

„Profilaktyka ciąży wśród nastolatek,
chorób przenoszonych drogą płciową,
w tym profilaktyka HIV”
Program zajęć



www.PiktoGrafiki.com

Autorki programu: Aleksandra Dulas i Anna Jurek

WSTĘP | Od autorek programu

Od 2004 roku działamy w obszarze edukacji obywatelskiej. Najpierw prowadziłyśmy Fundację Na Rzecz Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Jaskółka, a w 2012 roku założyłyśmy Fundację Nowoczesnej Edukacji SPUNK. Zajmujemy się wspieraniem edukacyjnym dzieci, młodzieży i coraz częściej dorosłych. W tym czasie stworzyłyśmy i zrealizowałyśmy szereg programów zachęcających do aktywności obywatelskiej, odpowiedzialności za siebie i innych, samorozwoju. Wszystkie nasze działania zmierzają do rozwinięcia w młodych ludziach samodzielnego, krytycznego myślenia, wyrażania własnych opinii, argumentowania, prowadzenia dialogu i dyskusji, zachęcenia do podejmowania niezależnych, mądrych decyzji. Uczymy słuchania różnych stron w dyskusji, brania pod uwagę innych niż nasz światopoglądów, widzenia tych samych tematów z różnych perspektyw, syntetyzowania informacji i wyciągania wniosków. Pokazujemy różnorodność, wielość, wieloaspektowość. Zachęcamy do tolerancji.

Strona | 2

Jednocześnie same i sami uczymy się od młodzieży otwartości na to, co nowe, pielęgnowania w sobie przekonania, że nie ma rzeczy niemożliwych, odwagi w podejmowaniu nowych wyzwań. Lubimy pracować z nastolatkami, bo dzięki temu możemy spojrzeć na świat ich oczami, dowiedzieć się, co ich zdaniem, pcha świat do przodu, w co warto inwestować czas i energię, co stanowi największą trudność.

W wyniku wszystkich tych działań i dziesiątek dyskusji z młodzieżą, w 2009 roku rozpoczęłyśmy pracę nad programem edukacji seksualnej dla młodzieży gimnazjalnej i licealnej. Dostałyśmy bowiem informację, że to, o czym nastolatki i nastolatki najbardziej chcą mówić, to dojrzewanie i życie seksualne człowieka. Jest to temat, o którym młodym osobom trudno rozmawiać zarówno z rodzicami (choćby relacja z nimi była najlepsza) jak i nauczycielami (obawa przed negatywną oceną moralną).

Stworzyłyśmy program i zapytałyśmy młodzież co o nim myślą, jak go zmienić, ukierunkować, zmodyfikować, aby spełniał ich oczekiwania. Zrobiliśmy coś, czego praktycznie nie robi się w polskiej szkole: zapytałyśmy bezpośrednich odbiorców, osoby najważniejsze i najbardziej zainteresowane jakością tworzonego dla nich programu, jaki on ma być. Jakimi metodami należy pracować żeby były najbardziej zrozumiałe, najciekawsze, wyzwajające najwięcej refleksji. Wspólnie z młodzieżą stworzyliśmy program edukacji seksualnej, który podejmuje wszystkie najważniejsze, najbardziej interesujące kwestie. I co najistotniejsze, wszystkie podejmowane tematy są zaproponowane przez młodych ludzi, a forma ich realizacji jest z nimi skonsultowana (po każdym przeprowadzonych zajęciach młodzież brała udział w panelu dyskusyjnym oraz wypełniała ankietę oceniającą poszczególne moduły zajęć). Program był także konsultowany ze specjalistami z dziedzin: medycyny, psychologii, seksuologii, nowych mediów, prawa.

To, co oddajemy w Wasze ręce cały czas jest jeszcze zmieniane i modyfikowane, bo świat się zmienia, pojawiają się nowe tematy i problemy, a uważamy, że to, co najważniejsze w pracy z młodzieżą to aktualność i prawdziwość przekazywanych treści. Dlatego nie nazywamy naszego programu „Wychowaniem do życia w rodzinie”. Jest to edukacja seksualna, bo o seksualności właśnie uczymy. Seksualności rozumianej szeroko. Mówimy o aspektach biologicznych, psychologicznych, społecznych, kulturowych i prawnych tej dziedziny ludzkiego życia.

Działając dzisiaj jako Nieformalna Grupa Edukatorów Seksualnych SPUNK oraz Fundacja Owoc Spotkania realizujemy działania skoncentrowane na: upowszechnianiu nowoczesnych metod edukacyjnych, kształtowaniu refleksyjnego, niezależnego myślenia i odpowiedzialnych postaw, propagowaniu wiedzy niezależnej światopoglądowo oraz kształtowaniu postaw tolerancji i równości. Program edukacji seksualnej idealnie wpisuje się w te działania i wartości, jakie za nimi stoją.

Z pozdrowieniami

Aleksandra Dulas i Anna Jurek
oraz zespół trenerski w składzie: Agnieszka Biela, dr Julian Czurko,
Magdalena Kołacz-Kwiatkowska i Michał Maciejak

Zasady prowadzenia warsztatów z edukacji seksualnej

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatową. Poprzez zadania i ćwiczenia weryfikujemy wiedzę uczestników i pobudzamy do refleksji nad omawianymi tematami. Podczas zajęć wykorzystywane są bogate materiały edukacyjne i poglądowe. Warsztaty realizowane są w cyklu 8-godzinnych spotkań. Fundacja korzysta ze wsparcia merytorycznego: pedagogów, psychologów młodzieżowych, streetworkerów, specjalistów od bezpieczeństwa w sieci, specjalistów w zakresie HIV/AIDS, ginekologów, seksuologów, adwokatów i radców prawnych. Prowadzący warsztaty mają wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą.

Strona | 3

Spis zagadnień

- **Wstęp.** Kilka słów o Fundacji i prowadzonych działaniach, 10 powodów, dla których warto być na zajęciach, spisanie kontraktu, o czym będziemy mówić na zajęciach.
- **Kilka słów o dojrzewaniu.** Czym jest dojrzewanie i jakie są jego fazy? Jak dojrzewają dziewczyny? Jak dojrzewają chłopcy? Jakie emocje i uczucia towarzyszą dojrzewaniu? Jak zmienia się ciało? Jak o sobie dbać w tym okresie? Dojrzewanie płciowe, a dojrzewanie psychiczne i emocjonalne.
- **Ćwiczenia językowe.** Zajęcia mają za zadanie pobudzić do refleksji nad rolą języka w myśleniu i mówieniu o emocjach, uczuciach i cielesności. Odwołamy się do koncepcji językowego obrazu świata, czyli porozmawiamy o tym, jak język, którego używamy kształtuje nasze widzenie świata, relacji międzyludzkich i siebie samych.
- **Jak stworzyć dobry związek?** Uczestnicy zastanowią się: po co ze sobą chodzimy? Określą, jakie zachowania są pożądane w związku, a jakie niedopuszczalne (różne rodzaje przemocy w tym przemoc seksualna). Zastanowią się kiedy, wiadomo, że jest się gotowym na „pierwszy raz”. Co to znaczy świadoma zgoda (*consent*). Jak seksualność wiąże się z emocjami i uczuciami? Spróbują także odpowiedzieć na pytanie, jak nie dać się zmanipulować np. przez środowisko rówieśnicze w podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu współżycia.
- **Czym tożsamość płciowa i orientacja psychoseksualna?** Czym jest i na jakim etapie rozwoju człowieka kształtuje się tożsamość płciowa? Kto nam się podoba, w kim się zakochujemy, z kim wchodzimy w relacje intymne? Jak tworzy się orientacja psychoseksualna? Nieheteroseksualność - fakty i mity.
- **O antykoncepcji.** Kiedy i jak podjąć rozmowę dotyczącą „zabezpieczania się”, wspólna odpowiedzialność za wybór metody i tego konsekwencje. Omówione zostaną następujące tematy: czym jest antykoncepcja i do czego służy, jakie cechy powinna mieć dobra antykoncepcja, miesięczny cykl kobiecy, rodzaje antykoncepcji: naturalna, mechaniczna, chemiczna, hormonalna, ich wady i zalety, wskazania zdrowotne, co to jest wskaźnik Pearl'a.
- **O ciąży, słów kilka.** Jak dochodzi do zapłodnienia. Czym jest i jak działa test ciążowy. „Jestem w ciąży” - i co dalej? Kogo poprosić o wsparcie i pomoc? Omówienie hipotetycznej sytuacji i możliwych opcji dalszego działania. Jakie konsekwencje niesie ze sobą ciąża dla dziewczyny, a jakie dla chłopaka? Czym jest niepłodność i jakie są jej uwarunkowania?
- **Co to znaczy być dobrym rodzicem?** Będę miał/a dziecko, czyli jak zmieni się moje życie. Kim jest mama, kim jest tata - jakie obowiązki i zadania wiążą się z nowymi rolami. Cechy dobrego rodzica. Czego dziecko oczekuje od nas jako rodziców?

- ➔ **Co oprócz przyjemności może przynieść seks**, czyli o chorobach przenoszonych drogą płciową. O odpowiedzialności za zdrowie swoje i drugiej osoby. Omówienie wybranych chorób. Czym jest wirus HPV? Czym jest wirus HIV? Jak można się nimi zakazić? Czym jest AIDS? Na jakiej zasadzie działają Punkty Konsultacyjno- Diagnostyczne, w których można zrobić anonimowo i bezpłatnie test na HIV. Jak zadbać o własne zdrowie i bezpieczeństwo.
- ➔ **Jaki wizerunek kobiety i mężczyzny kreują media?** Uczestnicy poznają sposób tworzenia wizerunków kobiety i mężczyzny na potrzeby mediów. Zastanowią się, jak to wpływa na sposób, w jaki postrzegają siebie i innych. Podjęty zostanie temat dotyczący seksualizacji dziewcząt i chłopców i związanych z tym zagrożeń. Dowiedzą się, co to jest stereotyp płci.
- ➔ **Zagrożenia związane z pornografią.** Czym jest pornografia? Jaką funkcję pełni w życiu młodego człowieka? Czy z filmów pornograficznych można czerpać wiedzę? Jak pornografia kształtuje nasze wyobrażenia o: seksie, wyglądzie partnerki/partnera, relacjach międzyludzkich? W tym kontekście znów odwołamy się do problemu seksualizacji kobiet i mężczyzn. Porozmawiamy o zagrożeniach związanych z pornografią, szczególnie w kontekście pokazywania przemocy.
- ➔ **Granice, na które możemy sobie pozwolić w relacjach z innymi.** Czym jest asertywność? Kiedy warto i należy być asertywną/asertywnym? Jak radzić sobie w sytuacjach, kiedy ktoś przekracza nasze granice? O rodzajach przemocy i sposobach radzenia sobie w takich sytuacjach.
- ➔ **Aspekty prawne związane z zachowaniami o charakterze seksualnym.** Na jakich zasadach można utrzymywać wizerunek drugiej osoby i umieszczać go w sieci? Jakie obwarowania prawne dotyczą kontaktów przez systemy teleinformatyczne i telekomunikacyjne? Kiedy według prawa można podejmować kontakty seksualne? Jak prawo chroni osoby małoletnie i niepełnoletnie?