmienienia się jego składu tak, aby stanowił środowisko mało przyjazne dla plemników.

Wśród hormonalnych metod wyróżniamy:

10. Pigułki antykoncepcyjne (skuteczność do 98%):

Najważniejsze zasady dotyczące stosowania:

- brać jedną tabletkę każdego dnia, o tej samej porze przez **21 dni**, następnie **7 dni przerwy** (w tym czasie powinno pojawić się krwawienie),
- zaczynać każde opakowanie na czas,
- jeżeli zapomni się przyjąć tabletkę, należy ją jak najszybciej przyjąć, aby zachować działanie antykoncepcyjne. Następną pigułkę należy przyjąć o zwykłej porze. Szczegółowe informacje dotyczące pominięcia pigułki znajdują się na ulotkach dołączonych do tabletek,
- jeśli do 3h po spożyciu pigułki wystąpią wymioty lub biegunka, to możliwe, że tabletkę nie zdążyła się wchłonąć. Dlatego, jak tylko ustąpią nudności, należy zażyć kolejną pigułkę. Jeżeli jednak biegunka i wymioty trwały dłuższy czas, to w celu ustalenia dalszego postępowania warto zwrócić się do lekarza.

11. Plastry hormonalne (skuteczność – 99%)

Zawierają 2 rodzaje hormonów, które dostają się do organizmu kobiety przez skórę. Hormony trafiają bezpośrednio do krwioobiegu, dzięki temu podawane **dawki hormonów** mogą być znacznie **mniejsze**, niż w tradycyjnych pigułkach. Ponadto **niedyspozycje pokarmowe** (nudności, wymioty, biegunki) **nie wpływają na wchłanianie** hormonów i nie wywołują obniżenia skuteczności antykoncepcji.

Plaster przykleja się na pośladku, podbrzuszu, na zewnętrznych powierzchniach ramion i na barkach.

W celu zachowania działania antykoncepcyjnego konieczna jest cotygodniowa zmiana plastra. Konieczne jest utrzymanie plastrów przez okres **3 tygodni** (w jednym 28-dniowym cyklu), potem następuje **1 tydzień przerwy**, w którym kobieta nie ma przyklejonego plastra. Metoda ta nie jest wskazana dla kobiet ważących więcej niż 90 kg.

12. Wkładka hormonalna (skuteczność – 99,8%)

- dostępne są tylko na receptę
- podobna do tradycyjnej wkładki wewnątrzmacicznej. Jej pionowe ramię zawiera hormon/y.
- wkładka hormonalna uwalnia miejscowo niską dawkę hormonu, który działa podobnie jak tabletki antykoncepcyjne.
- wkładka hormonalna może łagodzić ciężkie, bolesne miesiączki

GRUPA 4.

Metody chemiczne

polegają na wprowadzeniu do pochwy środków plemnikobójczych (spermicydów), które sprawiają, że plemniki tracą aktywność, osłabiają je. Występują w postaci: tabletek, globulek, kremów i pianek. Metody te polecane są jako środek wspomagający, np. obok prezerwatywy.

Pianki i kremy wprowadza się do pochwy bezpośrednio przed stosunkiem, a globulki na 15-30 minut wcześniej (czas może się różnić).

Skuteczność metody – 79-92%.

Zalety:

- ✓ dostępne bez recepty,
- ✓ są tanie i proste w zastosowaniu,
- ✓ nie stanowią ryzyka dla zdrowia,
- ✓ częściowo chronią przed niektórymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Wady:

- ✓ nadają się raczej jako metoda wspomagająca,
- ✓ dopiero po 8 godzinach od stosunku można wziąć kąpiel,
- ✓ mogą powodować uczulenia i podrażnienie śluzówki.

Abstynencja

jest to niepodejmowanie żadnego rodzaju stosunków seksualnych. Metoda polega na zapobieganiu kontaktowi seksualnemu i wymianie płynów ciała między partnerami. Może to być wspólna decyzja obu osób lub tylko jednej z nich.

Skuteczność – bardzo wysoka, niemal 100% (zawsze istnieje niewielkie ryzyko związane z przenoszeniem nasienia manualnie, np. nasienie może się przenieść na dłoniach jeśli nastąpi kontakt z narządami płciowymi kobiety).

Nieprawdziwe opinie na temat abstynencji:

- abstynencja powoduje sinienie jąder u mężczyzn
- kobiety i mężczyźni decydujący się na abstynencję są stłumieni seksualnie
- nikt nie praktykuje tej metody

Zalety:

- najwyższa skuteczność zapobiegania ciąży i infekcjom przenoszonym drogą płciową (powstrzymywanie się od kontaktów genitalnych, oralnych, analnych)
- nic nie kosztuje
- nie ma skutków ubocznych
- zredukowanie ryzyka, mniej zmartwień, napięć i konfliktów związanych z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi
- można zacząć stosować w każdym momencie życia, nawet po okresie aktywności seksualnej

GRUPA 5.

Metody chirurgiczne

zakładają interwencję chirurgiczną. Metody te powodują nieodwracalną utratę płodności. Wyróżnia się następujące metody:

- Podwiązanie lub przecięcie jajowodów – jedyna metoda dostępna Polsce. Skuteczność 99,5%. Stosuje się tylko i wyłącznie w przypadku, gdy kolejna ciąża stanowi dla kobiety poważne zagrożenie zdrowia lub życia lub w przypadku zaistnienia możliwości przekazywania potomstwu ciężkich chorób uwarunkowanych genetycznie. Nie można go wykonać „na życzenie” pacjentki.
- owariektomia – sterylizacja kobiet – odcięcie fragmentu/całości jajnika
- wazektomia – sterylizacja mężczyzn – przecięcie nasieniowodu.

Antykoncepcja „po”

tzw. antykoncepcja „awaryjna”. Środki stosowane po niezabezpieczonym stosunku, mające na celu zapobieganie ciąży. Metody te pomagają zapobiec ciąży, jeśli zostaną zastosowane najpóźniej do 5 dni po stosunku. Im wcześniej przyjęte, tym wyższa skuteczność. Nie mogą być stosowane jako regularna metoda antykoncepcyjna, ponieważ zawierają dużą dawkę hormonów która ma negatywne skutki uboczne dla organizmu.

Nie przerywają powstałej ciąży i są bezpieczne dla większości kobiet, nawet dla tych które nie mogą stosować antykoncepcji hormonalnej.

- **Tabletki 72 h „po” : “ESCAPELLE”**

Metoda ta budzi kontrowersje, ponieważ błędnie przypisuje się jej działanie wczesnoporonne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że substancja zawarta w tych lekach nie ma działania poronnego.

„**ESCAPELLE**” zawiera bardzo dużą dawkę *lewonorgestrel*’u (syntetycznego progestagenu), który natychmiast po zażyciu:

- hamuje owulację (uwalnianie komórki jajowej z jajnika),
- zmienia strukturę błony śluzowej macicy w ten sposób, że zapłodniona komórka jajowa nie może się zagnieździć,
- blokuje drogę plemnikom, uniemożliwiając ich przedostanie się do jajowodu,
- wpływa na czynność ruchową jajowodu. Dzięki temu nie dochodzi do zapłodnienia.

Gdy preparat zostanie przyjęty już po zagnieźdzeniu się zapłodnionej komórki w macicy, podtrzyma on ciążę i stanie się jej sprzymierzeńcem.

Tabletkę należy zażyć najlepiej w ciągu 72h od niezabezpieczonego stosunku. Działanie tabletki jest tym skuteczniejsze, im wcześniej zostanie zażyta.

Escapelle to lek zawierający ogromną dawkę hormonów płciowych, które natychmiast wpływają na organizm kobiety, mogą powodować skutki uboczne, takie jak:

- nudności i wymioty,
- bóle i zawroty głowy
- uczucie rozbicia
- uczucie „opuchnięcia”
- napięcie w sutkach
- obrzęki

Escapelle tak samo jak wszystkie inne pigułki antykoncepcyjne, można nabywać w aptece wyłącznie na podstawie recept lekarskich. Recepty takie mogą być wystawiane nie tylko przez lekarzy ginekologów, można się po nie zgłaszać także do swoich lekarzy rodzinnych.

Koszt pigułek to ok. 55 - 85 zł.

Materiał pomocniczy⁷⁰

Metody antykoncepcji i naturalnego planowania rodziny – dodatkowe informacje:

Metody mechaniczne – informacje uzupełniające:

Na czym polega działanie wkładki wewnątrzmacicznej tradycyjnej?

- Powoduje wzrost gęstości śluzu szyjkowego wywołany drażniącym działaniem samej wkładki, a także wpływem jonów miedzi i hormonów na gruczoły szyjki macicy produkujące śluz.
- Jako reakcja na ciało obce pojawiają się w śluzie krwinki białe (leukocyty), których zadaniem jest niszczenie bakterii i wirusów, a w tym przypadku plemników.
- Zmniejsza ruchliwość plemników w wyniku działania plemnikobójczego jonów miedzi oraz uniemożliwia plemnikom wejście do jajowodów, gdyż ramiona poprzeczne wkładki stanowią w tym wypadku barierę mechaniczną.

Metody hormonalne – informacje uzupełniające:

W trakcie przyjmowania tabletek hormonalnych może pojawić się krwawienie lub krwawienia (plamienie/a), jednak są one całkowicie niegroźne.

⁷⁰ Oprac. K. Dułak (2008) na podstawie „Family Planning – a global handbook for providers. Evidence based guidance developed through worldwide collaboration” A WHO Family Planning Cornerstone (2007) oraz materiałów Grupy Ponton działającej przy Federacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny.

5. Prawidłowe nakładanie prezerwatywy⁷¹

Cel: Przedstawienie prawidłowego stosowania prezerwatywy męskiej
Profilaktyka STI i nieplanowanej ciąży.
Omówienie mitów dotyczących stosowania prezerwatywy.

Materiały: fantom penisa (może być owalny przedmiot, np. świeca, ogórek)
prezerwatywy (dla osoby prowadzącej i osób uczestniczących)
kartki A4 – 9 szt., markery
taśma lub blue-tack (masa przylepna)
pudełko/kapelusz do losowania

Czas: 30- 40 minut

Przygotowanie:

- ✓ Zajęcia są kontynuacją zajęć poprzednich.
- ✓ Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, jeśli nie czujesz się komfortowo do tego, aby mówić o antykoncepcji lub uważasz, że nie przeprowadzisz prezentacji w sposób dynamiczny, zaproś osoby zajmujące się tym profesjonalnie do przeprowadzenia tych zajęć. Upewnij się, że osoba/osoby które zaprosisz pracowały już z młodzieżą.
- ✓ Przygotuj dziewięć kartek A4, napisz na nich kolejno dużymi, drukowanymi literami tak , aby były dobrze widoczne, następujące hasła:

SPRAWDZIĆ PRZYDATNOŚĆ PREZERWATYWY
POJAWIA SIĘ EREKCJA
WYJĄĆ PREZERWATYWĘ Z OPAKOWANIA
NAŁOŻYĆ PREZERWATYWĘ NA PENISA
STOSUNEK SEKSUALNY Z PENETRACJĄ
WYTRYSK
WYCOFANIE PENISA, PRZYTRZYMUJĄC PREZERWATYWĘ
ZSUNĄĆ PREZERWATYWĘ Z PENISA
WYRZUCIĆ PREZERWATYWĘ DO KOSZA

Złóż kartki i wrzuć do pudełka z którego będą losowane.

Procedura:

1. Przypomnij, że na poprzednich zajęciach omówione zostały różne metody antykoncepcyjne. Każda z metod ma różnie określaną skuteczność antykoncepcyjną. Jednak bez względu na ich skuteczność zapobiegania ciąży, jedyną metodą chroniącą przed większością infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, u osób podejmujących kontakty seksualne, jest prezerwatywa.

⁷¹ Modyfikacja i oprac. K. Dułak, na podstawie Hunter-Geboy, C. Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth (1995) i materiałów wewnętrznych Grupy Edukacyjnej „Bez Tabu”.

2. Zapytaj młodzież, co sądzi lub co słyszała o stosowaniu prezerwatywy? Upewnij się, że omówisz wymienione mity:
 - Wirus HIV nie przedostaje się przez prezerwatywę.
 - Żaden penis nie jest za duży na prezerwatywę.
 - Prezerwatywy nie zmniejszają doznań, choć zmieniają je.
 - Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą kupić prezerwatywy bez zgody rodziców.
 - Prośbienie partnera lub partnerki o to, aby stosować prezerwatywę nie oznacza braku zaufania. Jest wyrazem odpowiedzialności i troski o przyszłość obojga.
 - Prezerwatywy są poddawane różnym testom i przy prawidłowym użyciu nie powinny pęknąć.
3. Powiedz, że, aby prezerwatywa spełniła swoje zadanie należy stosować się do zaleceń. Większość przypadków, w których prezerwatywa zawodzi, wynika z nieprawidłowego jej użycia. Za chwilę zaprezentujesz jak należy prawidłowo stosować prezerwatywę.
4. Pokaż fantom penisa (może to być również przedmiot kształtem podobny do penisa, np. świeca, ogórek). Powiedz, że to będzie model penisa, który posłuży Wam do prezentacji. Wyjaśnij, że prawdziwy penis najczęściej tak nie wygląda. Penisy tak jak inne części ciała – u różnych osób wyglądają różnie. Mogą być mniejsze, większe, grubsze, chudsze, mogą być wygięte w którąś stronę, stać pod różnym kątem w czasie wzwodu. Wszystko to jest całkowicie zdrowe, o ile nie przeszkadza mężczyźnie w funkcjonowaniu codziennym i seksualnym.
5. Teraz zapytaj „*Gdzie nie należy kupować prezerwatywy?*” Poszczekaj, aż otrzymasz odpowiedzi (np. w kiosku). Teraz zapytaj „*Gdzie najlepiej kupić prezerwatywę?*”. Poczekaj na odpowiedzi, w razie potrzeby uzupełnij (np. w aptece, dobrej drogerii tzn. w takim miejscu, gdzie prezerwatywa nie jest nastawiona na działanie szkodliwych czynników np. ciepła, czy światła słonecznego, które może zmienić strukturę lateksu, a przez to prezerwatywa łatwiej pęka).
6. Poproś 9 osób chętnych o wylosowanie jednej z przygotowanych wcześniej kartek. Osoby mają stanąć twarzą do całej grupy i po wylosowaniu rozłożyć i pokazać swoje kartki. Należy ustawić się w prawidłowej kolejności (wymieniona w Przygotowaniu). Cała grupa ma zdecydować o prawidłowej kolejności. W razie potrzeby pomóż.
7. Pogratuluj grupie wykonania zadania. Przyklej kartki w prawidłowej kolejności do tablicy/ściany i wyjaśnij, że teraz omówicie szczegółowo prawidłowe stosowanie prezerwatywy.
8. Pokaż przygotowaną wcześniej prezerwatywę (w opakowaniu). Powiedz o tym, że opakowania mogą być różne. Podkreśl, że kupując, czy stosując prezerwatywę należy zwrócić uwagę na:
 - datę przydatności znajdującą się na opakowaniu,
 - czy prezerwatywa posiada certyfikat jakości wydany przez Ministerstwo Zdrowia (powinno to być zaznaczone na opakowaniu),
 - czy w opakowaniu znajduje się powietrze – jeśli nie, opakowanie i prezerwatywa

mogą być uszkodzone (w razie uszkodzenia oryginalnego opakowania należy wyrzucić prezerwatywę).

9. Przedstaw zasady prawidłowego użycia prezerwatywy:

- Sprawdź datę przydatności do użycia podaną na opakowaniu.
- Warto sprawdzić, czy opakowanie nie jest uszkodzone. Jeśli w opakowaniu nie ma powietrza może to oznaczać że opakowanie jest uszkodzone.
- Używaj prezerwatyw z certyfikatem jakości wydanym przez Ministerstwo Zdrowia (odpowiednio oznaczenie na opakowaniu).
- Na brzegach opakowania w którym znajduje się prezerwatywa, znajdują się ząbki, które mają ułatwić rozerwanie opakowania. Należy najpierw delikatnie przesunąć prezerwatywę wewnątrz opakowania do jednego brzegu, żeby mieć wolne miejsce i przy otwieraniu nie uszkodzić prezerwatywy.
- Należy otworzyć opakowanie przerywając je wzdłuż ząbków w miejscu przeciwnym do tego gdzie znajduje się prezerwatywa, a następnie delikatnie wysunąć prezerwatywę z opakowania i chwycić dłońmi.
- Prezerwatywę należy założyć na prącie w czasie wzwodu (przed próbą wprowadzenia go do pochwy). Należy pamiętać, że istnieje możliwość wycieku pewnej ilości nasienia jeszcze przed wytryskiem (preejakulat w którym mogą znajdować się niewielkie ilości plemników)
- Czubek prezerwatywy należy ostrożnie ścisnąć palcami, aby usunąć powietrze. Prezerwatywę przyłożyć do główki penisa.
- Rozwijając prezerwatywę, należy naciągać ją w całości aż do samej podstawy członka. Należy uważać, aby nie uszkodzić prezerwatywy paznokciami/zębami. Najlepiej używać kciuka i palca wskazującego, aby rozwinąć prezerwatywę.
- Nie należy używać **środków nawilżających** produkowanych na tłustej bazie, bo mogą uszkodzić strukturę lateksu, z którego wykonana jest prezerwatywa. Nie należy stosować wazeliny, oliwki dla dzieci, masła, margaryny, emulsji do ciała i do opalania, tłustych kremów. Jako substancje nawilżające można natomiast stosować niektóre kremy, żele plemnikobójcze, glicerynę, specjalne żele poślizgowe.

Po wytrysku należy:

- Wycofać członek przytrzymując brzeg prezerwatywy, zanim jeszcze zaniknie wzwód.
- Zsunąć prezerwatywę z członka.
- Można ją związać i/lub zawinąć w papier, a następnie wyrzucić do kosza.
- Jeżeli okazało się, że prezerwatywa była uszkodzona lub ześlizgnęła się w czasie stosunku, można zastosować tzw. antykoncepcję „po”.
- Pamiętaj, że każdą prezerwatywę można używać tylko jeden raz. Przy każdym następnym stosunku, należy użyć nową.

10. Zademonstruj powyższe zasady, powtórz zasady wykonując po kolei czynności o których mówiłeś/mówiłaś wcześniej. Najlepiej zaprezentować to minimum dwa razy.

11. Powiedz, że jesteśmy teraz w sytuacji ćwiczeniowej i chociaż jest ona stresująca, to dużo trudniej jest to zrobić w momencie, kiedy osoby znajdują się już w sytuacji intymnej, a poziom stresu i podniecenia jest wyższy. Jeszcze trudniej to zrobić, gdy wcześniej się nie próbowało. Podkreśl, że ta umiejętność może okazać się niepotrzebna, jednak warto poćwiczyć dlatego, że może okazać się kiedyś przydatna.

Opcjonalnie:

Możesz podzielić osoby tak, aby utworzyły się pary, lub małe grupki. Każdej parze rozdaj prezerwatywy. Zachęć do powtórzenia procesu, używając np. palców drugiej osoby jako modelu.

12. Podsumuj ćwiczenie dyskusją.

Dyskusja – pytania do grupy:

1. Czy łatwo było zademonstrować nakładanie prezerwatywy?
2. Jak mogą czuć się mężczyźni kupujący prezerwatywę w sklepie? Jak kobiety?
3. Co można powiedzieć osobie, która powie, że to nieeleganckie żeby kupować i nosić prezerwatywy?

Literatura polecana:

1. **Edukacja bez wykluczenia. ABC wsparcia dla dzieci z rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym. Informator dla nauczycieli i nauczycielek** Agnieszka Kaim, Agata Gugiewicz, Fundacja Przestrzenie Dialogu, 2007
2. **Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?** Adele Faber, Elanire Mazlish, Media Rodzina, Poznań 2001
3. **Kompas. Edukacja o prawach człowieka w pracy z młodzieżą**, CODN, Warszawa 2005
(publikacja dostępna na stronach: <http://www.inni-rowni.pl/content/view/79/2>)
4. **Kształcenie dziewcząt i chłopców, naturalny porządek, nierówność, czy dyskryminacja**, CEO, Grzegorz Mazurkiewicz, Kraków 2005
5. **Nasze ciała, nasze życie**, M.Puzewicz-Barska, M. Tarasewicz (red), NEWW Polska, Gdańsk 2004
6. **OŚKA. Pismo Ośrodka Informacji Środowisk Kobietych**, Fundacja OŚKa, Warszawa
7. **Prawa człowieka - Edukacja – Działanie. Pakiet edukacyjny**, Stowarzyszenie Amnesty International w Polsce, 2003
8. **Przeciwdziałanie dyskryminacji. Pakiet edukacyjny dla trenerów i trenerek**, Lambda Warszawa, Warszawa 2005
9. **Psychologia uprzedzeń**, Todd D. Nelson, GWP 2003
10. **Równa szkoła - edukacja wolna od dyskryminacji. Poradnik dla nauczycielek i nauczycieli**, Ewa Majewska, Ewa Rutkowska, współpr. Anna Wołosik, Małgorzata Jonczy - Adamska, Dom Współpracy Polsko - Niemieckiej, Gliwice 2007
11. **Stereotypy i uprzedzenia. Najnowsze ujęcie**. C.N. Macrae, Ch. Stangor, M. Hewstone, GWP, 1999
12. **Znęcanie się w szkołach. Przewodnik dla młodzieży jak przeciwdziałać znęcaniu?**, wyd. Kampania Przeciw Homofobii, Warszawa 2008
(www.kph.org.pl/publikacje/schoolmates_dla_uczniow.pdf)

Polecane linki:

13. www.advocatesforyouth.org Advocates for Youth
14. www.amnesty.org.pl Amnesty International
15. www.beztabu.org Poradnia Zdrowia Psychoseksualnego w Gdańsku – zakładka edukacja seksualna – grupa edukatorów/ek seksualnych BezTabu
16. www.bezuprzedzen.org Bez uprzedzeń – portal poświęcony edukacji antydyskryminacyjnej
17. www.cpk.org.pl Centrum Praw Kobiet

18. www.feminoteka.pl Fundacja Feminoteka
19. www.ponton.org.pl – grupa edukatorów seksualnych Ponton
20. www.wendo.org.pl WenDo – samoobrona i asertywność dla kobiet i dziewcząt
21. www.wstronedziewczat.org.pl – Stowarzyszenie „W stronę dziewcząt”

FILMY z podręcznikami do prowadzenia zajęć edukacyjnych:

- ✓ **„Niebieskoocy”** (Blue Eyed)
- ✓ **„Delikatnie nas zabijają 3. Obrazy kobiet w reklamach”** (Killing Us Softly 3. Advertising's Image of Women)
- ✓ **„Maska twardziela. Przemoc, media i kryzys męskości”** (Tough Guise)

Podręczniki oraz Informacja o możliwości zamówienia/wypożyczenia filmów znajduje się na stronie:
www.bezuprzedzen.org/projekt/index.php?dzial=PR_Filmy