

TEENERGIZER!

Методичний посібник

ЯК ПІДЛІТКУ ГОВОРИТИ З ПІДЛІТКОМ ПРО СЕКСУАЛЬНУ ОСВІТУ?

Рекомендовано для проведення онлайн-тренінгів з сексуальної освіти та безпеки серед вікової групи 12-18 + років, додаткова позашкільна освіта.

Даний посібник містить матеріали для проведення онлайн-тренінгів для підлітків за принципом «рівний - рівному» на тему фізичного і психічного здоров'я при фізіологічних змінах організму в період дорослішання, відповідальною сексуальною поведінкою та забезпеченням безпеки. Посібник розроблено з урахуванням принципів [Міжнародного технічного керівництва з сексуальної освіти](#) (2018 г.), що видане ЮНЕСКО спільно з іншими агенціями системи ООН.

Посібник адресований волонтерам - молодіжним лідерам, які після спеціальної підготовки зможуть, керуючись викладеними в ньому планами проведення занять та іншою інформацією, проводити з підлітками та молодими людьми тренінги. Методичний посібник стане у нагоді широкому колу осіб, що зацікавлені у проведенні тренінгів серед молоді з питань комплексної сексуальної освіти.

Рекомендовано для проведення тренінгів в режимі "онлайн" з учнями 12-18 років в межах додаткової позашкільної освіти.

Методичний посібник створений за підтримки Global Network of People living with HIV (GNP+) та у співробітництві з Інститутом ЮНЕСКО з інформаційних технологій в освіті (ІІТО ЮНЕСКО).

Використання Всесвітньої мережі молодих людей, що живуть з ВІЛ, Y + Global було схвалено для Teenergizer як реципієнта. Копіювання логотипу повністю або частково строго заборонено.

Використані назви та надання матеріалів в цій публікації не є вираженням з боку ЮНЕСКО будь-якої думки щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста чи району або їх відповідних органів управління, рівно як ліній розмежування або кордонів.

Відповідальність за погляди та думки, що викладені в цій публікації несуть автори. Їх точка зору може не співпадати з офіційною позицією ЮНЕСКО та не накладає на Організацію ніяких зобов'язань.



Авторський колектив:

- 1) Шаригіна Наталія Сергіївна, магістр психології, акредитований гештальт-терапевт, супервізор.
- 2) Панфілова Яна Віталіївна, бакалавр соціальної роботи, голова правління БО «Об'єднання підлітків та молоді "Тінерджайзер"»
- 3) Мельничук Вікторія Олексіївна, науковий співробітник ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, соціальний педагог ЗЗСО № 215

Рецензенти:

- 1) Флярковська Ольга Василівна, науковий співробітник, начальник відділу психологічного супроводу та соціально-педагогічної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України
- 2) Панфілова Ольга Миколаївна, магістр психології, старший радник БО «Об'єднання підлітків і молоді «Тінерджайзер»»



Дякую, що ви вирішили стати молодіжними лідерами в цій програмі!

Те, що ви будете робити після завершення занять - дуже важливо для ваших однолітків, бо в нашій шкільній освіті тема сексуальної освіти взагалі ігнорується.

Ці програми є додатковими до шкільних, та з них ви зможете дізнатися про контрацепцію, інфекціях, що передаються статевим шляхом, згоду у статевих відносинах.

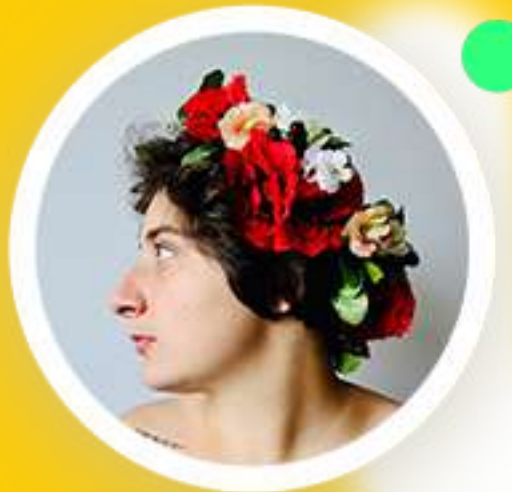
Дуже часто пропозиції щодо введення в школах курсів про статеве здоров'я наштовхуються на відповідь, що вивчення цієї тематики може спровокувати у підлітків передчасний інтерес до сексу.

Але сучасні дослідження в багатьох країнах говорять про те, що саме завдяки сексуальній освіті школярі починають більш серйозно ставитися до сексу і більш уважно піклуватися про своє здоров'я.

Цей посібник підготовлено на основі рекомендацій, що містяться в Міжнародному технічному керівництві щодо сексуальної освіти, виданому ЮНЕСКО в 2018 році на 11 мовах світу.

Ми сподіваємося, що цей посібник допоможе вам краще зрозуміти із чого складається комплексна сексуальна освіта та як спілкуватися на пов'язані з нею важливі теми з хлопцями та дівчатами в країнах України, Східної Європи та Центральної Азії.

Проводячи онлайн-тренінги, ви дійсно зможете допомогти вашим одноліткам краще розібратися в собі, розуміти, які зміни з вами відбуваються, як приймати вірні рішення, що відповідають вашим цінностям, життєвим сподіванням, та які допомагають піклуватися про своє здоров'я та благополуччя. Ви є реальними лідерами та особами, що змінюють нашу реальність та роблять її краще для всіх!



Яна Панфілова

Всім привіт!

Я голова правління Teenergizer

НАДІСЛАНО

Зміст

Звернення до
молодіжних лідерів.



1. Комплексна сексуальна освіта (КСО)

- А. Концепція
- Б. Вікові групи
- В. Моя роль, як молодіжного лідера КСО

2. Обов'язкові заняття з ключових понять та тем сексуальної освіти

- 1. Стосунки та цінності
- 2. Розуміння гендерної проблематики
- 3. Насильство і турбота про безпеку
- 4. Як змінюється тіло та навички для здорового образу життя
- 5. Сексуальне та репродуктивне здоров'я

3. Додатки

- 1. Презентація «Сесія 1 - Стосунки й цінності»
[Google Jamboard «Сесія 1 - Стосунки»;](#)
- 2. Презентація «Сесія 2 - Розуміння гендерної проблематики»;
[Google Doc «Сесія 2: Гендерні норми»;](#)
- 3. Презентація «Сесія 3 - Насильство і турбота про безпеку»;
[Google Doc «Рольова гра»;](#)
[Google Doc «Сесія 3: сценарії»;](#)
- 4. Презентація «Сесія 4 - Зміни в наших тілах і навички для здоров'я»;
[Google Jamboard «Сесія 4: Кроки до розмноження»;](#)
[Google Doc «Сесія 4: Зміни в період статевого дозрівання»;](#)
- 5. Презентація «Сесія 5 - Сексуальне і репродуктивне здоров'я»;
[Google Jamboard «Сесія 5: Вирішивши бути сексуально активним»;](#)
[Google Jamboard «Сесія 5: ІПСШ»;](#)
[Google Jamboard «Сесія 5: Ефективне використання презервативів»](#)

→ Комплексна сексуальна освіта (КСО)

А. Концепція

Ця програма заснована на концепції Комплексної Сексуальної Освіти (КСО), що викладена в Міжнародному технічному керівництві по сексуальній освіті (МТКСО), що розроблене ЮНЕСКО спільно з іншими агенціями ООН. Ця програма освітлює деякі з когнітивних, емоційних, фізичних і соціальних аспектів сексуальності. Вона націлена на формування у молодих осіб підтверджених наукою та фактами знань, навичок та ціннісних установок, які допоможуть їм відповідально відноситися до свого здоров'я та благополуччя, а також будувати міжособисті стосунки з повагою одне до одного.

Плани проведення учбових занять (сесій) розроблені з урахуванням базових понять та тем, рекомендованих МТКСО для вивчення в рамках комплексної сексуальної освіти. Основні поняття та ідеї перераховуються на початку плану, а самі заняття побудовані таким чином, щоб не тільки ознайомити учасників з теорією, але й дати можливість застосувати психологічні навички на практиці.

Б. Вікові групи

Ця програма створена спеціально для молоді від 12 до 18 років, та освітлює широке коло тем, якими звичайно цікавляться підлітки, хлопці й дівчата в цьому віці. Програма занять передбачає психологічну практику щодо відпрацювання навичок, які необхідні для прийняття рішень у відповідності до своїх цінностей. Включені в програму теми (основні поняття, ідеї) можуть бути складними, а іноді й не комфортними для обговорення. Але ви повинні знати, що спілкування на ці теми - саме те, що потрібно молоді для кращого розуміння змін в період зростання, які нові почуття та бажання в них виникають. А також навчитися обговорювати це один з одним в процесі будування відносин, приймати зважені та здорові рішення, а також звертатися за допомогою, коли це необхідно.

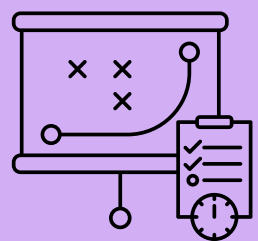
В.

Ваша роль як молодіжного лідера КСО

Ваша роль як лідера серед однолітків - створити простір, де підлітки зможуть обговорювати теми, критично важливі для їх сексуального та репродуктивного здоров'я без страху засудження. Створити середовище, де вони будуть зрозумілі та прийняті, а також зможуть отримати допомогу та підтримку.

Коли ви будете лідером серед однолітків, ви можете:

- Ділитися точною та своєчасною інформацією про сексуальне і репродуктивне здоров'я.
- Надати підліткам безпечний простір для вільного спілкування, а також вивчати їх переконання, емоції та досвід.
- Допомогти підліткам визначити, де і як їм слід звертатися за допомогою в доступні служби.



Надані в цьому посібнику плани проведення тренінгів (сесій) структуровані таким чином, щоб допомогти вам провести потрібні та корисні вашим одноліткам розмови про здоров'я та взаємовідносини максимально ефективно.

→ Заняття 1. Стосунки та цінності

Основні ідеї:

- Друзі можуть впливати один на одного позитивно або негативно
- Бувають здорові та нездорові сексуальні відносини
- Важливо знати свої власні цінності та діяти відповідно до них

Ті, хто навчається, зможуть:

- Порівняти, яким чином друзі можуть впливати один на одного позитивно або негативно
- Усвідомити, що сексуальні стосунки можуть бути здоровими та нездоровими
- Описати свої особисті цінності та навести приклади того, як особисті цінності впливають на їхні рішення та поведінку

1.

Привіт, друзі [10хв]

Назвіться і поясніть учасникам, що сьогодні ми поговоримо на теми, які є реальними в нашому житті, такі як: тиск з боку однолітків, стосунки та цінності й оцінка себе та інших (теми на слайді презентації та нижче)

- тиск з боку однолітків
- здорові та нездорові стосунки
- цінності та вплив на рішення і поведінку.

Запросіть всіх по черзі включити камери, назвіть своє ім'я і запропонуйте поділитися однією своєю мрією (це може бути що завгодно - місце, куди вони мріють потрапити, ким вони хочуть бути, що вони хочуть мати). Наведіть свій власний приклад в як модель.

2. Тиск однолітків: як це впливає на мене? [15хв]

→ Поговоримо про тиск з боку однолітків. Проведіть опитування:

Тиск з боку однолітків. Це:

А. Завжди добре :-)

Б. Завжди погано: - |

В. Може бути добре чи погано

→ Як тільки результати опитування будуть проаналізовані, підтвердьте, що тиск з боку однолітків може іноді бути хорошим, але іноді може бути поганим (або негативно на нас впливати). Однолітки впливають на наше життя, навіть якщо ми не усвідомлюємо цього, просто коли проводять час з нами. Ми вчимося у них, а вони вчаться у нас. Це людська природа - слухати та вчитися в інших людей в нашій віковій групі.

→ Однолітки можуть впливати на нас позитивно. Які є приклади того, як наші однолітки можуть позитивно впливати на нас? Напишіть приклади у віконці чату. Оцініть їхні відповіді.

→ Однолітки також можуть негативно на нас впливати. Які приклади ви можете навести? Попросіть кого-небудь поділитися своїм прикладом. Як вони відреагували в цій ситуації? Наскільки це було легко чи складно? Чому це сталося?

→ Попросіть учасників прочитати сценарій на слайді:

Тамара тусить зі своєю подругою Сашею, до них приєднуються Сашин брат Олег та його друзі. Олег і його друзі пропонують покурити вейпи. Тамара не хоче, але Олег каже, що вона повинна спробувати це хоча б один раз. Саша встає на сторону Тамари. Олег сміється над нею, але вона стоїть на своєму і каже, що теж не буде пробувати вейпінг.

→ Запитайте, що вони думають. Де вони бачать тиск з боку однолітків в цьому сценарії? Який тиск? [Підтвердьте, що є як негативний, так і позитивний тиск у цьому сценарії.]

→ Що вони роблять, коли хтось намагається на них негативно впливати? Попросіть учасників привести 1-2 приклади й додайте кілька стратегій [на слайді: знай, як ти будеш реагувати заздалегідь, сплануй слово безпеки з другом, довіряйся своїм інстинктам].

3.

Стосунки: здорові й не дуже здорові [15хв]

→ Поясніть учасникам, що всі стосунки існують в спектрі, від здорового до образливого, включаючи все, що між ними. Вставте посилання на Google Jamboard у вікні чату. ([Сесія 1](#))

→ Поясніть, що в цьому Jamboard вони знайдуть різні варіанти поведінки. Їх завдання - переміщати затвердження вздовж спектра в залежності від того, наскільки здоровим вони вважають дану поведінку. У них є 5 хвилин для цього завдання.

Приклади поведінки:

- 1.Твій партнер говорить тобі, наскільки ти особливий і наскільки він піклується про тебе.
- 2.Твій партнер цінує твої захоплення і закликає тебе робити те, що ти любиш.
- 3.Ти сумуєш за своїм партнером, коли їдеш у відпустку зі своєю сім'єю, але ти все одно добре проводиш час.
- 4.У тебе був дійсно хороший день, і ти не можеш дочекатися, щоб розповісти все своєму партнеру, тому що ти знаєш, що він буде радий чути про це.
- 5.Ти й твій партнер відчуваєте, що можете обмінюватися інформацією один з одним, але ви також можете зберігати деякі речі в секреті.
- 6.Якщо у вас виникли розбіжності, твій партнер не буде розмовляти з тобою протягом декількох днів.
- 7.Твій партнер говорить, що ти його не любиш, тому що хочеш піти в кіно з другом, а не провести час наодинці з ним.
- 8.Ти завжди відчуваєш, що бажання і цілі твого партнера на першому місці.
- 9.Ти й твій партнер домовляєтеся не писати смс і не дзвонити один одному, поки хтось із вас проводить час з друзями, але, проте, твій партнер дзвонить тобі і відправляє смс кілька разів, щоб сказати, що сумує за тобою.
- 10.Твій партнер відмовляється проводити час з твоєю сім'єю, але очікує, що ти проводитимеш час з його родиною.
- 11.Твій партнер пише тобі більше, ніж ти хочеш, і гнівається, якщо ти не відповідаєш.
- 12.Твій партнер контролює твою сторінку на FB і в інших облікових записах в соціальних мережах.
- 13.Твій партнер погрожує розповісти іншим людям про ваше сексуальне життя або поділитися особистими фотографіями чи текстами.
- 14.Твій партнер дарує тобі подарунки, але вимагає щось на заміну, наприклад, гроші або секс.
- 15.Твій партнер говорить, що не вдарить тебе, якщо ти все будеш робити правильно, як він хоче.

→ Запитайте, що вони можуть зробити, якщо відчують, що вони самі (або друг) опинилися в нездорових або образливих стосунках. Підкресліть, як важливо знати, коли звертатися за допомогою і де її отримати. Де в їхньому місті можна отримати допомогу?

4.

Цінності: які мої цінності і як вони впливають на мої рішення? [15хв]

- Поясніть учасникам: наші цінності відбиваються в тому, як ми поводимося і як ми дозволяємо іншим ставитися до нас. Отже, що ми маємо на увазі під «цінностями»? Цінності - це особиста міра того, наскільки важливі для нас речі, переконання, принципи чи ідеї. Цінності різні для кожного з нас і визначають, хто ми є, а також формують нашу поведінку. Іноді важко точно знати, якими є наші цінності, але є кілька питань, які допоможуть нам задуматися про це.
- Поясніть учасникам, що на слайді ви поділитеся набором питань, які допоможуть розкрити їхні цінності. Запропонуйте їм написати свої відповіді на аркуші паперу. Немає правильних і неправильних відповідей.
- Які 3 речі ти найбільше поважаєш в людях, яких ти знаєш?
 - У тебе вільний день від школи. Чим найбільше тобі хотілося б займатися?
 - Якби ти міг змінити 1 річ у твоєму місті або країні, що б це було?
 - Якби ти несподівано отримав велику суму грошей, що б ти зробив з нею?
- Попросіть учасників поділитися своїми відповідями і висновками про те, що вони цінують.
- Поділіться екраном з таблицею значень. Попросіть їх подумати про те, як вони відповіли на питання, і відзначте галочкою (використовуючи функцію анотації) те, що для них найбільш важливо.

Як тільки вони це зроблять, прочитайте наступний сценарій:

Тобі дійсно подобається хлопець, який не хоче користуватися презервативами?

Виходячи з твоїх цінностей, наскільки важливо уникати ВІЛ або інших ІПСШ?

Візьмемо інший сценарій:

Твої друзі люблять добре проводити час і іноді п'ють пиво і курять. Ти не проти, але відчуваєш себе ніяково, коли говориш «ні».

Якщо для тебе дуже важливо бути в хорошій фізичній формі, як би ти відреагував в цій ситуації?

Ще один сценарій:

Ти починаєш зустрічатися з кимось, хто тобі подобається, і він захотів зайнятися сексом.

Ти б відреагувала згодою вступити в інтимні стосунки, або тобі важливо займатися сексом з тим, кого ти дійсно любиш?

5.

Підведення підсумків сесії [5хв]

Поділіться Whiteboard в Zoom і попросіть учасників записати одну ідею, яку вони візьмуть із собою після сьогоднішньої бесіди. Дайте їм близько 3 хвилин. Потім повторіть основні ідеї. Подякуйте їм і попросіть пройти коротке опитування через форму Google:

- Наскільки пізнавальною була ця сесія для вас? [Використовуючи шкалу від 1 до 5]
- Що було найбільш корисним для вас?
- Як ми можемо зробити ці сесії більш цінними для вас?

ПІДСУМКИ



Teenergizer

Наші цінності визначають те, ким ми є. Вони відображаються в нашій поведінці і в тому, як ми дозволяємо іншим ставитися до нас.

НАДІСЛАНО

→ **Заняття 2. Стать, гендер і прийняття рішень**

Основні ідеї:

- Гендерні норми сформовані суспільством і не визначаються нашою статтю або відчуттям себе
- Ми всі унікальні люди й маємо право на повагу незалежно від того, наскільки ми відповідаємо гендерним нормам
- Гендерні норми та стереотипи впливають на життя людини й можуть негативно вплинути на прийняття рішень щодо сексуальної поведінки
- Гендерна рівність сприяє рівним можливостям для прийняття рішення про сексуальну поведінку й планування свого життя для будь-якої людини

Ті, хто навчається, зможуть:

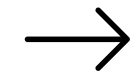
- Зрозуміти різницю між гендером і статтю
- Розглянути, як гендерні норми й стереотипи впливають на життя людини й на рішення про сексуальну поведінку
- Проаналізувати, яким чином більш справедливий розподіл гендерних ролей сприяє більш здоровим сексуальним стосункам

1.

Ласкаво просимо! [5хв]

- Назвіться і поясніть, що сьогодні ми поговоримо про щось, що має відношення до всіх нас - гендерні ролі і їх вплив на прийняття рішень і на нашу поведінку.
- Запросіть всіх по черзі ввімкнути свої камери, назвіть своє ім'я та помахайте рукою!

2. Гендер або стать: чим вони відрізняються? [5хв]

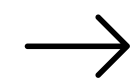


Щоб почати, оголошіть, що ви збираєтеся провести опитування:

Які з цих тверджень належать до гендеру (а не до статі)?

- Жінки можуть годувати грудьми.
- Чоловіки лагодять машини.
- Жінки від природи більше піклуються про інших
- Чоловіки завжди хочуть займатися сексом.
- У чоловіків виробляється сперма.

Після того, як всі проголосували, подякуйте їм, підтвердьте, що такі твердження належать до гендеру: чоловіки лагодять машини, жінки піклуються про інших, а чоловіки завжди хочуть займатися сексом.



Поясніть учасникам, що **ГЕНДЕР** має відношення до поширених ідей і очікувань (норм) стосовно жінок і чоловіків. Вони охоплюють ідеї про «типово» жіночі або чоловічі характеристики й здібності, а також загальні очікування про те, як хлопці та дівчата повинні поводитися в різних ситуаціях. Ці ідеї й очікування формуються під впливом сім'ї, друзів, лідерів думок, релігійних і культурних установ, шкіл, робочих місць, реклами та засобів масової інформації. Вони відбивають і впливають на різні ролі, соціальний статус, економічну й політичну владу жінок і чоловіків у суспільстві.

СТАТЬ належить до фізіологічних ознак, які ідентифікують людину як чоловіка або жінку: тип статевих органів (статевий член, яєчка, піхва, матка, груди); тип гормонів, що переважають, які циркулюють в організмі (естроген, тестостерон); здатність виробляти сперму або яйцеклітини; вміння народжувати і годувати грудьми дітей.



3.

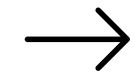
Гендерні норми: що очікується від нашої статі в нашій культурі? [15хв]

- Вставте посилання на документ Google у вікні чату і попросіть їх приєднатися до вас. ([Таблиця "Гендерні норми"](#))
- Поясніть учасникам, що їх завдання полягає в тому, щоб доповнити таблицю гендерними нормами, які вони отримують від сім'ї, друзів, лідерів думок, релігійних і культурних установ, шкіл, реклами і засобів масової інформації. Підкресліть, що немає правильних або неправильних відповідей. Скажіть їм, що у них є 5 хвилин, щоб додати свої ідеї.
- Через 5 хвилин, подякуйте всім за їхній внесок і запитайте: Як ці гендерні норми здатні обмежувати або бути шкідливими для нас? Приклади:
 - Ми можемо відчувати необхідність діяти певним чином, навіть якщо не хочемо.
 - Ми можемо не прагнути досягти чогось, чого хочемо найбільше, якщо відчуваємо, що нас за це не приймуть.
- Поверніть їх в кімнату Zoom і покажіть слайд з наступним питанням:
 - Якою мірою ви ідентифікує себе з гендерними нормами своєї біологічної статі?
- Запропонуйте учасникам розглянути мішень на слайді презентації і визначити те місце, яке показує ступінь, в якій вони ідентифікуються з цими гендерними нормами. У центрі мішені вказується повну ідентифікацію з гендерними нормами для вашої біологічної статі.
- Дайте їм декілька хвилин, щоб подумати про це. Потім попросіть учасників, поділитися своїми думками. Підтвердьте, що більшість молодих людей і дорослих не побачать себе точно відповідно гендерним нормам. Ми всі унікальні, і нас повинні цінувати і поважати за те, хто ми є, незалежно від того, наскільки ми відповідаємо гендерним нормам, які ми бачимо або чуємо навколо себе. Ми також зобов'язані цінувати та поважати інших.



4.

Гендерні ролі: Як вони проявляються в інтимних відносинах? [20хв]



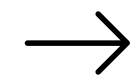
Поясніть учасникам, що ви вставите 2 сценарії в вікно чату і відправите їх у breakout rooms. Вони повинні обрати один з двох сценаріїв, обговорити його і відповісти на відповідне питання. У них буде 10 хвилин в breakout rooms, перш ніж ви повернете їх назад в головну кімнату.

Сценарій 1: Маша та Діма зустрічаються 3 місяці. Діма дав зрозуміти, що хоче зайнятися сексом. Маша хоче поговорити про це з ним, але їй незручно піднімати це питання. Можливо він подумає, що вона просить сексу або що вона занадто смілива.

- Які гендерні стереотипи проявляються в даній ситуації?
- Які ризики для Маші? Для Діми?

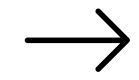
Сценарій 2: Юра був єдиним хлопцем Діани протягом року їх відносин. Через деякий час після їхнього розлучення Діана дізналася, що у неї є інфекція, що передається статевим шляхом. Тепер у Діани є новий хлопець Толік і швидше за все Толік і Діана ось-ось займуться сексом. Толік не хоче використовувати презерватив. Він каже Діані, що знає, що він робить, і коли потрібно вийти з неї, так що вона не повинна хвилюватися.

- Які гендерні стереотипи проявляються в даній ситуації?
- Які ризики є для Толіка? Для Діани?



Через 10 хвилин поверніть всіх в головну кімнату. Покажіть слайд з першим сценарієм. Попросіть команду, яка розглядала перший сценарій, коротко розповісти суть ситуації, а також запитайте, як вони думають, які є ризики для Маші? Для Діми? Додайте ці ключові моменти до обговорення, якщо вони не підняті учасниками:

- Маші може здатися, що починати розмову про секс їй, як жінці, ніяково, але з іншого боку, якщо вона цього не зробить, то ризикує втратити можливість відкрито обговорити свої бажання і допустимі межі. В результаті Діма може почати проявляти сексуальну активність, до якої вона поки не готова.
- Діма може не розуміти, коли і чим Маша хоче займатися. Своїми діями він може наразити її на неприємні відчуття або навіть приниження.

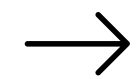


Покажіть слайд з другим сценарієм і за таким же принципом, як і з першим сценарієм, розгляньте дану ситуацію. Які ризики є для Толіка? Для Діани? Додайте ці ключові моменти, якщо вони не були підняті учасниками:

- Якщо Діана не поговорить з Толіком, він може не усвідомлювати ризик заразитися інфекцією, коли буде займатися сексом з Діаною.
- Якщо Діана не скаже Толіку і все ж продовжить займатися з ним сексом, то вона може заразитися ще якоюсь інфекцією і тим самим погіршити свій стан.

5.

Гендерна рівність: Моє право на здорові стосунки [10хв]



Поясніть учасникам, що гендерна рівність є правом людини. Це стан, в якому жінки і чоловіки мають рівні права, можливості і захист, незалежно від їхньої статі.

*Запитайте: Що означає гендерна рівність в романтичних стосунках? Попросіть їх визначити наступне твердження у вікні чату:
Гендерна рівність в моїх стосунках означає...*

Наведіть приклад: Гендерна рівність в моїх стосунках означає, що нам обом зручно говорити, чи хочемо ми займатися сексом, коли і як. Після того, як вони дадуть відповідь в чаті, подякуйте їм за відповіді та підтвердіть, що гендерна рівність сприяє рівним можливостям для прийняття рішення про сексуальну поведінку і планування свого життя. Це їхнє право!

6.

Підведення підсумків сесії [5хв]

Поділіться Whiteboard в Zoom і попросіть учасників записати одну ідею, яку вони візьмуть із собою після сьогоднішньої бесіди. Дайте їм близько 3 хвилин. Потім повторіть основні ідеї. Подякуйте їм і попросіть пройти коротке опитування через форму Google:

- Наскільки пізнавальною була ця сесія для вас? [Використовуючи шкалу від 1 до 5]
- Що було найбільш корисним для вас?
- Як ми можемо зробити ці сесії більш цінними для вас?

ПІДСУМКИ



Teenergizer

Гендерна рівність — одне з найважливіших прав людини. Потрібно прагнути до того, щоб дівчата й хлопці мали рівні права і можливості, а стереотипи про різницю статі — руйнувалися.

НАДІСЛАНО

→ **Заняття 3. Насильство і турбота про безпеку**

Основні ідеї:

- Кожна людина має право самостійно вирішувати, що вона буде чи не буде робити в сексуальному плані, і повинна обговорювати
- з партнером сексуальні дії, щоб розуміти, чи згоден на них партнер
- Зрозуміти, що насильство з боку близького партнера може набувати різних форм (наприклад, психологічне, фізичне, сексуальне насилля)
- Важливо усвідомлювати фактори, що впливають на здатність дати згоду або прийняти згоду чи відмову іншої людини

Ті, хто навчається, зможуть:

- Розібратися в різних видах насильства, в тому числі психологічному, фізичному, сексуальному
- Визнати, що сексуальна поведінка за взаємною згодою - важливий елемент здорових сексуальних стосунків
- Продемонструвати способи вираження згоди або відмови, і визнання згоди або відмови, або відсутність згоди іншої людини
- Проаналізувати фактори, які можуть вплинути на здатність давати або приймати згоду

1.

Ласкаво просимо! [5хв]

- Представтеся і поясніть, що сьогодні ми поговоримо про дуже серйозної теми - насильство у відносинах, як його виявити і як допомогти собі або іншим.
- Запросіть всіх по черзі ввімкнути свої камери, назвіть своє ім'я та помахайте рукою!

2.

Насильство у стосунках

А.

Міфи чи реальність [5хв]

Поясніть учасникам, що ми збираємося познайомитися з 5 твердженнями й визначити, чи є вони міфом або реальністю.

1. Фізичне насильство є більш серйозним, ніж словесне насильство.

Відповідь: МІФ. Словесне насильство може бути таким же шкідливим, як і фізичне насильство. Постійне приниження може викликати довгострокові психічні та емоційні травми, які можуть завдати такої ж шкоди здоров'ю людини, як і фізичне насильство.

2. Іноді дівчата провокують сексуальне насильство тим, як вони одягаються або поведуться.

Відповідь: МІФ. Кожна жінка або дівчина має право носити те, що вона хоче, і обирати свого сексуального партнера. Можливо, ви чули, що жінка винна, бо вона одягалася або поводи́ла себе «провокаційно». Жодна жінка ніколи не "просить" піддатися сексуальному насильству, незалежно від того, що вона носить, куди йде, з ким розмовляє чи спілкується.

3. Плітки і поширення негативних чуток є формами насильства.

Відповідь: РЕАЛЬНІСТЬ. Поширення зловмисних пліток або чуток є формою психологічного насильства і може мати довгостроковий вплив на емоційний та психічний добробут людини.

4. Зґвалтування не рахується, якщо 2 людини були на побаченні або перебували в романтичних стосунках.

Відповідь: МІФ. Жертви зґвалтування з боку їхніх інтимних партнерів мають ті ж права, що й ті, на кого нападають незнайомці. Сексуальне насильство не стає допустимим, бо злочинець перебуває в близьких відносинах з жертвою.

5. Насильство в романтичних стосунках частіше зустрічається серед дорослих, ніж серед молоді.

Відповідь: МІФ. Насильство у стосунках так само поширене серед молоді, як і серед дорослих. Охоплює емоційне насильство, приниження, обзивання, загрози «порвати з партнером», якщо він не поводить себе певним чином, а також фізичне та сексуальне насильство.

Б. Попереджувальні ознаки насильства [10хв]

Поясніть учасникам, що нам потрібні 2 добровольці - один на роль Данила, а другий - на роль Тамари. Як тільки знайдете добровольців, [вставте посилання](#) у вікні чату і запропонуйте всім відкрити файл. Попросіть учасників уважно слухати рольову гру, і коли вони почують ознаки насильства, то повинні сказати: «СТОП!» Потім ми припинимо рольову гру і коротко обговоримо її, перш ніж продовжити.

3. Право вирішувати

А. Що таке згода [10хв]

Є 4 елементи згоди. Учні побачать 4 елементи та 4 описи, які вони повинні зіставити між собою.

- **1. Ясність:** згода ясна і однозначна. Ваш партнер з ентузіазмом займається сексом? Чи дав він усну згоду на кожну сексуальну дію? Тоді у вас є чітка згода. Мовчання не є згодою.
- **2. Ситуативність:** у вас має бути дозвіл на кожну дію на кожному етапі сексуального контакту. Також важливо відзначити, що згода може бути відхилено в будь-який час - кінець кінцем, будь-яка людина може передумати!
- **3. Тверезість думки:** кожен учасник повинен бути здатний дати свою абсолютно адекватну, тверезу згоду. Якщо хтось занадто п'яний або під допінгом, не усвідомлює своїх дій внаслідок інших факторів, або взагалі без свідомості - він не може тверезо мислити та дати згоду.
- **4. Свобода вибору:** згода має бути дана добровільно. Неодноразово просити когось вступити в статевий акт, поки він, врешті-решт, не скаже «так» - це не згода, це примус.

Закріпити факт, що згода необхідна для всіх, включаючи людей, які перебувають у відданих стосунках або перебувають у шлюбі. Ніхто не зобов'язаний робити те, що він не хоче робити, і знаходження в стосунках не зобов'язує людину вступати в будь-які сексуальні контакти.

Б. Згода в реалі [20хв]

Поясніть учасникам, що вони будуть працювати в breakout rooms, де у них буде 5 сценаріїв для читання. [Вставте посилання](#) у вікні чату. Їх завдання - визначити, чи було дано згоду в кожному випадку на основі 4 критеріїв згоди. Повідомте, що у них буде 10 хвилин на роботу.

Через 10 хвилин поверніть всіх в головну кімнату. Попросіть одного члена від групи представити суть сценарію і групове рішення: чи було дано згоду на основі 4 критеріїв. Навіть якщо людина, якій немає 16, усно погодилася, то в іншого можуть бути проблеми з законом у разі претензій з іншого боку.

Підкресліть, що на нашу здатність висловлювати свою згоду або відмову впливає багато факторів, в тому числі гендерні ролі, дисбаланс сил, вживання алкоголю і наркотиків, втомлюваність, запаморочення свідомості.

4. Підведення підсумків сесії [5хв]

Поділіться Whiteboard в Zoom і попросіть учасників записати одну ідею, яку вони візьмуть із собою після сьогоднішньої бесіди. Дайте їм близько 3 хвилин. Потім повторіть основні ідеї. Подякуйте їм і попросіть пройти коротке опитування через форму Google:

- Наскільки пізнавальною була ця сесія для вас? [Використовуючи шкалу від 1 до 5]
- Що було найбільш корисним для вас?
- Як ми можемо зробити ці сесії більш цінними для вас?

ПІДСУМКИ



Teenergizer

Ти маєш право сам вирішувати, що будеш робити у своєму сексуальному житті, але завжди важлива згода партнера. Взаємна згода — важлива частина здорових сексуальних стосунків, а секс без згоди — це насильство.

НАДІСЛАНО

→ **Заняття 4. Як змінюється тіло та навички для здорового способу життя**

Основні ідеї:

- Статеве дозрівання супроводжується глибокими фізіологічними, емоційними, соціальними та психологічними змінами - іноді приємними, а іноді вони викликають стрес, який триває протягом усього підліткового періоду.
- Не дивлячись на всі труднощі, пов'язані із змінами, що відбуваються, а також особистими обставинами, можливо та потрібно приймати раціональні та спокійні рішення про сексуальну поведінку.
- У школі та в суспільстві в цілому існують різні джерела допомоги та підтримки.

Ті, хто навчається, зможуть:

- Навести приклади різних видів змін, що відбуваються в підлітковому віці, і розподілити їх за категоріями (наприклад, фізіологічні, емоційні, соціальні, когнітивні)
- Оцінити фактори, що полегшують або ускладнюють прийняття раціональних рішень про сексуальну поведінку
- Продемонструвати способи пошуку допомоги та звернення за підтримкою за межами своєї спільноти

1.

Ласкаво просимо! [5хв]

- Назвіться та поясніть, що сьогодні ми поговоримо на дуже корисні й особисті теми - наше тіло і навички для нашого здоров'я і добробут.
- Запросіть всіх по черзі ввімкнути свої камери, назвіть своє ім'я та помахайте рукою!

2.

Сексуальна та репродуктивна анатомія [5хв]

А.

Поясніть учасникам, що ми збираємося почати гру з назвами. Це спосіб гарантувати, що ми всі використовуємо однакові назви для позначення одних і тих же частин тіла.

Б.

Поясніть учасникам, що на кожному слайді є питання / пропозиція з пропущеним словом. Завдання учасників - написати відповідь у вікні чату.

1. _____ по якому сеча з сечового міхура виводиться з організму (Сечовипускний канал)
2. _____ містить сечовипускний канал, через який сеча і сперма виводяться з організму (*Статевий член*)
3. Два маленьких круглих органи, які виробляють сперму, що необхідна для зачаття дитини. (*Яєчка*)
4. Чутлива, ерогенна зона жіночих статевих органів. (*Клітор*).
5. Отвір, через який тверді відходи залишають тіло. (*Анус*)
6. Частини тіла репродуктивної системи організму, що знаходяться всередині і зовні. (*Статеві органи*)
7. Орган, що виробляє яйцеклітини для зачаття. (*Яєчники*)
8. Прохід між маткою і вагінальним отвором, через який виходить дитина, коли приходить час пологів. (*Піхва*)
9. Шкіряний мішечок, в якому знаходяться яєчка. (*Мошонка*)



3. Статеве дозрівання і репродуктивна функція [15хв]

А.

Поясніть учасникам, що ми знаємо, що статеве дозрівання, є процесом, яке робить можливим зачаття. Учасники будуть об'єднані в 4 групи і 7 хвилин в кімнатах обговорення будуть розташовувати кроки схеми в правильному порядку на діаграмі. [Вставте посилання](#) на файл, де вони будуть працювати, у вікно чату.

Поясніть учасникам, що на частині «Y», що помічена як «Чоловічий», вони повинні помістити карти, які стосуються чоловічої частини репродуктивної системи, в правильному порядку, починаючи зверху (перший крок вже є там, щоб допомогти їм). На частині «X», що помічена як «Жінка», вони повинні розташувати картки, які стосуються жіночої частини репродуктивної системи, в порядку, що йде за першим кроком.

У них буде 7 хвилин, щоб завершити вправу.

Б.

Через 7 хвилин зберіть всіх учасників разом і попросіть їх по черзі розповісти про кожен крок, поки всі кроки не будуть правильно змальовані.

4.

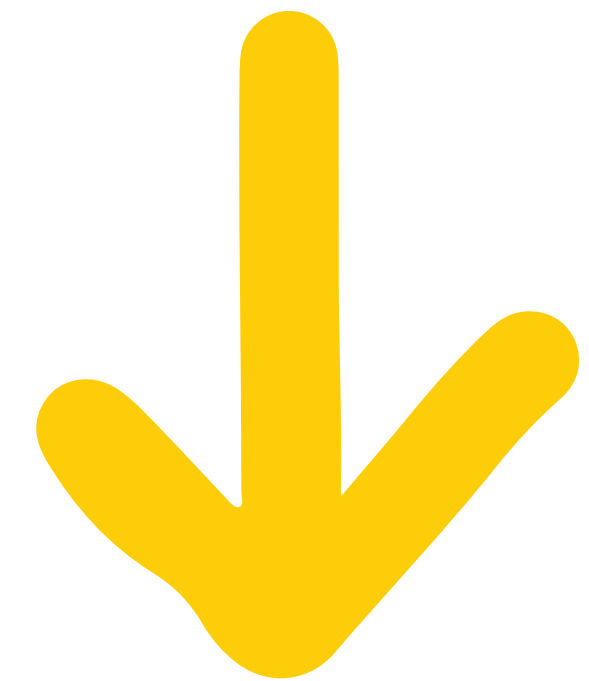
Адаптація до змін [30хв]

А.

Поясніть учасникам, що, як ми всі знаємо, в цьому віці відбуваються зміни. Деякі з них ми можемо розпізнати - фізичні зміни очевидні, наприклад, менструація, волосся на статевих органах, збільшення грудей у дівчат. Ми можемо їх особливо не помічати, але вони можуть впливати на те, як ми себе відчуваємо, як ми думаємо і на наші взаємини з іншими.

Б.

[Вставте посилання](#) у вікно чату і попросіть всіх відкрити файл і прочитати зміни на графіку. Попросіть їх підрахувати кількість різних змін, які вони помітили у себе, і вказати їхнє число у вікні чату. Підкресліть, що всі ці зміни є нормальними явищами.



Емоційні

- Приплив гормонів може зробити ваш настрій нестабільним
- Відчувати себе сором'язливим у зв'язку зі змінами в тілі
- Відчуваєте більш глибокі почуття і переживаєте часті зміни настрою: в одну хвилину все добре, в наступну вже сумуєте
- Ви відчуваєте себе «параноїком» - «Всі дивляться на мене / говорять про мене!»
- Можете відчувати себе більш сильним / могутнім через зовнішні зміни вашого тіла

Психологічні

- Бажання спробувати різні, часом ризиковані речі
- Можуть виникати труднощі з прийняттям рішень / почуття невпевненості
- Можуть виникати труднощі зі сприйняттям інформації з першого разу
- З'являється забудькуватість, і ви розумієте, що забули сказане буквально пару хвилин тому

Соціальні

- Тиск з боку однолітків зростає
- Бажання проводити більше часу з друзями
- Починаєте цікавитися іншими людьми більше, ніж друзями / в пошуках хлопця чи дівчини
- Можуть виникати більше конфліктів з батьками
- Починаєте замислюватися: «Хто я?» - спроби визначити себе як особистість

В.

Поясніть учасникам, що ми збираємося увійти в 3 кімнати обговорення. Кожній кімнаті буде призначена одна категорія. Їхнє завдання - обрати одну зі змін і визначити:

- Що може бути складного в цій зміні. Наведіть хоча б один приклад.
- Одну здорову стратегію, щоб допомогти керувати цією зміною.

У них є 10 хвилин в своїх групах. Коли ми повернемося до головної кімнати, ми попросимо одну людину з кожної групи поділитися тим, що вони обговорювали.

Г.

Коли всі повернуться в головну кімнату, запросіть учасника з першої групи поділитися своїми відповідями з першою і другою групою. Запросіть інших учасників додати ще думки і враження. Посилити стратегії, згадані для управління змінами. Продовжуйте другу і третю групу.

Д.

Запропонуйте групі записати в реальному часі список всіх джерел підтримки, які їм відомі в співтоваристві. Доповніть цей список іншими відомими вам ресурсами.

5.

Підведення підсумків сесії [5хв]

Поділіться Whiteboard в Zoom і попросіть учасників записати одну ідею, яку вони візьмуть із собою після сьогоднішньої бесіди. Дайте їм близько 3 хвилин. Потім повторіть основні ідеї. Подякуйте їм і попросіть пройти коротке опитування через форму Google:

- Наскільки пізнавальною була ця сесія для вас? [Використовуючи шкалу від 1 до 5]
- Що було найбільш корисним для вас?
- Як ми можемо зробити ці сесії більш цінними для вас?

ПІДСУМКИ



Teenergizer

Статеве дозрівання — це зміни, які можуть бути приємними, а іноді — викликати стрес. Важливо пам'ятати, що зміни в тілі, настрої або поведінці — це нормально.

НАДІСЛАНО

→ Заняття 5. Сексуальне і репродуктивне здоров'я

Основні ідеї:

- Зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), в тому числі ВІЛ, можна запобігти; деякі з цих інфекцій можна повністю вилікувати, а розвиток інших можна пригнітити.
- Правильне використання презервативів може допомогти запобігти небажаній вагітності та більшості ІПСШ.
- Для попередження небажаної вагітності є різні види контрацепції, але оральні та деякі інші контрацептиви не захищають від ВІЛ та ІПСШ.

Ті, хто навчається, зможуть:

- Описати різні шляхи зараження ІПСШ, в тому числі ВІЛ
- Пояснити, що у сексуально активних людей є способи, щоб запобігати небажаній вагітності і знизити ризик зараження або розповсюдження ВІЛ та ІПСШ
- Перерахувати кроки для ефективного використання презервативів

1.

Ласкаво просимо! [5хв]

- Назвіться та поясніть, що сьогодні ми поговоримо про рішення зайнятися сексом, інфекціях, що передаються статевим шляхом, ефективне використання презервативів і про всі проблеми, пов'язані з цими речами.
- Запросіть всіх по черзі ввімкнути свої камери, назвіть своє ім'я та помахайте рукою!

2. Вирішивши бути сексуально активним [15хв]

А.

Поясніть, що ми будемо працювати в 2 групах протягом наступних 5 хвилин ([посилання на jamboard](#)) Ось ваші завдання:

- Група 1 повинна визначити способи, якими хтось знає, що він готовий до сексуальної активності. Вони повинні написати свій список в JamBoard (кадр 1).
- Група 2 визначить потенційно непередбачені наслідки від сексуальної активності. Вони повинні написати свій список в JamBoard (кадр 2).

Б.

Через 5 хвилин запросіть всіх назад у головну кімнату. Запропонуйте кожній групі поділитися своїми списками по черзі і попросіть інших учасників додати свої думки. Переконайтеся, що наступні пункти включені в обговорення:

Група 1: як я дізнаюся, чи готова я зайнятися сексуальною діяльністю?

- Я не відчуваю тиск.
- Я довіряю своєму партнерові.
- Я розумію ризики та знаю, як зменшити ризики.
- Я знаю, де я можу отримати підтримку, якщо у мене незапланована вагітність або я захворів ІПСШ.

Група 2: Які потенційно незаплановані наслідки можуть бути від сексуальної активності?

- Незапланована вагітність
- Інфекції, що передаються статевим шляхом
- Зміни у стосунках

3. ІПСШ: що ми повинні знати, перш ніж сказати "так!" [20хв]

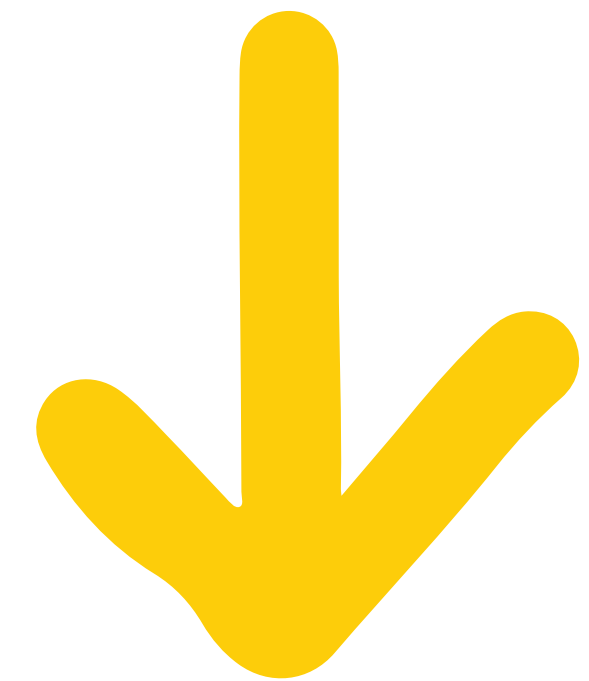
А.

Поясніть учасникам, що ми будемо грати в гру про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Вони побачать набір постів в JamBoard:

- Рожеві пости мають назви 6 найпоширеніших ІПСШ
- Сині пости відносяться до того, як передається ІПСШ
- Жовті пости належать до симптомів ІПСШ
- Зелені пости — це способи запобігання передачі ІПСШ

Їхнє завдання полягає в тому, щоб правильно розмістити пости в графіку.

Вставте [посилання на JamBoard](#) у вікно чату і запросіть усіх приєднатися. Пости правильно впорядковані в таблиці нижче:



Хламідіоз	Генітальний герпес	Гонорея	ВІЛ (вірус імунодефіциту людини)	ВПЛ (вірус папіломи людини)	Сифіліс
Вагінальний або анальний секс без презерватива	Вагінальний, анальний і оральний секс без презерватива і при контакті шкіри зі шкірою	Вагінальний, анальний або оральний секс без презерватива	Вагінальний або анальний секс без презерватива, також при вагітності від матері до дитини, через попадання до крові	Прямий контакт шкіри зі шкірою або вагінальний або анальний секс без презерватива	Контакт шкіри з інфікованими ділянками та через оральний, вагінальний або анальний секс без презерватива
Може не бути симптомів, можливі виділення зі статевого члена, біль при сечовипусканні. Кровотеча між циклами, біль в області таза	Може бути ніяких симптомів. Або можливі хворобливі висипання на статевих органах, біль при сечовипусканні, опухлі залози й головні болі	Чоловіки: різкий запах виділень, опухлі яєчка Жінки: виділення з піхви, біль при сечовипусканні. Може не показати ніяких ознак інфекції.	Може бути без симптомів.	Може бути без симптомів. Можливі генітальні бородавки, які ростуть і кровоточать.	Починається з безболісної виразки. Потім може розвинутися висип; грипоподібні симптоми і опухлі залози.
Завжди використовуйте презерватив	Презервативи знижують ризик, але тільки захищають шкіру, що покрита.	Завжди використовуйте презерватив	Завжди використовувати презерватив і користуватися одноразовими предметами, що можуть мати контакт з кров'ю.	Презервативи знижують ризик	Завжди використовуйте презерватив

Б.

Як тільки повідомлення будуть правильно впорядковані, підкресліть наступне [на слайді]:

- Тільки лікар може діагностувати ІПСШ.
- ІПСШ не зникають, хоча симптоми можуть.
- ІПСШ можуть передаватися навіть при відсутності симптомів.
- ІПСШ, якщо їх не лікувати, можуть мати серйозні наслідки для здоров'я. Деякі ІПСШ, такі як генітальний герпес, ВІЛ та ВПЛ, неможливо вилікувати, але їх можна зупинити.
- Ви можете запобігти ІПСШ!

4. Ефективне використання презервативів [15хв]

А.

Поясніть, що зараз ми зосередимося на презервативах, як єдиному методі, який забезпечує захист як від вагітності, так і від ІПСШ. Ми знаємо, що презервативи надзвичайно ефективні при правильному використанні: кожен раз, коли пара займається оральним, анальним або вагінальним сексом, їх потрібно використовувати від початку дії та до кінця. Оскільки правильно використовувати презерватив дуже важливо, ми повинні бути впевнені, що ми знаємо, як ефективно це робити.

Поясніть, що у них буде 5 хвилин для роботи в кімнатах обговорення, щоб ефективно використовувати презерватив в правильному порядку. [Вставте посилання](#) на JamBoard у вікні чату.

Б.

Через 5 хвилин поверніть учасників на пленарне засідання і підтвердіть правильний порядок (як зазначено нижче). Додайте виділені курсивом примітки для розуміння:

- 1.Перевірте термін придатності презерватива. *Покажіть, де термін придатності знаходиться на упаковці презерватива.*
- 2.Повинна бути ерекція
- 3.Візьміть презерватив з обгортки. *Не використовуйте ножиці, оскільки ви можете випадково порізати презерватив.*
- 4.Одягніть презерватив на голівку статевого члена
- 5.Стиснути кінчик
- 6.Розгорнути презерватив по пенісу
- 7.Почати статеві зносини
- 8.Еякуляція
- 9.Витягніть пеніс з партнера, тримаючи презерватив за основу
- 10.Зніміть презерватив зі статевого члена
- 11.Викиньте презерватив у сміття

В.

Поділіться найбільш поширеними перешкодами для ефективного використання презервативів і запропонуйте учасникам придумати стратегії для подолання цих перешкод. Додайте виділені курсивом примітки для кращого розуміння:

Перешкода 1: Я одягнув презерватив не тим боком догори!

Якщо це станеться, буде складніше розкрутити презерватив по пенісу. Ви можете просто зняти презерватив і правильно одягнути його.

Перешкода 2: Мій партнер сказав, що презерватив занадто тугий!

Презерватив повинен щільно прилягати, щоб він залишався на місці під час сексу. Однак, якщо ваш партнер вважає, що презерватив занадто малий, він може використовувати більший розмір.

Перешкода 3: використовуючи презерватив під час вагінального або анального сексу виникає багато тертя і дискомфорту.

Мастила на водній основі можуть зменшити тертя і дискомфорт. Тільки не використовуйте лосьйон або інші мастила на масляній основі, оскільки вони можуть пошкодити презерватив.

5.

Підведення підсумків сесії [5хв]

Поділіться Whiteboard в Zoom і попросіть учасників записати одну ідею, яку вони візьмуть із собою після сьогоднішньої бесіди. Дайте їм близько 3 хвилин. Потім повторіть основні ідеї. Подякуйте їм і попросіть пройти коротке опитування через форму Google:

- Наскільки пізнавальною була ця сесія для вас? [Використовуючи шкалу від 1 до 5]
- Що було найбільш корисним для вас?
- Як ми можемо зробити ці сесії більш цінними для вас?

ПІДСУМКИ



Teenergizer

Презервативи — єдиний метод контрацепції, що захистить і від небажаної вагітності, і від ІПСШ. Головне — правильно їх використовувати й бути уважним до свого здоров'я.

НАДІСЛАНО