

**TEENERGIZER!**

Методическое пособие

# **КАК ПОДРОСТКУ ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О СЕКСУАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ?**

Данное пособие содержит материалы для проведения онлайн-тренингов для подростков по принципу «равный - равному» на темы, связанные с физическим и психическим здоровьем, изменениями, происходящими с человеком в период взросления, ответственным сексуальным поведением и обеспечением безопасности. Пособие разработано с учетом [Международного технического руководства по сексуальному образованию](#) (2018 г.), подготовленного ЮНЕСКО совместно с другими агентствами системы ООН.

Пособие адресовано волонтерам – молодежным лидерам, которые после специальной подготовки смогут, пользуясь представленными в нем планами проведения занятий и другой информацией, проводить с подростками и молодыми людьми тренинги.

Пособие рекомендовано для проведения тренингов в режиме «онлайн» с учащимися в возрасте 12-18+ лет в рамках дополнительного или внешкольного образования.

Использование Всемирной сети молодых людей, живущих с ВИЧ, Y + Global было одобрено для Teenergizer в качестве реципиента. Копирование логотипа Y + Global полностью или частично строго запрещено.

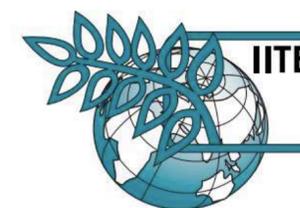
Частичное или полное воспроизведение, использование или цитирование содержания данного пособия допускается только в некоммерческих образовательных и исследовательских целях с обязательным указанием источника

Использованные названия и представление материалов в данной публикации не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данной публикации, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на Организацию никаких обязательств.



Организация  
Объединенных Наций по  
вопросам образования,  
науки и культуры



Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям  
в образовании

## **Авторский коллектив:**

- 1) Шарыгина Наталья Сергеевна, магистр психологии, аккредитованный гештальт-терапевт, супервизор.
- 2) Панфилова Яна Витальевна, бакалавр социальной работы, глава правления БО «Объединение подростков и молодежи "Тинерджайзер"»
- 3) Мельничук Виктория Алексеевна, научный сотрудник ГНУ «Институт модернизации изменения образования» МОН Украины, социальный педагог ЗЗСО № 215

## **Рецензенты:**

- 1) Панфилова Ольга Николаевна, магистр психологии, старший советник БО «Объединение подростков и молодежи «Тинерджайзер»»
- 2) Флярковская Ольга Васильевна, научный сотрудник, начальник отдела психологического сопровождения и социально-педагогической работы ГНУ «Институт модернизации изменения образования» МОН Украины



Яна Панфилова

Всем привет!

Я глава правления Teenergizer

ОТПРАВЛЕНО

## Спасибо, что вы решили стать молодежными лидерами в этой программе!

То, что вы будете делать, пройдя у нас обучение, очень важно для ваших ровесников, так как в нашем школьном образовании тема сексуального просвещения почти всегда игнорируется.

В школах практически ничего не рассказывают о контрацепции, инфекциях, передаваемых половым путем, или согласии в сексуальных отношениях.

А на предложение ввести в школах курс о сексуальном здоровье чиновники часто отвечают, что опасаются того, что изучение этой тематики может спровоцировать у подростков преждевременным интерес к сексу.

Однако исследования, проведенные во многих странах, говорят о том, что именно благодаря сексуальному образованию школьники начинают более серьезно относиться к сексу и более внимательно заботиться о своем здоровье.

Это пособие подготовлено на основе рекомендаций, содержащихся в Международном техническом руководстве по сексуальному образованию, изданном ЮНЕСКО в 2018 г. на 11 языках мира.

И мы надеемся, что данное пособие поможет вам лучше понять, из чего состоит комплексное сексуальное образование и как говорить на связанные с ним многие важные темы с девушками и юношами в странах Восточной Европы и Центральной Азии.

Проводя онлайн-тренинги, вы действительно сможете помочь вашим сверстникам лучше разбираться в себе, понимать что с ними происходит, как они меняются, как принимать правильные решения, соответствующие их ценностям, жизненным ожиданиям и позволяющие заботиться о своем здоровье и благополучии. Вы настоящие лидеры и люди, меняющие нашу с вами реальность, делающие ее лучше для всех!

# Оглавление

Послание  
молодежным лидерам



## 1. Комплексное сексуальное образование (КСО)

- А. Концепция
- Б. Возрастные группы
- В. Моя роль как молодежного лидера КСО

## 2. Занятия по основным понятиям и темам сексуального образования

- 1. Отношения и ценности
- 2. Понимание гендерной проблематики
- 3. Насилие и забота о безопасности
- 4. Как меняется тело и навыки для здорового образа жизни
- 5. Сексуальное и репродуктивное здоровье

## 3. Приложения

- 1. [Презентация «Сессия 1 – Отношения и ценности»](#)  
[Google Jamboard «Сессия 1 - Отношения»](#)
- 2. [Презентация «Сессия 2 - Понимание гендерной проблематики»](#)  
[Google Doc «Сессия 2: Гендерные нормы»](#)
- 3. [Презентация «Сессия 3 - Насилие и забота о безопасности»](#)  
[Google Doc «Ролевая игра»](#)  
[Google Doc «Сессия 3: сценарии»](#)
- 4. [Презентация «Сессия 4 – Как меняется тело и навыки для здорового образа жизни»](#)  
[Google Jamboard «Сессия 4: Шаги к размножению»](#)  
[Google Doc «Сессия 4: Изменения в период полового созревания»](#)
- 5. [Презентация «Сессия 5 - Сексуальное и репродуктивное здоровье»](#)  
[Google Jamboard «Сессия 5: Решив быть сексуально активным»](#)  
[Google Jamboard «Сессия 5: ИППП»](#)  
[Google Jamboard «Сессия 5: Эффективное использование презервативов»](#)

## → Комплексное сексуальное образование (КСО)

### **А.** Концепция

Эта программа основана на концепции комплексного сексуального образования (КСО), которая представлена в Международном техническом руководстве по сексуальному образованию (МТРСО), разработанном ЮНЕСКО совместно с другими агентствами ООН. Данная программа освещает некоторые из когнитивных, эмоциональных, физических и социальных аспектов сексуальности. Она нацелена на формирование у молодых людей, подтвержденных наукой и фактами знаний, умений и ценностных установок, которые помогут им ответственно относиться к своему здоровью и благополучию и строить уважительные межличностные взаимоотношения.

Планы проведения учебных занятий (сессий) составлены с учетом основных понятий и тем, рекомендованных МТРСО для изучения в рамках комплексного сексуального образования. Основные понятия или идеи перечисляются в начале плана, а само занятие построено таким образом, чтобы не только ознакомить участников с данными понятиями, но и дать им возможность отработать применение полученных знаний на практике.

### **Б.** Возрастные группы

Эта программа создана специально для молодежи в возрасте от 12 до 18 лет и старше и освещает широкий круг тем, которыми обычно интересуются подростки, юноши и девушки в этом возрасте. Программа занятий предусматривает практику по отработке навыков, необходимых молодым людям для принятия решений в соответствии с их ценностями. Включенные в программу темы (основные понятия/идеи) могут быть трудными, а иногда и «неудобными» для обсуждения. Но знайте, что разговор на эти темы – это именно то, что нужно молодежи, чтобы лучше понимать, что с ними происходит в период взросления, как меняется их тело, какие новые чувства и желания у них возникают. А также научиться обсуждать это друг с другом при построении отношений, принимать взвешенные и здоровые решения, а также обращаться за помощью, когда это необходимо.

## В. Моя роль как молодежного лидера КСО

Ваша роль как лидера среди сверстников - создать в ходе тренингов пространство, где ребята смогут обсуждать темы, критически важные для их сексуального и репродуктивного здоровья, без опасения осуждения. Создать среду, в которой они будут поняты и приняты и смогут получить помощь и поддержку.

Будучи лидером среди сверстников, вы можете:

- Поделиться точной и своевременной информацией о сексуальном и репродуктивном здоровье
- Предоставить участникам тренингов безопасное пространство для свободного общения, а также изучать их убеждения, эмоции и опыт
- Помочь участникам тренингов определить, где и как они могут обращаться за помощью в доступные службы.



Представленные в этом пособии планы проведения тренингов (сессий) структурированы таким образом, чтобы помочь вам провести столь полезные и нужные вашим сверстникам разговоры о здоровье и взаимоотношениях максимально эффективно.

# → Занятие 1. Отношения и ценности

## Основные идеи:

- Друзья могут влиять друг на друга, как положительно, так и отрицательно
- Бывают здоровые и нездоровые сексуальные отношения
- Важно знать свои собственные ценности и действовать в соответствии к ним

## Учащиеся смогут:

- сравнить, каким образом друзья могут влиять друг на друга позитивно или негативно
- осознать, что сексуальные отношения могут быть здоровыми и нездоровыми
- описать свои личные ценности и привести примеры того, как личные ценности влияют на их решения и поведение

1.

## Привет, друзья [ 10мин ]

Представьте себя и объясните участникам, что сегодня мы поговорим о темах, которые являются реальными в нашей жизни, таких как: давление со стороны сверстников, отношения, ценности и оценка себя и других (темы на слайде презентации и ниже)

- давление со стороны сверстников
- здоровые и нездоровые отношения
- ценности и влияние на решения и поведение.

Пригласите всех по очереди включить свои камеры, представьтесь по имени и предложите поделиться одной своей мечтой (это может быть что угодно - место, куда они мечтают пойти, кем они хотят быть, что они хотят иметь). Приведите свой собственный пример в качестве модели.

## 2.

## Давление сверстников: как это влияет на меня? [ 15мин ]

→ Давайте поговорим о давлении со стороны сверстников. Проведите опрос:

*Давление со стороны сверстников. Это:*

А. Всегда хорошо :-)

Б. Всегда плохо: - |

В. Может быть хорошо или плохо

→ Как только результаты опроса будут проанализированы, подтвердите, что давление со стороны сверстников может иногда быть хорошим, но иногда может быть плохим (или негативно на нас воздействовать). Сверстники влияют на нашу жизнь, даже если мы не осознаем этого, просто проводя время с нами. Мы учимся у них, а они учатся у нас. Это человеческая природа - слушать и учиться у других людей в нашей возрастной группе.

→ Сверстники могут оказывать на нас положительное влияние. Каковы примеры того, как наши сверстники могут положительно влиять на нас? Напишите примеры в окне чата. Признайте и оцените их ответы.

→ Сверстники также могут оказывать на нас негативное влияние. Какие примеры вам довелось испытать или вы слышали о таких? Попросите кого-нибудь поделиться своим примером. Как они отреагировали в этой ситуации? Насколько это было легко или сложно? Почему это произошло?

→ Попросите участников прочитать сценарий на слайде:

*Тамара тусуется со своей подругой Сашей, к ним присоединяются Сашин брат Олег и его друзья. Олег и его друзья предлагают покурить вейпы. Тамара не хочет, но Олег говорит, что она должна попробовать это хотя бы один раз. Саша встает на сторону Тамары. Олег смеется над ней, но она стоит на своем и говорит, что тоже не будет пробовать вейпинг.*

→ Спросите, что они думают. Где они видят давление со стороны сверстников в этом сценарии? Какое давление? [Подтвердите, что есть как отрицательное, так и положительное давление в этом сценарии.]

→ Что они делают, когда кто-то пытается оказать на них негативное влияние? Попросите участников привести 1-2 примера и добавьте несколько стратегий [на слайде: знайте, как ты будешь реагировать заранее, спланируй слово безопасности с другом, доверься своим инстинктам].

### 3. Отношения: здоровые и не очень здоровые [ 15мин ]

- Объясните участникам, что все отношения существуют в спектре, от здорового до оскорбительного, включая все, что между ними. Вставьте ссылку на Google Jamboard в окне чата: [\(Сессия 1 Отношения\)](#)
- Объясните, что в этом Jamboard они найдут различные варианты поведения. Их задача - перемещать утверждения вдоль спектра в зависимости от того, насколько здоровым они считают данное поведение. У них есть 5 минут для выполнения этой задачи.

#### Примеры поведения:

1. Твой партнер говорит тебе, насколько ты особенный/ая и насколько он/она заботится о тебе.
2. Твой партнер ценит твои увлечения и призывает тебя делать то, что ты любишь.
3. Ты скучаешь по своему партнеру, когда уезжаешь в отпуск со своей семьей, но ты все равно хорошо проводишь время.
4. У тебя был действительно хороший день, и ты не можешь дождаться, чтобы рассказать своему партнеру о нем, потому что ты знаешь, что он будет рад слышать об этом.
5. Ты и твой партнер чувствуете, что можете обмениваться информацией друг с другом, но вы также можете хранить некоторые вещи в секрете.
6. Если у вас возникли разногласия, твой партнер не будет разговаривать с тобой в течение нескольких дней.
7. Твой партнер говорит, что ты его не любишь, потому что хочешь пойти в кино с другом, а не провести время наедине с ним.
8. Ты всегда чувствуешь, что желания и цели твоего партнера на первом месте.
9. Ты и твой партнер договариваетесь не писать смс и не звонить друг другу, пока кто-то из вас проводит время с друзьями, но, тем не менее, твой партнер звонит тебе и отправляет смс несколько раз, чтобы сказать, что по тебе скучает.
10. Твой партнер отказывается проводить время с твоей семьей, но все еще ожидает, чтобы ты проводил время с его семьей.
11. Твой партнер пишет тебе больше, чем ты хочешь, и злится, если ты не отвечаешь.
12. Твой партнер контролирует твою страницу на FB и другие учетные записи в социальных сетях.
13. Твой партнер угрожает рассказать другим людям о вашей сексуальной жизни или поделиться личными фотографиями или текстами.
14. Твой партнер дарит тебе подарки, но требует что-то взамен, например, деньги или секс.
15. Твой партнер говорит вам, что не ударит вас, если ты все сделаешь правильно.

- Спросите, что они могут сделать, если почувствуют, что они сами (или друг/подруга) оказались в нездоровых или оскорбительных отношениях. Подчеркните, как важно знать, когда обращаться за помощью и где ее получить. Где в их городе можно получить помощь?

## 4.

### Ценности: каковы мои ценности и как они влияют на мои решения? [ 15мин ]

- Объясните участникам: наши ценности отражаются в том, как мы ведем себя и как мы позволяем другим относиться к нам. Итак, что мы подразумеваем под «ценностями»? Ценности — это личная мера того, насколько важны для нас вещи, убеждения, принципы или идеи. Ценности разные для каждого из нас и определяют, кто мы есть, а также формируют наше поведение. Иногда трудно точно знать, каковы наши ценности, но есть несколько вопросов, которые помогут нам задуматься об этом.
- Объясните участникам, что на слайде вы поделитесь набором вопросов, которые помогут раскрыть их ценности. Предложите им написать свои ответы на листе бумаги. Нет правильных или неправильных ответов.
- Какие 3 вещи ты больше всего уважаешь в людях, которых ты знаешь?
  - У тебя свободный день от школы. Чем больше всего тебе хотелось бы заняться?
  - Если бы ты мог изменить 1 вещь в твоём городе или стране, что бы это было?
  - Если бы ты неожиданно получил большую сумму денег, что бы ты сделал с ней?
- Попросите участников поделиться своими ответами и выводами о том, что они ценят.
- Поделитесь экраном с таблицей значений. Попросите их подумать о том, как они ответили на вопросы, и отметьте галочкой (используя функцию аннотации) то, что для них наиболее важно.

Как только они это сделают, прочитайте следующий сценарий:

*Тебе действительно нравится парень, который не хочет пользоваться презервативами?*

Исходя из твоих ценностей, насколько важно избегать ВИЧ или других ИППП?

Давайте возьмем другой сценарий:

*Твои друзья любят хорошо проводить время и иногда пьют пиво и курят. Ты не против, но чувствуешь себя неловко, когда говоришь «нет».*

Если для тебя очень важно быть в хорошей физической форме, как бы ты отреагировал в этой ситуации?

Еще один сценарий:

*Ты начинаешь встречаться с кем-то, кто тебе нравится, и он захотел заняться сексом.*

Ты бы отреагировала согласием вступить в интимные отношения или тебе важно заниматься сексом с тем, кого ты действительно любишь?

## 5.

### Подведение итогов сессии [ 5мин ]

Поделитесь Whiteboard в Zoom и попросите участников написать одну идею, которую они возьмут собой из сегодняшней беседы. Дайте им около 3 минут. Затем повторите основные идеи. Поблагодарите их и попросите пройти краткий опрос через форму Google:

- Насколько познавательной была эта сессия для вас? [используя шкалу 1-5]
- Что было наиболее полезным для вас?
- Как мы можем сделать эти сессии более ценными для вас?



ИТОГИ



Teenergizer

Наши ценности определяют то, кем мы есть.  
Они отражаются в нашем поведении и в том, как мы позволяем другим относиться к нам.

ОТПРАВЛЕНО

# → Занятие 2. Пол, гендер и принятие решений

## Основные идеи:

- Гендерные нормы сформированы обществом и меняются со временем; они не определяются нашим полом или ощущением себя
- Мы все уникальные люди и имеем право на уважение независимо от того, насколько мы соответствуем существующим в обществе гендерным нормам
- Гендерные нормы и стереотипы влияют на жизнь человека и могут негативно воздействовать на принятие решений относительно сексуального поведения
- Гендерное равенство способствует равным возможностям для принятия решения о сексуальном поведении и планировании своей жизни для любого человека

## Учащиеся смогут:

- Понять разницу между гендером и полом
- Рассмотреть, как гендерные нормы и стереотипы влияют на жизнь человека и на решения о сексуальном поведении
- Проанализировать, каким образом более справедливое распределение гендерных ролей способствует более здоровым сексуальным отношениям

1.

## Добро пожаловать, ребята! [5мин ]

- Представьте себя и объясните, что сегодня мы поговорим о чем-то, что имеет отношение ко всем нам, а именно о гендерных ролях, их влиянии на принятие решений и на наше поведение.
- Пригласите всех по очереди включить свои камеры, представьтесь по имени и махните рукой!

## 2.

## Гендер или пол: чем они отличаются? [ 5мин ]



Чтобы начать, объявите, что вы собираетесь провести опрос:

*Какие из этих утверждений относятся к гендеру (а не к полу)?*

- Женщины могут кормить грудью.
- Мужчины чинят машины.
- Женщины от природы более склонны заботиться о других.
- Мужчины всегда хотят заниматься сексом.
- У мужчин вырабатывается сперма.



После того, как все проголосовали, поблагодарите их, подтвердите, что следующие утверждения относятся к гендеру: “мужчины чинят машины”, “женщины являются натуральными попечителями”, а также “мужчины всегда хотят заниматься сексом”.



Объясните участникам, что **ГЕНДЕР** относится к широко распространенным идеям и ожиданиям (нормам) в отношении женщин и мужчин. Они включают в себя идеи о «типично» женских или мужских характеристиках и способностях, а также общие ожидания о том, как девушки и парни должны вести себя в различных ситуациях. Эти идеи и ожидания формируются при влиянии семьи, друзей, лидеров мнений, религиозных и культурных учреждений, школ, рабочих мест, рекламы и средств массовой информации. Они отражают и влияют на различные роли, социальный статус, экономическую и политическую власть женщин и мужчин в обществе.

**ПОЛ** относится к физиологическим признакам, которые идентифицируют человека как мужчину или женщину: тип половых органов (половой член, яички, влагалище, матка, грудь); тип преобладающих гормонов, циркулирующих в организме (эстроген, тестостерон); способность производить сперму или яйцеклетки; умение рожать и кормить грудью детей.

### 3.

## Гендерные нормы: что ожидается от нашего пола в нашей культуре? [ 15мин ]

- Вставьте ссылку на документ Google в окне чата и попросите их присоединиться к вам. ([Сессия 2 Гендерные нормы](#))
- Объясните участникам, что их задача состоит в том, чтобы дополнить таблицу гендерными нормами, которые они получают от семьи, друзей, лидеров мнений, религиозных и культурных учреждений, школ, рекламы и средств массовой информации. Подчеркните, что нет правильных или неправильных ответов. Скажите им, что у них есть 5 минут, чтобы добавить свои идеи.
- Через 5 минут, поблагодарите всех за их вклад и спросите: Как эти гендерные нормы могут ограничивать или вредить вам? Примеры:
  - Мы можем чувствовать необходимость действовать определенным образом, даже если не хотим того.
  - Мы можем не стремиться к достижению того, чего хотим больше всего, если чувствуем, что нас за это не примут.
- Верните их в комнату Zoom и покажите слайд со следующим вопросом:
  - В какой степени вы идентифицируете себя с гендерными нормами своего биологического пола?
- Предложите ребятам рассмотреть мишень на слайде презентации и определить то место, которое показывает степень, в которой они идентифицируются с этими гендерными нормами. В центре мишени указывается полная идентификация с гендерными нормами для вашего биологического пола.
- Дайте им пару минут, чтобы подумать об этом. Затем попросите участников, поделится своими размышлениями. Подтвердите, что большинство молодых людей и взрослых, не увидят себя точно в соответствии с гендерными нормами. Мы все уникальные, нас должны ценить и уважать за то, кто мы есть, независимо от того, насколько мы соответствуем гендерным нормам, которые мы видим или слышим вокруг себя. Мы также обязаны ценить и уважать других.



## 4.

### Гендерные роли: Как они проявляются в интимных отношениях? [ 20мин ]



Объясните участникам, что вы вставите 2 сценария в окно чата и отправите их в breakout rooms. Они должны выбрать один из двух сценариев, обсудить его и ответить на соответствующий вопрос. У них будет 10 минут в breakout rooms, прежде чем вы вернете их обратно в главную комнату.

**Сценарий 1:** *Маша и Дима встречаются 3 месяца. Дима дал понять, что хочет заняться сексом. Маша хочет поговорить об этом с ним, но ей неудобно поднимать этот вопрос. Может быть, он подумает, что она просит секса или что она слишком смелая.*

- Какие гендерные стереотипы проявляются в данной ситуации?
- Какие риски для Маши? Для Димы?

**Сценарий 2:** *Юра был единственным парнем Дианы на протяжении года их отношений. Через некоторое время после их расставания Диана узнала, что у нее есть инфекция, передающаяся половым путем. Теперь у Дианы есть новый парень Толик и, скорее всего, Толик и Диана вот-вот займутся сексом. Толик не хочет использовать презерватив. Он говорит Диане, что знает, что он делает, и когда нужно выйти из неё, так что она не должна волноваться.*

- Какие гендерные стереотипы проявляются в данной ситуации?
- Какие риски есть для Толика? Для Дианы?



Через 10 минут верните всех в главную комнату. Покажите слайд с первым сценарием. Попросите команду, которая рассматривала первый сценарий, кратко рассказать суть ситуации, а также спросите, как они думают, какие есть риски для Маши? Для Димы? Добавьте эти ключевые моменты к обсуждению, если они не подняты участниками:

- Маше может показаться, что начинать разговор о сексе ей, как женщине, неловко, но, с другой стороны, если она этого не сделает, то рискует потерять возможность открыто обсудить свои желания и допустимые границы. В результате, Дима может начать проявлять сексуальную активность, к которой она пока не готова.
- Дима может не понимать, когда и чем Маша хочет заниматься. Своими действиями он может подвергнуть её дискомфорту или унижению.



Покажите слайд со вторым сценарием и по такому же принципу, как и с первым сценарием, рассмотрите данную ситуацию. Какие риски есть для Толика? Для Дианы? Добавьте эти ключевые моменты, если они не были подняты участниками:

- Если Диана не поговорит с Толиком, он может не осознавать свой риск заразиться инфекцией, когда будет заниматься сексом с Дианой.
- Если Диана не скажет Толику и все же продолжит заниматься с ним сексом, то она может заразиться еще какой-то инфекцией и тем самым ухудшить свое состояние.

5.

## Гендерное равенство: Мое право на здоровые отношения [ 10мин ]



Объясните участникам, что гендерное равенство является правом человека. Это состояние, в котором женщины и мужчины имеют равные права, возможности и защиту, независимо от их пола.

*Спросите: Что означает гендерное равенство в романтических отношениях?"*

Попросите их определить следующее утверждение в окне чата: Гендерное равенство в моих отношениях означает ...

*Приведите пример: Гендерное равенство в моих отношениях означает, что нам обоим удобно говорить, хотим ли мы заниматься сексом, когда и как. После того, как они ответят в чате, поблагодарите их за ответы и подтвердите, что гендерное равенство способствует равным возможностям для принятия решения о сексуальном поведении и планированию своей жизни. Это их право!*

6.

## Подведение итогов сессии [ 5мин ]

Поделитесь Whiteboard в Zoom и попросите участников написать одну идею, которую они возьмут собой из сегодняшней беседы. Дайте им около 3 минут. Затем повторите основные идеи. Поблагодарите их и попросите пройти краткий опрос через форму Google:

- Насколько познавательной была эта сессия для вас? [используя шкалу 1-5]
- Что было наиболее полезным для вас?
- Как мы можем сделать эти сессии более ценными для вас?



ИТОГИ

!

Teenergizer

Гендерное равенство — одно из важнейших прав человека. Нужно стремиться к тому, чтобы девушки и парни имели равные права и возможности, а стереотипы о разности пола - разрушались.

ОТПРАВЛЕНО

## → **Занятие 3. Насилие и забота о безопасности**

### **Основные идеи:**

- Каждый человек имеет право самостоятельно решать, что он будет или не будет делать в сексуальном плане. Он/она должны обсуждать с партнером свои сексуальные желания и действия, чтобы понимать, согласен ли на них партнер или нет
- Насилие со стороны близкого партнера может принимать различные формы (например, психологическое, физическое, сексуальное, финансовое)
- Есть множество факторов, влияющих на способность человека давать согласие на сексуальные отношения, отказывать или принимать согласие или отказ другого человека

### **Учащиеся смогут:**

- Разобраться в разных видах насилия, в том числе психологическом, физическом, сексуальном
- Признать, что сексуальное поведение по взаимному согласию – важный элемент здоровых сексуальных отношений
- Продемонстрировать способы выражения согласия или отказа, признания согласия либо отказа, или отсутствие согласия другого человека
- Проанализировать факторы, которые могут повлиять на способность давать или принимать согласие

### **1. Добро пожаловать, ребята! [5мин ]**

- Представьте себя и объясните, что сегодня мы поговорим об очень серьезной теме - насилии в отношениях, как его обнаружить и как помочь себе или другим.
- Пригласите всех по очереди включить свои камеры, представьтесь по имени и махните рукой!

2.

## Насилие в отношениях

А.

### Миф или реальность [5мин ]

Объясните участникам, что мы собираемся изучить 5 утверждений и определить, являются они мифом или реальностью.

**1.Физическое насилие является более серьезным, чем словесное насилие.**

Ответ: МИФ Словесное насилие может быть таким же вредным, как и физическое насилие. Постоянное унижение может привести к долговременным психическим и эмоциональным травмам, которые могут нанести такой же вред здоровью человека, как и физическое насилие.

**2. Иногда девушки провоцируют сексуальное насилие тем, как они одеваются или ведут себя.**

Ответ: МИФ Каждая женщина или девушка имеет право носить то, что она хочет, и выбирать своего сексуального партнера. Возможно, вы слышали, что женщина виновата, потому что она одевалась или вела себя «провокационно». Ни одна женщина никогда не "просит" подвергнуть её сексуальному насилию, независимо от того, что она носит, куда идет, с кем разговаривает и общается.

**3.Сплетни и распространение негативных слухов являются формами насилия.**

Ответ: РЕАЛЬНОСТЬ Распространение злонамеренных сплетен или слухов является формой психологического насилия и может оказать долгосрочное влияние на эмоциональное и психическое благополучие человека.

**4.Изнасилование не считается, если 2 человека были на свидании или находились в романтических отношениях.**

Ответ: МИФ Жертвы изнасилования со стороны их интимных партнеров имеют те же права, что и те, на кого нападают незнакомцы. Сексуальное насилие не становится допустимым, потому что преступник находится в близких отношениях с жертвой.

**5.Насилие в романтических отношениях чаще встречается среди взрослых, чем среди молодежи.**

Ответ: МИФ Насилие в отношениях так же распространено среди молодежи, как и среди взрослых. Это включает в себя эмоциональное насилие, унижение, обзывание, угроза «порвать с ними», если они не ведут себя определенным образом, а также физическое и сексуальное насилие.

## Б. Предупреждающие признаки насилия [10мин ]

Объясните участникам, что нам нужны 2 добровольца - один на роль Данила, а второй - на роль Тамары. Как только найдёте добровольцев, вставьте [ссылку в окне чата](#) и предложите всем открыть файл. Попросите участников внимательно послушать ролевую игру, и когда они услышат признак насилия, то должны сказать: «СТОП!» Затем мы приостановим ролевую игру и кратко обсудим её, прежде чем продолжить.

## 3. Право решать

## А. Что такое согласие? [10мин ]

Есть 4 элемента согласия. Они увидят 4 элемента и 4 описания; которые они должны сопоставить между собой.

- **1.Ясность:** Согласие ясно и недвусмысленно. Ваш партнер с энтузиазмом занимается сексом? Дает ли он устное согласие на каждое сексуальное действие? Тогда у вас есть четкое согласие. Молчание не является согласием.
- **2.Ситуативность:** у вас должно быть разрешение на каждое действие на каждом этапе сексуального контакта. Также важно отметить, что согласие может быть удалено в любое время - в конце концов, любой человек может передумать!
- **3.Трезвость мысли:** каждый участник должен быть способен дать свое абсолютно адекватное и трезвое согласие. Если кто-то слишком пьян или под допингом, он не может трезво мыслить.
- **4.Свобода выбора:** согласие должно быть дано свободно и добровольно. Неоднократно просить кого-то вступить в половой акт, пока он, в конце концов, не скажет «да» - это не согласие, это принуждение.

Закрепить факт, что согласие необходимо для всех, включая людей, состоящих в преданных отношениях или состоящих в браке.

Никто не обязан делать то, что он не хочет делать, а нахождение в отношениях не обязывает человека вступать в какую-либо сексуальную деятельность.

## Б. Согласие в реале [20мин ]

Объясните участникам, что они будут работать в breakout rooms, где у них будет 5 сценариев для чтения. [Вставьте ссылку](#) в окне чата. Их задача - определить, было ли дано согласие в каждом случае на основе 4 критериев согласия. Сообщите, что у них будет 10 минут на работу.

Через 10 минут верните всех в главную комнату. Попросите одного члена от группы представить суть сценария и групповое решение: было ли дано согласие на основе 4 критериев. Даже если человек, которому нет 16, устно согласился, то у второго могут быть проблемы с законом в случае претензий с другой стороны.

Подчеркните, что на нашу способность выражать свое согласие или отказ влияют многие факторы, в том числе гендерные роли, дисбаланс сил, употребление алкоголя и наркотиков.

## 4. Подведение итогов сессии [ 5мин ]

Поделитесь Whiteboard в Zoom и попросите участников написать одну идею, которую они возьмут собой из сегодняшней беседы. Дайте им около 3 минут. Затем повторите основные идеи. Поблагодарите их и попросите пройти краткий опрос через форму Google:

- Насколько познавательной была эта сессия для вас? [используя шкалу 1-5]
- Что было наиболее полезным для вас?
- Как мы можем сделать эти сессии более ценными для вас?

# ИТОГИ



Teenergizer

Ты имеешь право сам решать, что ты будешь делать в своей сексуальной жизни, но всегда важно согласие партнера. Взаимное согласие — важная часть здоровых сексуальных отношений, а секс без согласия — это насилие.

ОТПРАВЛЕНО

## → **Занятие 4.** Как меняется тело и навыки для здорового образа жизни

### **Основные идеи:**

- Половое созревание сопровождается глубокими физиологическими, эмоциональными, социальными и психологическими изменениями – иногда приятными, а иногда такими, которые вызывают стресс и продолжаются весь подростковый период.
- Несмотря на все сложности, связанные с происходящими изменениями и личными обстоятельствами, можно и нужно принимать рациональные и ответственные решения о сексуальном поведении
- В школе и в обществе существуют различные источники помощи и поддержки

### **Учащиеся смогут:**

- Привести примеры разных видов изменений, происходящих в подростковом возрасте и распределить их по категориям (например, физиологические, эмоциональные, социальные, когнитивные)
- Оценить факторы, облегчающие или затрудняющие принятие рациональных решений о сексуальном поведении
- Продемонстрировать способы поиска помощи и обращения за поддержкой за пределами своего сообщества

**1.**

### **Добро пожаловать, ребята! [5мин ]**

- Представьте себя и объясните, что сегодня мы поговорим об очень полезной и личной теме, а именно о нашем теле и навыках, которые будут полезны для нашего здоровья и благополучия.
- Пригласите всех по очереди включить свои камеры, представьтесь по имени, махните рукой!

## 2. Сексуальная и репродуктивная анатомия [5мин ]

А.

Объясните участникам, что мы собираемся начать игру с названиями. Это способ гарантировать, что мы все используем одинаковые названия для обозначения одних и тех же частей тела.

Б.

Объясните участникам, что на каждом слайде есть вопрос / предложение с пропущенным словом. Их задача - написать ответ в окне чата.

1. \_\_\_\_\_ по которому моча из мочевого пузыря выводится из организма (*мочеиспускательный канал*)
2. \_\_\_\_\_ содержит мочеиспускательный канал, через который моча и сперма выводятся из организма. (*Половой член*)
3. Два маленьких круглых органа, которые производят сперму, необходимую для зачатия ребенка. (*яички*)
4. Чувствительная, эрогенная зона женских половых органов. (*клитор*)
5. Отверстие, через которое твердые отходы покидают тело. (*анус*)
6. Части тела репродуктивной системы организма, находящиеся внутри и снаружи. (*половые органы*)
7. Орган, вырабатывающий яйцеклетки для зачатия. (*яичники*)
8. Проход между маткой и влагалищным отверстием, через который выходит ребенок, когда приходит время родов. (*влагалище*)
9. Мешочек из кожи, в котором находятся яички. (*мошонка*)



### 3. Половое созревание и репродуктивная функция [15мин ]

А.

Объясните участникам, что мы знаем, что половое созревание, является процессом, при котором становится возможно зачатие. Участники будут объединены в 4 группы и будут обсуждать 7 минут в комнатах для обсуждения, чтобы расположить шаги схемы в правильном порядке на диаграмме. [Вставьте ссылку на файл](#), где они будут работать в окне чата.

Объясните участникам, что на часть «Y», помеченной как «Мужской», они должны поместить карты, относящиеся к мужской части репродуктивной системы, в правильном порядке, начиная сверху (первый шаг уже там, чтобы помочь им). На части «X», помеченной «Женщина», они должны расположить карточки, относящиеся к женской части репродуктивной системы, в порядке, следующем за первым шагом.

У них будет 7 минут, чтобы завершить упражнение.

Б.

Через 7 минут соберите всех участников вместе и попросите их по очереди рассказать о каждом шаге, пока все шаги не будут правильно обрисованы.

4.

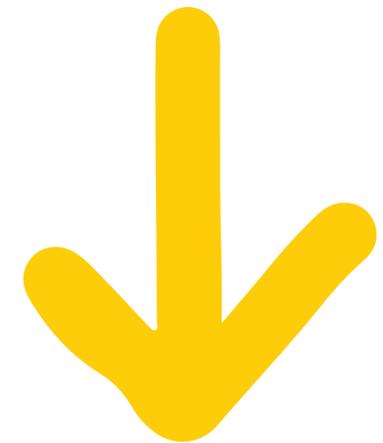
## Адаптация к изменениям [30мин ]

А.

Объясните участникам, что, как мы все знаем, в в этом возрасте происходят изменения. Некоторые из них мы можем распознать, физические, например очевидны, например менструация, волосы на половых органах, увеличение груди у девочек. Мы можем их особо не замечать, но они могут влиять на то, как мы себя чувствуем, как мы думаем и на наши взаимоотношения с другими.

Б.

[Вставьте ссылку в окно чата](#) и попросите всех открыть файл и прочитать изменения на графике. Попросите их подсчитать количество различных изменений, которые они замечали у себя и указать их число в окне чата. Подчеркните, что все эти изменения являются нормальными явлениями.



## Эмоциональные

- Прилив гормонов может сделать ваше настроение нестабильным
- Чувствовать себя застенчивым в связи с происходящими изменениями в теле
- Испытываются более глубокие чувства и частые смены настроения – в данную минуту все хорошо, в следующую уже грустите
- Вы чувствуете себя «параноиком» - «Все смотрят на меня / говорят обо мне!»
- Можете чувствовать себя более сильным / мощным из-за внешних изменений вашего тела

## Психологические

- Может хотеться попробовать различные, порой рискованные вещи
- Могут возникать трудности с принятием решений / чувство неуверенности
- Могут возникать трудности с восприятием информации с первого раза
- Появляется забывчивость, и вы понимаете, что забыли сказанное буквально пару минут назад

## Социальные

- Давление со стороны сверстников возрастает
- Желание проводить больше времени с друзьями
- Начинаете интересоваться другими людьми больше, чем друзьями, в поисках парня или девушки
- Могут возникать больше конфликтов с родителями
- Начинаете задумываться: «Кто я?» - попытки определить себя как личность

**В.**

Объясните участникам, что мы собираемся войти в 3 комнаты обсуждения. Каждой комнате будет назначена одна категория. Их задача - выбрать одно из изменений и определить:

- Что может быть сложного в этом изменении. Приведите хотя бы один пример.
- Одну здоровую стратегию, чтобы помочь управлять этим изменением.

У них есть 10 минут в своих группах. Когда мы вернемся в главную комнату, мы попросим одного человека из каждой группы поделиться тем, что они обсуждали.

**Г.**

Когда все вернутся в главную комнату, пригласите участника из первой группы поделиться своими ответами с первой и второй группой. Пригласите других участников добавить дополнительные мысли и впечатления. Усилить стратегии, упомянутые для управления изменениями. Продолжайте вторую и третью группу.

**Д.**

Предложите группе записывать в реальном времени список всех источников поддержки, которые им известны в сообществе. Дополните этот список другими известными вам ресурсами.

## 5.

### Подведение итогов сессии [ 5мин ]

Поделитесь Whiteboard в Zoom и попросите участников написать одну идею, которую они возьмут собой из сегодняшней беседы. Дайте им около 3 минут. Затем повторите основные идеи. Поблагодарите их и попросите пройти краткий опрос через форму Google:

- Насколько познавательной была эта сессия для вас? [используя шкалу 1-5]
- Что было наиболее полезным для вас?
- Как мы можем сделать эти сессии более ценными для вас?



ИТОГИ

!

Teenergizer

Половое созревание - это изменения, которые могут быть приятными, а иногда вызывать стресс. Важно помнить, что изменения в теле, настроении или поведении — это нормально.

ОТПРАВЛЕНО

# → Занятие 5. Сексуальное и репродуктивное здоровье

## Основные идеи:

- Заражение инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ, можно предотвратить; некоторые из этих инфекций можно полностью вылечить, а развитие других можно подавить
- Правильное использование презервативов может помочь предотвратить нежелательную беременность и большинство ИППП
- Для предотвращения нежелательной беременности есть различные виды контрацепции, но оральные и другие контрацептивы не защищают от ВИЧ и ИППП

## Учащиеся смогут:

- описать различные пути заражения ИППП, в том числе ВИЧ
- объяснить, что у сексуально активных людей есть способы предотвращать нежелательную беременность и снизить риск заражения или распространения ВИЧ и других ИППП
- перечислить шаги для эффективного использования презервативов

### 1. Добро пожаловать, ребята! [5мин ]

- Представьте себя и объясните, что сегодня мы поговорим о решении заняться сексом, инфекциях, передающихся половым путем, эффективном использовании презервативов и обо всех проблемах, связанных с этими вещами.
- Пригласите всех по очереди включить свои камеры, представьтесь по имени, махните рукой!

2.

## Решив быть сексуально активным [15мин ]

А.

Объясните, что мы будем работать в 2 группах в течение следующих 5 минут ([Сессия 5](#)) Вот ваши задачи:

- Группа 1 должна определить способы, которые дают понять, что вы готовы к сексуальной активности. Они должны написать свой список в JamBoard (кадр 1).
- Группа 2 определит потенциально непредвиденные последствия от сексуальной активности. Они должны написать свой список в JamBoard (кадр 2).

Б.

Через 5 минут пригласите всех обратно в главную комнату. Предложите каждой группе поделиться своими списками по очереди и попросите других участников добавить свои мнения. Убедитесь, что следующие пункты включены в обсуждение

*Группа 1: как я узнаю, готова ли я заниматься сексуальной деятельностью?*

- Я не чувствую давления.
- Я доверяю своему партнеру.
- Я понимаю риски и знаю, как их уменьшить.
- Я знаю, где я могу получить поддержку, если у меня незапланированная беременность или я заболел ИППП.

*Группа 2: Каковы потенциально непреднамеренные последствия от сексуальной активности?*

- Непреднамеренная беременность
- Инфекции, передаваемые половым путем
- Изменения в отношениях

3.

## ИППП: что мы должны знать прежде, чем сказать “да!” [20мин ]

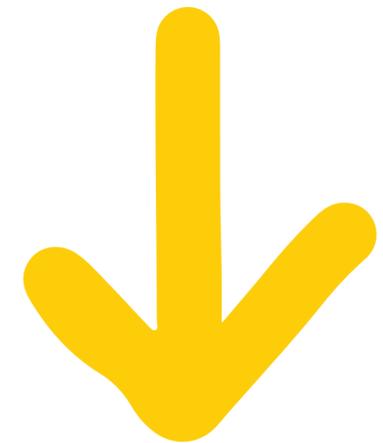
А.

Объясните участникам, что мы будем играть в игру об инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП). Они увидят набор постов в JamBoard:

- Розовые посты имеют названия 6 самых распространенных ИППП
- Синие посты — относятся к тому, как передается ИППП.
- Желтые посты — относятся к симптомам ИППП
- Зеленые посты — способы предотвращения передачи ИППП.

Их задача состоит в том, чтобы правильно разместить посты в графике.

Вставьте [ссылку на JamBoard](#) в окне чата и пригласите всех присоединиться к ним. Посты правильно упорядочены в таблице ниже:



Хламидиоз	Генитальный герпес	Гонорея	ВИЧ <small>(вирус иммунодефицита человека)</small>	ВПЧ <small>(вирус папилломы человека)</small>	Сифилис
Вагинальный или анальный секс без презерватива	Вагинальный, анальный и оральный секс без презерватива и при контакте кожи с кожей	Вагинальный, анальный или оральный секс без презерватива	Вагинальный или анальный секс без презерватива, при беременности от матери к ребенку, при попадании в кровь	Прямой контакт кожи с кожей или вагинальный/анальный секс без презерватива	Контакт кожи с инфицированными участками и через оральный, вагинальный или анальный секс без презерватива
Может не быть симптомов, возможны выделения из полового члена, боль при мочеиспускании. Кровотечение между циклами, боль в области таза	Может не быть никаких симптомов. Или возможны болезненные высыпания на половых органах, боль при мочеиспускании, опухшие железы и головные боли	<i>Мужчины:</i> резкий запах выделений, опухшие яички  <i>Женщины:</i> выделения из влагалища, боль при мочеиспускании. Может не показывать никаких признаков инфекции.	Может быть без симптомов.	Может быть без симптомов. Возможны генитальные бородавки, которые растут и кровоточат	Начинается с безболезненной язвы. Затем может развиваться сыпь, гриппоподобные симптомы и опухшие железы.
Всегда используйте презерватив	Презервативы снижают риск, но только защищают кожу, которая покрыта.	Всегда используйте презерватив	Всегда используйте презерватив и одноразовые предметы, которые могут контактировать с кровью.	Презервативы снижают риск	Всегда используйте презерватив

**Б.**

Как только сообщения сопоставлены правильно, подчеркните следующее [на слайде]:

- Только врач может диагностировать ИППП.
- ИППП не исчезают, хотя симптомы могут.
- ИППП могут передаваться даже при отсутствии симптомов.
- ИППП, если их не лечить, могут иметь серьезные последствия для здоровья. Некоторые ИППП, такие как генитальный герпес, ВИЧ и ВПЧ, невозможно вылечить, но их можно остановить.
- Вы можете предотвратить ИППП!

## **4. Эффективное использование презервативов [15мин ]**

**А.**

Объясните, что сейчас мы сосредоточимся на презервативах, как единственном методе, который обеспечивает защиту как от беременности, так и от ИППП. Мы знаем, что презервативы чрезвычайно эффективны при правильном использовании - означает, что каждый раз, когда пара занимается оральным, анальным или вагинальным сексом, их нужно использовать от начала действия до конца. Поскольку правильное использование презерватива очень важно, мы должны быть уверены, что мы знаем, как эффективно использовать презерватив.

Объясните, что у них будет 5 минут для работы в комнатах обсуждения, чтобы эффективно использовать презерватив в правильном порядке. Вставьте [ссылку на JamBoard](#) в окне чата.

## Б.

Через 5 минут верните участников в главную комнату и подтвердите правильный порядок (как указано ниже). Добавьте выделенные курсивом примечания для поддержки понимания:

1. Проверьте срок годности презерватива. *Покажите, где срок годности находится на упаковке презерватива.*
2. Должна быть эрекция
3. Возьмите презерватив из обертки. *Не используйте ножницы, так как вы можете случайно повредить презерватив.*
4. Наденьте вверх презерватива на головку полового члена
5. Сожмите кончик
6. Разверните презерватив вдоль пениса
7. Начинайте половой акт
8. Эякуляция
9. Извлеките пенис из партнера, держа презерватив на основании
10. Снимите презерватив из полового члена
11. Выбрасывайте презерватив в мусор

## В.

Поделитесь наиболее распространенными препятствиями для эффективного использования презервативов и предложите участникам придумать и предложить стратегии для преодоления этих препятствий. Добавьте выделенные курсивом примечания для поддержки понимания:

### **Препятствие 1: Я надел презерватив не той стороной вверх!**

*Если это произойдет, будет сложнее раскрутить презерватив по пенису. Вы можете просто снять презерватив и правильно надеть его.*

### **Препятствие 2: Мой партнер сказал, что презерватив слишком тугой!**

*Презерватив должен быть плотным, чтобы он оставался на месте во время секса. Однако, если ваш партнер считает, что презерватив слишком мал, он может использовать больший размер.*

### **Препятствие 3: при использовании презерватива во время вагинального или анального секса возникает много трения и дискомфорта.**

*Смазки на водной основе могут уменьшить трение и дискомфорт. Только не используйте лосьон или другую смазку на масляной основе, так как они могут повредить презерватив.*

## 5.

### Подведение итогов сессии [ 5мин ]

Поделитесь Whiteboard в Zoom и попросите участников написать одну идею, которую они возьмут собой из сегодняшней беседы. Дайте им около 3 минут. Затем повторите основные идеи. Поблагодарите их и попросите пройти краткий опрос через форму Google:

- Насколько познавательной была эта сессия для вас? [используя шкалу 1-5]
- Что было наиболее полезным для вас?
- Как мы можем сделать эти сессии более ценными для вас?



ИТОГИ

!

Teenergizer

Презервативы — единственный метод контрацепции, который защитит и от нежелательной беременности, и от ИППП. Главное — правильно их использовать и быть внимательным к своему здоровью

ОТПРАВЛЕНО