



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї



IPPF

International
Planned Parenthood
Federation

From choice, a world of possibilities



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОСІБНИК ДЛЯ ТРЕНЕРА

Київ, 2019

РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОСІБНИК ДЛЯ ТРЕНЕРА

Київ, 2019

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах за висновком комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (*Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 19.12.2017 №21-1/12/Г-824*).

Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2019.

Укладачки: *Тетяна Слободян, Марина Гончарова.*

Рецензенти:

Петрочко Жанна Василівна, доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання НАПН України.

Страшко Станіслав Васильович, проф., кандидат біологічних наук, завідувач кафедри Медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Посібник є методичним матеріалом для підготовки та проведення занять з питань здорового способу життя, статевого та репродуктивного здоров'я, формування усвідомленої та відповідальної поведінки, закладання основ відповідального батьківства.

Посібник призначений для роботи з підлітками та молоддю вікової групи 15-18 років (учнівство 9-11 класів закладів загальної середньої освіти).

Публікація стане у нагоді викладацькій спільноті, фахівцям і фахівчиням з психології та соціальної педагогіки. Подана у Посібнику інформація призначена для самопідготовки та поглиблення знань освітян із означених тем. Наведені вправи можуть використовуватися під час проведення інтерактивних занять в рамках уроків з основ здоров'я, біології, правознавства, громадянської освіти, під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога.

Посібник також може використовувати громадський сектор у своїй просвітницькій діяльності із підлітками та молоддю, а також спеціаліст/-ки мережі Клінік, дружніх до молоді, Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Посібник розроблений в рамках діяльності Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Міжнародної федерації планування сім'ї та видано за підтримки Інституту ЮНЕСКО з інформаційних технологій в освіті (ІІТО ЮНЕСКО).

Використані назви та подання матеріалів у даній публікації не є висловленням з боку ЮНЕСКО будь-якої думки стосовно правового статусу будь-якої країни, території, міста чи району чи відповідних органів управління, так само як і ліній розмежування чи кордонів.

Відповідальність за погляди та думки, висловлені в даній публікації, несуть автори. Їхня точка зору може не співпадати з офіційною позицією ЮНЕСКО і не покладає на організацію жодних обов'язків.

Фото для обгортки взято з ресурсу pixabay.com.

Віддруковано: Медіа-Макс, Київ, Україна.

© Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2019.
info@rhr.org.ua
womanhealth.org.ua

Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї» висловлює подяку фахівчиням та фахівцям, які допомогли удосконалити Посібник «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді».

Цінні поради та рекомендації надали:

Волкова Ірина Василівна, старший викладач кафедри виховання й розвитку особистості, Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»;

Глинянюк Наталя Василівна, старший викладач кафедри педагогіки і психології КВНЗ «Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Горбачова Людмила Павлівна, практичний психолог, Чернігівський навчально-реабілітаційний центр №2;

Гусев Віктор Григорович, завідувач відділу основ здоров'я та фізичного виховання КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»;

Демочко Олександра Василівна, заступник директора Великосорочинської ЗОШ Миргородського району Полтавської області;

Дмитрів Галина Іванівна, методист лабораторії управління та організації освіти КВНЗ «Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Зелюк Ніна Михайлівна, вихователь Полтавського юридичного коледжу Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого;

Козак Ірина Олексіївна, методист з біології та основ здоров'я відділу природничо-математичних дисциплін Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. М.В.Остроградського;

Кочерга Оксана Володимирівна, заступник директора Лозівського НВК №10 «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» м. Лозова, Харківської області;

Крикун Лілія Вікторівна, методист Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Куций Андрій Миколайович, доцент кафедри виховання та культури здоров'я, вчитель основ здоров'я НВО №136 м. Дніпро;

Лаврова Лариса Василівна, завідувача кафедрою виховання та культури здоров'я КВНЗ «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Меркулова Наталія Миколаївна, вчитель Красноградського багатoproфільного ліцею Красноградської районної державної адміністрації, м. Красноград Харківської області;

Охріменко Юлія Анатоліївна, вчитель основ здоров'я Фізико-математичної гімназії №17 м. Вінниця;

Пенедюк Тамара Василівна, вчитель основ здоров'я Загальноосвітньої школи I-III ступенів №34 м. Вінниця;

Різванецька Людмила Олександрівна, старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я ДКВНЗ «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Шарпата Галина Миколаївна, соціальний педагог, Чернігівський навчально-реабілітаційний центр №2.

Укладачки щиро вдячні *Костенко Ганні Юріївні*, волонтерці БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», за рекомендації щодо покращення Посібника.

Окрема подяка за детальний аналіз змісту Посібника та надані рекомендації висловлюємо творчій групі педагогинь Лозівського навчально-виховного комплексу №10 «Загальноосвітній навчальний заклад - дошкільний навчальний заклад» Лозівської міської ради Харківської області, зокрема: *Козюрі Любові Миколаївні*, учительці біології, спеціалісту вищої категорії, старшому учителю, *Сендецькій Тетяні Миколаївні*, учительці правознавства, спеціалісту вищої категорії, старшому учителю, *Терновій Тетяні Геннадіївні*, учительці основ здоров'я, спеціалісту вищої категорії, старшому учителю та *Трачук Людмилі Анатоліївні*, практичному психологу, спеціалісту вищої категорії.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	11
ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ	13
МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ	16
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ПРИВІТАННЯ	20
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ГРУПИ (РУХАНКИ)	20
ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ ОБ'ЄДНАННЯ У МАЛІ ГРУПИ	21
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ	22
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	22
ТЕМА 1. ПРАВА ЛЮДИНИ ТА ПРАВА ДИТИНИ	23
ОГЛЯД ТЕМИ	23
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	23
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	23
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	23
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	25
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	26
ВПРАВА 1.1. Пересадка серця	26
ВПРАВА 1.2. Базові права людини	27
ВПРАВА 1.3. Права дитини	27
ВПРАВА 1.4. Крок уперед	30
ТЕМА 2. СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР	33
ОГЛЯД ТЕМИ	33
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	33
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	33
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	33
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	35
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ «СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР»</i>	36
ВПРАВА 2.1. Чоловічі та жіночі павутинки слів	36
ВПРАВА 2.2. Порада	37
ВПРАВА 2.3. Стереотипи у продажу: аналіз реклами	39
ВПРАВА 2.4. Стереотипи щодо здоров'я та відповідальності	40
ВПРАВА 2.5. Дослідницький проект: ґендер в шкільному середовищі	40
ТЕМА 3. СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ	44
ОГЛЯД ТЕМИ	44
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	44
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	44
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	44
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	46
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	47

ВПРАВА 3.1. Поняття сексуальності	47
ВПРАВА 3.2. Міфи та факти про сексуальність та поведінку	48
ВПРАВА 3.3. Що робити?	52
ВПРАВА 3.4. Лист майбутнім батькам	52
ВПРАВА 3.5. Питання згоди	53
ТЕМА 4. ДОРΟΣЛІШАННЯ ТА РЕПРОДУКЦІЯ	56
ОГЛЯД ТЕМИ	56
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	56
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	56
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	56
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	59
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	60
ВПРАВА 4.1. Зміни, що відбуваються з тілом	60
ВПРАВА 4.2. Що ви бачите в мені?	63
ВПРАВА 4.3. Репродуктивна система	64
ВПРАВА 4.4. Зачаття та вагітність.....	68
ТЕМА 5. ЗДОРОВ'Я ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я	70
ОГЛЯД ТЕМИ	70
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	70
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	70
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	71
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	76
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	77
ВПРАВА 5.1. Колесо здоров'я.....	77
ВПРАВА 5.2. Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини	78
ВПРАВА 5.3. Сучасні методи контрацепції.....	79
ВПРАВА 5.4. Міфи і факти про ІПСШ та ВІЛ-інфекцію.....	81
ВПРАВА 5.5. Використання презервативів	83
ВПРАВА 5.6. Скріпка	86
ВПРАВА 5.7. Чому деякі люди не користуються презервативами?	86
ВПРАВА 5.8. Обійми мене (обговорення тематичного відео).....	89
ТЕМА 6. ВЗАЄМИНИ У НАШОМУ ЖИТТІ	90
ОГЛЯД ТЕМИ	90
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	90
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	90
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	90
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	92
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	93
ВПРАВА 6.1. Мої стосунки	93
ВПРАВА 6.2. Чи це кохання?	94

ВПРАВА 6.3. Твердження про стосунки: Погоджуюся / Не погоджуюся	95
ВПРАВА 6.4. Коли можна починати статеві стосунки?	96
ВПРАВА 6.5. Що я шукаю?	98
ВПРАВА 6.6. Запитай про стосунки у експерта-однолітка	99
ВПРАВА 6.7. Батьки-діти	100
ТЕМА 7. ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ	101
ОГЛЯД ТЕМИ	101
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	101
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	101
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	101
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	<i>103</i>
ВПРАВА 7.1. Рольова гра «Як сказати «Ні»	103
ВПРАВА 7.2. Домовся з батьками	104
ВПРАВА 7.3. Активне слухання	105
ВПРАВА 7.4. Чотири кроки назустріч	107
ВПРАВА 7.5. Ярлики	109
ВПРАВА 7.6. Життєві ситуації та моделі поведінки	110
ТЕМА 8. СЕКСУАЛЬНІ ТА РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СВОБОДУ, РІВНІСТЬ ТА ГІДНІСТЬ ВСІХ ЛЮДЕЙ	111
ОГЛЯД ТЕМИ	111
ЦІЛІ НАВЧАННЯ	111
ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ	111
ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ	111
ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ	114
<i>ВПРАВИ ДО ТЕМИ</i>	<i>115</i>
ВПРАВА 8.1. Сексуальні та репродуктивні права: встановлення пріоритетів	115
ВПРАВА 8.2. Проблема вибору	117
ВПРАВА 8.3. Реальні історії з життя (порушення сексуальних і репродуктивних прав)	119
ВПРАВА 8.4. Питання, що мене хвилює	121
Таблиця 1	126
КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ	130
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	131

ВСТУП

В Україні протягом останніх років значно посилилася складова профілактичної освіти: розроблені нові навчальні програми та факультативні курси, зростає кількість вчителів, що пройшли спеціальну підготовку з використання інтерактивних методик, покращується забезпечення шкіл сучасними методичними матеріалами.

Ця діяльність, а також зусилля неурядових організацій, спрямовані на профілактику ризикованої поведінки серед молоді, дають позитивні результати, що їх підтверджують епідеміологічні та статистичні дані:

- суттєво знизилася частка молодих людей віком від 15 до 24 років серед уперше виявлених випадків ВІЛ-інфекції (чоловіки – з 7,4% у 2009 р. до 3,9% у 2016 р., жінки – з 23,9% до 9,5%, відповідно)¹;
- зменшився показник частоти абортів у дівчат віком від 15 до 17 років²;
- спостерігається поступове зниження вживання тютюну, особливо серед хлопців, а також підлітків, які починають курити до 13 років або раніше³;
- підлітки 15-16 років вживають менше алкогольних напоїв та наркотичних речовин⁴.

Загалом, за роки існування незалежної України відбулося зниження віку початку статевого життя й одночасне підвищення віку вступу в шлюб, у результаті чого збільшився період часу, протягом якого молодь більш схильна до множинних статевих стосунків⁵.

Офіційні статичні дані свідчать також про те, що ситуація зі станом здоров'ям молоді в Україні все ще є критичною, зокрема щодо ВІЛ⁶. Залишається значно вищою частка молодих жінок віком 15-24 років серед усіх вперше зареєстрованих жінок (близько 10%), у порівнянні з чоловіками (близько 4%), що говорить про більш раннє інфікування ВІЛ серед жінок. Спостерігається також тенденція до зростання частоти пологів у дівчаток до 14 років (0,11 у 2012 р. та 0,13 у 2016 році), у той час як для інших вікових категорій жінок цей показник має тенденції до зниження⁷. Загалом рівень захворюваності дітей залишається високим, у тому числі на хвороби, що негативно впливають на стан репродуктивного здоров'я. Ці тенденції доводять, що більше уваги потрібно приділяти профілактичній роботі серед молоді, інформаційно-просвітницькій роботі серед загального населення та запобіганню дискримінації⁸.

Як зазначають фахівці, ключовою умовою для збереження здоров'я та поліпшення благополуччя людей є забезпечення доступу до повної та правдивої інформації та якісних послуг. Всі молоді люди мають право на отримання інформації⁹. Вони заслуговують на те, щоб зростати обізнаними щодо особливостей функціонування власного тіла та з почуттям впевненості у собі. Це впливає на їхню готовність краще піклуватись про власне здоров'я. В свою чергу, якісні медичні послуги, які є доступними для молодих людей, є важливою складовою для раннього діагностування захворювань.

З іншого боку, недостатнє усвідомлення цінності здоров'я та факторів, що на нього

¹ ВІЛ-інфекція в Україні. Інформаційний бюлетень №47. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2017.

² Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017.

³ Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / О. М. Балакірева, Т.В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.: наук. ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ; Укр. ін-т соц.дослід. ім. О. Яременка. – К.: К.І.С., 2011.

⁴ Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.; Т.В.Бондар, Ю.П.Галіч та ін. Український інститут соціальних досліджень ім. О.Яременка. – К.: ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011.- С. 88.

⁵ ВІЛ-інфекція в Україні. Інформаційний бюлетень №47. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2017.

⁶ ВІЛ-інфекція в Україні. Інформаційний бюлетень №47. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2017.

⁷ Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017

⁸ ЮНІСЕФ Україна, див. unicef.org/ukraine/ukr/activities_11400.html

⁹ Різні міжнародні угоди з прав людини наказують урядам надавати молодим людям освіту, яка дозволить їм приймати рішення, брати на себе відповідальність за своє здоров'я та досягати взаємної поваги в питаннях, що стосуються сексуальних та репродуктивних функцій, з наголосом на просуванні гендерної рівності (Пункти 107.а, 107.е, 281.е, Платформа дій Четвертої Всесвітньої конференції з питань жінок, 1995; статті 13.1 та 28.1, Конвенція ООН про права дитини, 1989; статті 26.1, Загальна декларація прав людини 1948 року, стаття 13.1, Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права, 1966; стаття 10, Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, 1979).

впливають, часто призводить до ризикованої поведінки та відповідних наслідків, в тому числі щодо репродуктивного здоров'я людини.

Ґендерні норми впливають на благополуччя кожної людини, в тому числі на її сексуальне і репродуктивне здоров'я, ризик зараження ВІЛ. У деяких країнах ґендерну рівність вважають ключем до боротьби зі СНІДом, зміцнення сім'ї та суспільства. Підвищення обізнаності підлітків про ґендерні питання є життєво необхідним – це допоможе їм уявити, якими людьми вони хочуть бути, які стосунки вони сподіваються сформувати, та який тип суспільства вважають справедливим.

Інші фактори, які впливають на поведінку молодих людей і, відповідно, на їхнє здоров'я, – це засоби масової інформації, в тому числі книги, телебачення, кіно і музичні кліпи. ЗМІ генерують образи, що впливають на ставлення молоді, та її очікування щодо сексуальної поведінки. Часто медіа-образи відображають вузькі й оманливі уявлення про сексуальність та зовнішність, що впливає на формування негативного сприйняття власного тіла. У зв'язку з цим важливо формувати у молоді навички критичного сприйняття інформації.

Молодь має навчатися будувати стосунки на засадах поваги та гідного ставлення до інших людей. Це, в свою чергу, вимагає навичок ефективного спілкування та уміння вирішувати конфлікти з повагою і без насильства.

Здоров'я є фундаментальним правом людини, без якого вона не в змозі користуватися іншими своїми правами в усій їхній повноті. Сексуальне і репродуктивне здоров'я є невід'ємним елементом прав кожної людини на найвищий досяжний рівень фізичного і психічного здоров'я. Сексуальне здоров'я не може підтримуватися за відсутності сексуальних прав, але сексуальні права охоплюють більш широкий спектр, ніж встановлені норми, пов'язані зі здоров'ям¹⁰. Молодь має володіти знаннями про те, що таке сексуальність; які чинники впливають на те, як люди її розуміють, сприймають та проявляють; чому сексуальні стосунки вимагають певного рівня зрілості для прийняття рішень, усвідомленої згоди та взаємної поваги.

Кожна людина, в тому числі молода, має право на гідне ставлення до неї, фізичну безпеку і доступ до інформації та послуг в галузі охорони здоров'я. Тільки тоді, коли люди можуть вільно користуватися цими правами, вони в змозі обирати, чи слід їм мати статеві стосунки, обговорювати використання контрацепції та шукати послуги, яких вони потребують. Ознайомлення молоді із сексуальними і репродуктивними правами закликає її відчувати та брати на себе відповідальність за захист благополуччя і прав інших осіб.

За висновками багатьох досліджень, а також враховуючи рекомендації європейських експертів та Всесвітньої організації охорони здоров'я¹¹, було окреслено основні умови, що дозволяють забезпечити універсальний доступ до профілактичних програм і програм статевого виховання, та підвищити їх ефективність. Ці умови передбачають, що планування, підтримку та реалізацію навчальних програми потрібно здійснювати на таких засадах:

- наукова та фактологічна обґрунтованість;
- комплексність (тематика повинна охоплювати всі питання, пов'язані зі збереженням здоров'я, у тому числі репродуктивного);
- навчання, що базується на розвитку життєвих навичок;
- превентивність (відповідні питання потрібно обговорювати з учнями та ученицями до того, як вони за віком можуть потрапити у ситуації, що загрожуватимуть їхньому життю та здоров'ю);
- орієнтованість на національно-культурні та вікові особливості учнівства;
- наступність (побудова програм на принципах цілеспрямованого і поетапного формування поведінкових установок на усіх щаблях освіти);
- тривалість (на навчання за профілактичними програмами надається не менше 20-30 годин на рік);

¹⁰ Sexual rights: an IPPF declaration- IPPF, 2008. Режим доступу: http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsiippfdeclaration_1.pdf

¹¹ Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe and Federal Center for Health Education, BZgA, Cologne 2010.

- повага і дотримання прав людини та ґендерної рівності;
- участь самих підлітків і молодих людей у плануванні та реалізації профілактичного навчання;
- залученість батьків та сім'ї у процес профілактичної освіти;
- використання сучасних інформаційних технологій і можливостей.

Важливо використовувати комплексний підхід, з чим погоджуються вітчизняні¹² та міжнародні експерти. Завдяки низці численних міжнародних досліджень¹³, що тривали кілька років у різних країнах світу, було виявлено, що впровадження комплексних програм зі статевих виховання, допомагає підліткам та молоді:

- сформуванню відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших;
- утриматись від початку сексуальних стосунків або відтермінувати їхній початок.

А тим, хто вже має досвід статевих стосунків:

- допомагає зберігати вірність одному партнеру/партнерці та/або зменшити кількість статевих партнерів/-ок;
- зменшити кількість контактів без використання засобів, що запобігають непланованій вагітності й захворюванням на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ.

Незважаючи на очевидну доцільність та ефективність профілактичної освіти, адміністрації деяких закладів загальної середньої освіти й досі залишаються стриманими у впровадженні заходів зі статевих виховання. В таких закладах рідко запроваджують спеціальні факультативні курси, не використовують повною мірою можливості варіативної складової навчальних програм, а вчителі, подекуди, намагаються оминати детальний розгляд тем, вивчення яких передбачає офіційна програма.

Подібні ситуації можуть виникати через особисті упередження вчителів або адміністрації закладів загальної середньої освіти, та помилкове уявлення, що привернення уваги підлітків до теми статевих розв'язків та сексуальності спонукатиме їх до сексуальних стосунків. Переконали адміністрацію закладу у необхідності впровадження більш комплексного підходу з цього питання буває складно. Тож для освітян, що прагнуть покращити ситуацію зі статевим вихованням, стане у нагоді публікація «Що таке статеве виховання і чому це важливо?»¹⁴, створена Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Регіонального Бюро ЮНЕСКО.

Нерідко недостатня увага та низький рівень сприяння проведенню додаткових заходів, спрямованих на статеве виховання, спричинені побоюванням керівників навчальних закладів викликати невдоволення батьків. Щоб уникнути негативної реакції та непорозумінь, необхідно інформувати батьківську громаду про усі компоненти статевих виховання, що входять до обов'язкової та варіативної складової шкільної профілактичної програми. З метою інформування батьків щодо цих питань та допомоги у розвитку навичок спілкування із дітьми з питань збереження здоров'я, зростання, сексуальності та пов'язаних із цим ризиків, було створено Програму «7 кроків назустріч: Дружні зустрічі з батьками з питань збереження здоров'я та статевих виховання дітей та підлітків.»¹⁵. Програма пройшла експертизу Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти та науки України.

Все ж більшість закладів загальної середньої освіти намагаються забезпечувати учням комплексне статеве виховання, використовуючи для цього як базову навчальну програму (предмет «Основи здоров'я» та «Біологія (Анатомія та фізіологія людини)», так і програми, рекомендовані Міністерством освіти та науки України для проведення факультативних курсів (що здебільшого спрямовані на профілактику ВІЛ), але також використовуючи як ресурс профілактично-інформаційні послуги медичних установ та громадських організацій. Але окремі заходи, що носять здебільшого інформативний характер, не дають суттєвих результатів та не впливають на зміну поведінки учнівської молоді.

¹² Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017

¹³ Международное техническое руководство по половому просвещению. Часть I. ЮНЕСКО, 2010.

¹⁴ Доступна на сайті womanhealth.org.ua.

¹⁵ Більше про Програму «7 кроків» – на сайті womanhealth.org.ua.

З метою посилення спроможності освітян та інших спеціалістів, що працюють з молоддю в рамках тем статевого виховання, було створено даний Посібник.

Посібник – це методичний інструмент для розробки нових чи вдосконалення вже існуючих навчальних та тренінгових програм. Він *не містить структури тренінгу* як такого, а лише пропонує набір тематичних вправ та інформацію для самопідготовки тренера/-ки.

Вісім тем, які увійшли до Посібника, вважаються обов'язковими для створення *комплексної програми зі статевого виховання*, що відображено у стратегіях та пріоритетах, визначених глобальними організаціями та агенціями у сфері освіти та здоров'я, в тому числі Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй, ЮНЕЙДС, Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), ЮНЕСКО тощо.

Посібник спрямований на формування компетентностей, які відповідають кільком ключовим компетентностям учня, зазначеним у Концепції «Нової української школи»¹⁶:

- Інформаційно-цифрова компетентність (критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні; інформаційна й медіа-грамотність).
- Соціальна та громадянська компетентності (усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, в сім'ї, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів. Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціокультурного різноманіття).
- Екологічна грамотність і здорове життя (усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя).

Досвід втілення програм зі статевого виховання багатьох країн, включаючи Україну, доводить, що найкращий ефект досягається, коли статеве виховання впроваджується із використанням інтерактивних методик. Українські вчителі отримали академічну свободу¹⁷ та є вільними у виборі форм організації навчально-виховного процесу, способів навчальної взаємодії¹⁸. Саме тому при укладанні даного Посібника основний акцент зроблено на тематичних вправах до кожної із тем, а інформаційні блоки чи короткі презентації для введення учасників/-ць у тему є інтегрованими у самі вправи.

Така форма роботи допомагає не тільки забезпечити осмислення та індивідуальне сприйняття інформації, але й стимулює учасників/-ць до взаємодії у обговоренні нової інформації та реалізації спільної діяльності. За умови дотримання принципів проведення тренінгів, у групі панує психологічно комфортна атмосфера, де усі учасники/-ці мають змогу відчувати себе рівноправними, а їхня залученість до роботи групи дозволяє зрозуміти важливість ролі кожного/-ї учасника/-ці, а також відслідкувати власне та групове інтелектуальне зростання.

Окрім цілей навчання, зазначених окремо для кожної теми, вправи у Посібнику спрямовані і на формування: критичного мислення, здатності приймати рішення та обґрунтовувати власну точку зору, уміння ефективно вирішувати проблеми, здатності конструктивно вирішувати конфлікти, застосовувати емоційний інтелект та проявляти емпатію, здатності працювати у групі, в парі та індивідуально.

¹⁶ Концепція «Нової української школи». МОН, 2016. С 11-12.

¹⁷ Концепція «Нової української школи». МОН, 2016.

¹⁸ Лист Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 р. № 1/9-436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Посібник створений як методичний матеріал для проведення занять із підлітками та молоддю – учнівством 9-11 класів загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних навчальних закладів (вікова група 15-18 років) – з питань здорового способу життя, статевого та репродуктивного здоров'я, формування усвідомленої та відповідальної поведінки, закладання основ відповідального батьківства.

Публікація стане у нагоді викладацькій спільноті, фахівцям і фахівчиням з психології та соціальної педагогіки, що працюють у закладах загальної середньої освіти. Посібник можна використовувати для підготовки та проведення інтерактивних занять в рамках уроків з основ здоров'я, біології, правознавства, громадянської освіти, під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога.

Посібник схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах за висновком комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 19.12.2017 №21-1/12/Г-824).

Посібник також може використовувати громадський сектор у своїй просвітницькій діяльності із підлітками та молоддю, а також спеціаліст/-ки мережі Клінік, дружніх до молоді, Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Огляд теми, Цілі навчання, До уваги тренера/-ки, Інформація до теми для тренера/-ки – подану у цих блоках інформацію тренер/-ка може використовувати для самопідготовки, щоб орієнтуватися у тематиці. Важливо, що під час занять учасники/-ці *отримують лише ту інформацію*, яка зазначена у описі вправи та роздаткових матеріалах до неї.

Відповідаючи на запитання учасників/-ць, потрібно адаптувати інформацію відповідно до віку та рівня підготовки групи. Проте тренер/-ка не має завданням давати відповіді на усі запитання. Але якщо в учасників/-ць буде бажання дізнатися більше щодо певних тем, потрібно надати їм інформацію про додаткові інформаційні джерела, або, за потреби, спрямувати до спеціалістів. Наприклад, дати посилання на перевірені веб-сайти чи контакти найближчої Клініки, дружньої до молоді.

Вказана тривалість вправ є орієнтовною та залежатиме від розміру групи, відкритості учасників та учасниць заняття до обговорення та інших умов.

Посібник *не містить структури тренінгу як такого*, а лише пропонує набір тематичних вправ. Для кращого розкриття кожної теми, найкраще провести по кілька вправ з відповідного блоку, та використовувати їх у тій послідовності, у якій вони розміщені у Посібнику.

Інформація та вправи, подані у Посібнику, є базовими, але не вичерпними для створення комплексної програми зі статевого виховання. Для створення програми, яка відповідатиме потребам конкретної цільової аудиторії та організаційним можливостям, можна використовувати й інші вправи та інформацію в рамках зазначених тем. З цією метою у Посібнику запропоновано низку посилань та ресурсів, що допоможуть тренеру/-ці дізнатися більше про статеve виховання загалом та окремі його теми зокрема.

Якщо вправи з даного Посібника будуть використовуватися для висвітлення окремої чи лише кількох тем, така програма зі статевого виховання не буде вважатися комплексною. Її ефективність буде меншою, та, відповідно, мотивація та навички молоді щодо збереження статевого та репродуктивного здоров'я та відповідальної поведінки не будуть достатньо розвинені.

На початку кожної вправи позначено рекомендований вік учасників/-ць та те, хто може проводити цю вправу з огляду на свою професію чи спеціалізацію. Нижче вказано пояснення до умовних позначень.

В Вчитель

СП Соціальний педагог

П Психолог

Т Тренер (передбачає наявність сертифікату)

Наприкінці Посібника у *Таблиці 1* (стор. 126-129) наводиться перелік усіх вправ із зазначенням рекомендованого віку учасників/-ць та спеціалізації тренера/-ки, а також де саме в змісті шкільних предметів чи іншої навчально-виховної роботи буде доречним використання тієї чи іншої вправи.

Організація занять та необхідні ресурси

Для створення сприятливої та психологічно комфортної атмосфери, заняття із використанням запропонованих у Посібнику вправ, необхідно організовувати у приміщеннях, пристосованих для проведення тренінгів, де учасники та учасниці можуть вільно пересуватися, формувати групи, сидати у коло.

Приміщення для тренінгу має бути відповідно оснащеним, зокрема містити:

- достатню кількість стільців для розміщення їх по колу, а також столи для виконання групових завдань;
- фліпчарт або дошку.

Для підготовки та проведення вправ також знадобиться принтер або обладнання для копіювання роздаткових матеріалів, а також інші матеріали, як-то: скотч, скріпки, маркери, стікери, набір кольорового та білого паперу, папір для фліпчарту або ватман, клей, ножиці тощо.

Комп'ютер із виходом до мережі Інтернет може знадобитися під час самопідготовки тренера/-ки, проведення Вправи 5.8, а також для демонстрації веб-ресурсів, рекомендованих у Посібнику. Проте його наявність не є вимогою для проведення більшості вправ.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ

Інтерактивні, особистісно-орієнтовані методи навчання є привабливими для учасників/-ць та сприяють розвитку їхнього критичного мислення. Зокрема стосовно тем, які безпосередньо впливають на їхнє життя, такий підхід допомагає учасникам/-цям персоналізувати інформацію та використовувати на практиці нові знання та навички. Як наслідок, використання цих методів дає кращі результати у порівнянні із іншими методами.

Інтерактивні, особистісно-орієнтовані методи навчання передбачають використання *взаємопов'язаних принципів і передових практик*, які активно залучають учасників/-ць до процесу їхнього власного навчання. Ці принципи та практики включають вимоги до:

- умов навчання,
- методів навчання,
- розвитку навичок критичного мислення,
- надання допомоги учасникам/-цям встановити зв'язок між тим, чого вони навчаються та їхнім власним життям.

Принципи особистісно-орієнтованого навчання

Під час використання інтерактивних методів навчання, в тому числі вправ, що увійшли до Посібника, важливо не просто дотримуватись інструкцій до вправ, а й ключових принципів такого навчання та відповідних рекомендацій.

1. Навчальне середовище на основі рівності, поваги та прав людини.

- Створюйте сприятливі умови для навчання: усі учасники/-ці мають відчувати себе залученими, вислуханими, спокійними та захищеними від насмішок, особливо, коли вони висловлюють нові ідеї.
- На першому інтерактивному занятті запропонуйте учасникам/-цям розробити перелік керівних принципів (правил) для їхньої подальшої роботи у групі. Наприклад, учасники/-ці можуть запропонувати правила: приходити вчасно, говорити по черзі, поважати думки інших тощо. Прийняти правила роботи групи потрібно, навіть якщо це буде єдиний тренінг чи інтерактивне заняття. Це важлива умова для налагодження атмосфери, де усі будуть відкриті до обговорення, висловлення ставлень та навчання.
- Заохочуйте всіх учасників/-ць ділитися своїми думками. Не ставтеся із осудом до їхніх ідей та висловлювань.
- Попросіть учасників/-ць поважати приватне життя інших людей та нагадайте їм про важливість не розголошувати інформацію, яка, на їхню думку, повинна бути конфіденційною. Переконайте, що Ви забезпечуєте конфіденційність усіх обговорень – таким чином Ви будете зразком для наслідування.
- Переконайтеся у тому, що учасники та учасниці розуміють, що вони мають право не ділитися власним досвідом, якщо їм це некомфортно.

2. Врахування досвіду учасників/-ць та інтеграція нової інформації та ідей у те, що вони вже знають та думають стосовно певної теми.

- Пам'ятайте, що всі учасники та учасниці мають знання та досвід. Слухайте та задавайте питання, щоб вони ділились цим з іншими.
- Запропонуйте гіпотетичні проблеми, які відображають реальне життя учасників/-ць і залучайте їх до вирішення цих проблем, розвиваючи різні ідеї у цьому процесі.
- Сприяйте обговоренню ідей учасників/-ць, замість того, щоб бути у ролі лектора.
- Іноді буде необхідно виправляти фактичні помилки учасників/-ць або допомагати їм усвідомити помилки у судженнях та висловлюваннях, наприклад, коли вони зробили нешанобливий коментар.
- Час від часу Ви можете поділитися прикладом із власного досвіду, який стосується теми заняття. Проте будьте обережні: дотримуйтесь відповідної дистанції із учасниками/-цями та не діліться надто особистими фактами.

3. Використання широкого діапазону стратегій для залучення та навчання учасників/-ць.

- Застосовуйте різні методи та підходи, які відповідають навчальним потребам учасників/-ць.
- Якщо Ви плануєте провести нову вправу, обов'язково обміркуйте цілі навчання, яких збираєтесь досягти, та вивчіть інформацію щодо даної тематики заздалегідь.
- Підготуйте резервний план, щоб гнучко реагувати на різні обставини (такі як час, погода або реакція учасників/-ць).
- Будьте гнучким/-ою, за потреби вносьте корективи до процесу проведення заняття відповідно до потреб учасників/-ць, але водночас дотримуйтесь заявленої теми.
- Заохочуйте учасників/-ць шукати додаткову інформацію та відповіді на поточні запитання поза межами зустрічі (перегляд фільмів, пошук літератури, корисних веб-ресурсів тощо) та ділитися результатами своїх пошуків. Це допоможе збільшити інтерес учасників/-ць та підвищити мотивацію до активної участі через усвідомлення свого внеску до навчального процесу.
- Зверніться до розділу Корисні посилання у цьому Посібнику для пошуку додаткових методів навчання, вправ, джерел інформації тощо.
- За можливості, запрошуйте спеціалістів – медиків, психологів, представників/-ць громадських організацій – для участі у проведенні занять в рамках відповідних тем. Це стане безцінним ресурсом для зацікавлення та глибшого вивчення учасниками/-цями цієї теми. Залучити таких фахівців та фахівчинь можна із мережі «Клінік, дружніх до молоді», інших державних та громадських організацій.
- Там, де це можливо, обирайте вправи/діяльність, що роблять навчання веселим!

4. Впевненість у здатності учасників/-ць критично мислити щодо свого життя і світу навколо.

- Спонукайте учасників та учасниць ставити під сумнів загальноприйняту думку. Попросіть їх обдумати свої переконання, стандарти і норми, прийняті у їхньому оточенні, суспільстві в цілому. Заохочуйте досліджувати думки, відмінні від їхніх власних.
- Заохочуйте їх розглядати питання, що вивчаються, у світлі принципів об'єктивності та соціальної справедливості.
- Починайте обговорення з відкритих запитань. Використовуйте метод Сократа, запитуючи «чому?», з метою допомогти учасникам/-цям дослідити протиріччя та віднайти більш глибокі істини.
- Заохочуйте творчий підхід.

5. Сприяння у розвитку здатності учасників/-ць застосовувати те, чого вони навчились, у своєму житті та оточенні.

- Підбирайте методи навчання, які спонукають до критичного мислення. Постійно просіть учасників/-ць шукати зв'язок між новою інформацією та їхнім власним життям та оточенням.
- Пропонуйте такі можливості для навчання, які включають дослідження та практичну діяльність на базі вашої громади.
- Обдумайте, як Ви самі можете вплинути на покращення ситуації у Вашому закладі (і, можливо, в громаді) щодо можливості для молоді висловлювати свої думки та діяти відповідно до власних ідей. Пам'ятайте, що молодь часто черпає натхнення у своїх учителів та громадських лідерів/-ок.

ОСОБЛИВІ ПОРАДИ:

1. Учасники/-ці можуть відчувати дискомфорт через теми делікатного характеру, їхню особисту історію чи сімейну ситуацію. Намагайтесь допомогти їм уникнути зайвих переживань.

- Учасники/-ці можуть розповісти про незаплановану вагітність, досвід насильства або інші особисті чи сімейні проблеми. Подумайте, як краще підтримати їх, зберігаючи при цьому відповідну дистанцію. Дізнайтеся про місцеві програми / послуги (наприклад, номери телефонів «гарячих» ліній чи послуги для жінок, які зазнали насильства). Дізнайтеся про вимоги щодо повідомлення відповідних органів влади про випадки насильства тощо.

- Обдумайте свій власний рівень комфорту щодо роботи із матеріалом в рамках тої чи іншої теми, і зверніться за підтримкою чи порадою у разі необхідності.

- Обміркуйте свої особисті та релігійні цінності, щоб переконатися, що Ви ставитеся із повагою до цінностей, зазначених у матеріалах Посібника, зокрема щодо ґендерних питань та статевого життя.

2. Якщо Ви працюєте зі змішаною групою, спробуйте для деяких видів діяльності та дискусій розділити хлопців та дівчат, щоб забезпечити відчуття загального розуміння та відкритості. Пізніше знову об'єднайте їх для подальшого спільного обговорення.

3. Майте на увазі, що учасникам/-цям, можливо, буде потрібно переосмислити деякі переконання, які раніше вони вважали правильними. Допоможіть їм збалансувати свої ідеали та амбіції, зрозуміти, як захищати свої позиції вдома та у громаді.

4. Ви можете зіткнутися з опором під час проведення деяких вправ чи тем. Знайдіть ключових союзників в межах Вашої організації та громади. Шукайте підтримку і керівництво.

МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Що таке інтерактивне навчання? Це поглиблена робота з досвідом, який мають учасники/-ці, а також тренерки/-ки, їхня співпраця та взаємодія.

Інтерактивне навчання – це навчання у процесі практики. Але це більше, ніж просто практика. Це навчання шляхом осмислення (рефлексії) власних дій. Коли ми діємо, ми можемо аналізувати те, що ми робимо і як ми це робимо, або не замислюватися над цим. Завдяки аналізу власних дій ми дізнаємося нове про себе та власну поведінку. Якщо ми діємо несвідомо, це означає, що ми не вчимося на власному досвіді. Спостерігаючи за собою в діях, ми отримуємо інформацію не тільки про себе, але й про інших. Найціннішим в інтерактивному навчанні є обмін різним досвідом, відмінними поглядами, різним світосприйняттям. Усі ми вчимося на якомусь досвіді – на власному, виконуючи певні дії, або на чужому – у процесі спостереження за діями інших людей.

Інтерактивні методики дають змогу задіяти не тільки розум людини, але також почуття, емоції, волюваті якості, творчість – таким чином у процес навчання включається потенціал цілісної особистості. Дані методи навчання дозволяють охопити широке коло учасників/-ць та утримати їхню цікавість. Кожен із методів має своє завдання.

Методи, що використовуються в інтерактивних тренінгах: структурні вправи, «криголами», мозковий штурм, обговорення, індивідуальна робота, робота в парах, робота в малих групах, робота в колі, рольова гра, навчання на прикладі (кейс) тощо.

Структурні вправи – це техніки, які використовуються для розвитку ефективних групових процесів. Процеси, що розвиваються під час виконання цих вправ, дають групі змогу створити сприятливу атмосферу для навчання.

Ці вправи необхідно використовувати для створення повноцінної тренінгової програми. Кожна із структурних вправ має своє місце в структурі такого тренінгу кожного дня.

«Вступ», «Правила», «Знайомство / Привітання», «Очікування» – вправи, якими розпочинається тренінг, «Підсумками» – завершується.

«Енерджайзери» (руханки) – це вправи для «розігрівання», такі, що «підключають до роботи». Подібні вправи використовують для того, щоб зняти в людей напруженість, допомогти групі швидко пройти стадію формування, створити атмосферу відкритості та співпраці. Руханки проводяться протягом дня (після обіду або раніше, в залежності від потреб групи).

Оскільки даний Посібник не містить структури тренінгу, нижче наведено лише приклади вправ на знайомство, руханок, вправ для підведення підсумків. Більше прочитати про структурні вправи та їх приклади можна за посиланнями у Додаткових джерелах.

Мозковий штурм – це один із найпростіших і, водночас, найефективніших методів роботи з групою. Проводиться з метою зібрання якомога більшої кількості ідей за даною темою від усіх учасників/-ць за короткий проміжок часу. Перед групою ставиться конкретне завдання. Важливо правильно сформулювати проблему у вигляді питання, щоб учасники/-ці генерували свої пропозиції, відповідаючи на запитання. За правилами, мозковий штурм проводить у кілька етапів.

На першому етапі всі бажаючі висловлюють будь-які думки з приводу рішення/запитання. При цьому важливо, що *жодних оцінок, обговорення чи впорядкування цих ідей не відбувається*. Тренер/-ка бере участь у генеруванні ідей, особливо коли пропозиції вичерпано. Висловлені ідеї записують на чистому аркуші фліпчарту (плакаті, дошці). Тренер/-ка може повторити, уточнити формулювання для чіткішого, стислого запису, але не змінюючи сутності сказаного, не наполягаючи на власному варіанті формулювання.

Другий етап проведення мозкового штурму – обговорення, класифікація, відбір перспективних пропозицій. Підсумки можна провести як резюме мозкового штурму або зробити це, використовуючи методи аналізу, обговорення, чи провести роботу в малих групах. Перелік ідей використовується у подальшій роботі, яка може проходити у вигляді обговорення. Зазвичай, мозковий штурм проводять у швидкому темпі.

Ця техніка добре спрацьовує тому, що думки однієї людини нерідко стимулюють думки іншої, ідеї виникають одна за одною. Цей метод також дає можливість підвести групу до теми, підняти/сформулювати питання чи проблему для її подальшого вивчення. У зв'язку з цим, мозковий шторм найбільш ефективний на початку заняття.

Обговорення є одним з основних методів навчання, так як залучає учасників/-ць до активного обміну інформацією і досвідом, сприяє розвитку ідей. Даний метод допомагає розвивати творче мислення, навички спілкування (вербальні) та уміння слухати інших, розширювати (змінювати) власне бачення. Прикладами методу є *неформальні діалоги, дискусії та дебати*.

Успішність застосування цього методу у більшості залежить від уміння тренера/-ки ставити запитання для досягнення певної мети. Те, як тренер/-ка реагує на запитання та коментарі, є вирішальним у створенні конструктивної атмосфери. Обговорення буде більш ефективним також, якщо учасники/-ці вже мають певні знання щодо теми.

Ефективне обговорення відбувається за умови наявності відкритих запитань. Відкриті запитання, як правило, починаються словами «що», «коли», «який», «чому», «як» тощо і не підводять до простої відповіді «так» чи «ні». Відкрите запитання стимулює самостійне мислення та обговорення. Краще, коли запитання короткі та конкретно сформульовані.

Тренер/-ка має бути уважним/-ою до всіх; забезпечувати рівні можливості для висловлювання всіх учасників/-ць; допомагати у формулюванні неповних відповідей за допомогою коментарів й *запитувати про згоду*; переформулювати, якщо є потреба; доповнювати власними аргументами; заохочувати менш активних учасників/-ць, підтримуючи їхню впевненість, пропонувати давати додаткові коментарі; зупиняти домінуючих (балакучих) учасників/-ць, запитуючи, що думають інші з цього приводу; уникати самим і не дозволяти групі давати оцінку щодо думок інших; доброзичливо підтримувати, створювати невимушену атмосферу, обов'язково дякувати всім за відповіді, звертатися до всіх з повагою.

Робота в колі – це метод, коли вся група обговорює ідеї чи події, що стосуються певної теми. Під час роботи в колі учасники та учасниці мають рівні можливості говорити і бути почутими. Коло має бути правильної форми і бути замкненим (без вільних стільців). Це забезпечує відчуття цілісності та захищеності. Робота в колі відбувається за принципом добровільності і проводиться структуровано (говорять всі по черзі, по колу) чи не структуровано (за бажанням).

Робота в малих групах дає змогу всім учасникам/-цям бути задіяними, практикувати навички співпраці, міжособистісного спілкування. Цей метод доцільно використовувати для підвищення активності групи, якщо треба розв'язати завдання, з яким важко впоратися індивідуально.

Малі групи можуть складатися з 2–7 осіб. Чим більше учасників/-ць в одній групі, тим більшим є діапазон їхніх навичок, досвіду та можливостей. Недоліком роботи у групі з великою кількістю учасників/-ць є ймовірність нерівного рівня їх залучення. Групи з меншою кількістю учасників/-ць роблять внесок кожної особи більш суттєвим.

Робота в парі – високий рівень обміну інформацією та менше розбіжностей.

Група з трьох осіб – такі групи є найстабільнішими, у них легше долаються розбіжності.

Група з чотирьох осіб – у групах з парною кількістю учасників/-ць розбіжності долати складніше.

Група з п'яти осіб – кількість учасників/-ць достатня для обговорення різних поглядів та продуктивного обміну інформацією. Більшою є ймовірність того, що ніхто не залишиться на одинці зі своєю точкою зору.

Група з понад п'яти осіб – активніші учасники/-ці групи часом не дають можливості висловитися іншим учасникам/-цям.

Під час тренінгу склад малих груп може зберігатися стабільним, а може змінюватися як за складом, так і за кількістю учасників/-ць. Зміна складу дає змогу всім попрацювати з різними людьми, обмінюватися досвідом. Стабільний склад груп необхідно зберігати, коли робота в малих групах здійснюється над проблемою, ситуацією або завданням, що є специфічними для кожної з малих груп.

Робота малих груп завершується презентацією колективної роботи на загал та обговоренням її результатів.

Чим меншою є кількість учасників/-ць групи, тим менше часу відводять на роботу в групі. Але чим більше створено груп, тим більше часу знадобиться на презентацію результатів роботи кожної з груп. Під час презентацій запропоновані рішення кожної групи можуть доповнюватися пропозиціями інших малих груп.

Рекомендації щодо роботи з малими групами:

- Об'єднайте учасників/-ць у групи та запропонуйте місце для роботи кожної групи.
- Коли групи займають свої місця, чітко сформулюйте завдання (можна роздати завдання у письмовому вигляді).
- Запитайте, чи всі зрозуміли поставлене завдання.
- Попередьте про те, що після виконання групової роботи, відбудеться презентація результатів у загальному колі. Група сама має визначити, хто буде презентувати ці результати.
- Надайте інформацію про час роботи в малих групах. Пам'ятайте, що робота в малих групах не повинна забирати більше часу, ніж це потрібно для конкретного завдання. Головна мета такої роботи – стимулювати до роздумів на задану тему. Якщо надати забагато часу, група буде відволікатися на сторонні розмови.
- Роздайте групам великі аркуші паперу та маркери для підготовки презентації.
- Під час роботи можна підходити до кожної групи, щоб впевнитися, що усі учасники/-ці зрозуміли завдання і працюють.
- За 1-2 хвилини до завершення часу, наданого для роботи у групах, повідомте групам, скільки у них залишилося часу.

Рольова гра має завданням розвиток навичок та взаємин, а не надбання учасниками/-цями знань. Під час рольових ігор учасники/-ці проходять весь цикл природного засвоєння нового досвіду згідно з теорією Девіда Колба¹⁹. Це робить гру особливо ефективним методом навчання.

Методики рольових ігор сприяють розвитку навичок критичного мислення, розв'язанню проблем, відпрацюванню різних варіантів поведінки в проблемних ситуаціях, вихованню розуміння та емпатії до інших людей.

Учасники/-ці мають можливість через гру краще зрозуміти власні дії у реальному житті, при цьому не відчуваючи страху за наслідки помилок. Важливе місце належить обговоренню самого процесу гри.

Ігри можна розподілити за способом роботи учасників/-ць:

- *моделювання,*
- *імітація,*
- *виконання (прогривання) ролі.*

Здебільшого під час гри ці характеристики поєднуються або ж домінує одна з них.

Моделюючі ігри. Це ігри, що моделюють прийняття рішення в умовних ситуаціях: безлюдний острів, експедиція на іншу планету, переїзд до іншої країни тощо.

Імітаційні (ділові) ігри. На відміну від рольової гри, імітація не передбачає занурення в роль. Людські взаємодії радше прораховуються й обмірковуються, ніж «проживаються». Імітаційні ігри ставлять учасників/-ць в обставини, що потребують оперативних рішень. Ланцюжок рішень формує маршрут участі людини в імітаційній грі.

Рольова гра – це «драматизована» форма ситуації, в якій групи розігрують проблеми людських стосунків у світлі попередньо вивчених принципів. Сюжет та ролі у рольовій грі беруть з типових життєвих ситуацій.

¹⁹ Kolb D. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Рольова гра базується на розігруванні умовної ролі та дає можливість:

- дослідити власну звичну поведінку,
- вийти за межі звичних поведінкових шаблонів,
- засвоїти дії, необхідні в життєвих ситуаціях.

Рекомендації щодо вибору ситуації рольової гри:

- реалістичність;
- безпечність для учасників/-ць;
- знайома й доступна для учасників/-ць;
- реальні характери ролей;
- учасники/-ці входять у роль та «проживають» ситуацію.

Етапи проведення рольової гри

Цей план має умовно-рекомендаційний характер, адже весь процес проведення рольової гри може бути більшою чи меншою мірою деталізований.

Фокусування. Концентрація уваги, мотивування активної участі, пояснення цілей гри.

План та правила гри. Пояснення, яким чином буде відбуватися гра, основних завдань та функцій, відведеного часу на етапи проведення гри. Роз'яснення, чому не слід вживати власні імена в ході гри. Якщо заплановано, що не всі беруть участь у рольовій грі, треба пояснити завдання спостерігачам: вони не втручаються в дії, їхнім завданням є занотовувати перебіг гри для подальшого надання коментарів.

Розподіл на групи. Розподіл та визначення завдань для кожної з груп.

Розподіл ролей. Розподіл ролей група здійснює самостійно або це роблять тренер(к)и. Ролі можуть бути підготовлені, кожна роль може мати опис, що надається учасникам/-цям. Можливий варіант, коли група, виходячи з визначеної ситуації, сама розподіляє ролі та їхні завдання.

Підготовка до гри. Групам надається час для осмислення отриманого завдання, включення у проблему, підготовку стратегії проведення гри.

Проведення рольової гри може відбуватись одночасно в усіх групах за умови, що частина групи виконує роль спостерігачів. Рольову гру можна проводити групами по черзі, якщо спостерігачами виступає решта учасників/-ць тренінгу.

Зворотний зв'язок. Обговорення гри можна провести у два етапи: спочатку рольовий зворотний зв'язок, а потім – власний зворотний зв'язок. Під час рольового зворотного зв'язку учасники/-ці коментують те, що відбувалося, не виходячи зі своїх ролей. Після цього етапу вони виходять з ролей (деролінг).

Після деролінгу учасники/-ці говорять про власні почуття та думки. Таке обговорення проводиться у загальному колі – відбувається аналіз гри. Важливо, щоб до учасників/-ць рольової гри зверталися на «Ви», а не «він/вона». Для зворотного зв'язку також використовують такі звернення, як «Я думаю, було б ефективніше, якби ви...».

Деролінг особливо важливий тоді, коли емоційне залучення учасників/-ць у свої ролі було настільки сильним, що їм необхідно допомогти повернутися до самих себе. Зазвичай для виходу з ролі достатньо, щоб учасники/-ці віддали карту з роллю чи зняли з себе предмет, що символізував цю роль, або повторили фразу: «Я не (роль), я – (власне ім'я)».

Щоб плідно обговорити дії учасників/-ць рольової гри, необхідно ретельно планувати час. Найбільш цінним етапом для навчання та найтривалішим за часом є зворотний зв'язок. Тому обговорення має тривати не менше третини часу, призначеного для вправи.

Навчання на прикладі (кейс) – це навчання на прикладі ситуації (випадку). Стисло написані, практичні й реалістичні кейси спонукають до обмірковування, аналізу, обговорення і спроб знайти розв'язання проблеми. Кейси допомагають учасникам/-цям застосувати теоретичні знання до ситуацій з реального життя, а також стимулюють інтерес та увагу.

Рекомендації щодо навчання на прикладі:

- підготуйте приклад (випадок), відповідний до потреб тренінгу,
- добре володійте інформацією і фактами з кейса,
- майте заздалегідь підготовлені питання, щоб керувати обговоренням під час аналізу фактів учасниками/-цями,

- зведіть у таблицю з'ясовані під час обговорення дані,
- заохочуйте різноманітні думки для дослідження альтернативних рішень,
- підбивайте підсумки з кейса, пов'язані з предметом / темою вивчення.

Кожен з цих методів має свої переваги. Завданням тренерів/-ок є найбільш ефективно поєднання всіх методик для досягнення мети тренінгу.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ПРИВІТАННЯ

- **«Історія імені».** Всі присутні по колу називають своє ім'я та коротко розповідають історію свого імені.
- **«Історія з дитинства».** Всі присутні по колу передають камінець, і людина, яка його отримує – називає своє ім'я і розповідає спогад з дитинства, пов'язаний з природою.
- **«Я хочу вам представити...»** Усі об'єднуються в пари. У парі кожен/-а розповідає про себе протягом 3-5 хвилин. Після цього презентують своїх сусідів/-ок у загальному колі.
- **«Я через десять років».** Всі присутні по колу називають своє ім'я і презентують свою діяльність, роботу, захоплення, хобі через 10 років.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ГРУПИ (РУХАНКИ)

- **«Австралійський дощ».** Для вправи учасники/-ці стають у коло. Ведучий/-а каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх: В Австралії піднявся вітер (терти долоні). – Починає накрапати дощ (клацання пальцями). – Дощ посилюється (почергове плескання себе по грудях). – Починається справжня злива (плескання себе по ногах). – А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами). – Але що це? Буря почала вщухати (плескання себе по ногах). – Злива перетворюється на дощ (плескання себе долонями по грудях). – Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями). – Вщухає вітер (терти долоні). – З'являється сонечко (руки догори).
- **«Особлива скульптура».** Завдання для групи – побудувати скульптуру однієї з емоцій. Наприклад: радість, смуток, страх, образа, подив, хвилювання, огида, цікавість, задоволення. Треба використовувати різні пози тіла, міміку, жести. Група презентує свою скульптуру. Потім кожен/-а може показати цю емоцію самотійно. Тренер/-ка може запропонувати зробити вправу іще раз з іншою емоцією.
- **«Абракадабра».** Усі учасники/-ці об'єднуються у пари. За командою пари стають у певну позу. Наприклад, коли ведучий/-а каже «спина до спини!» – партнер(к)и у парах повинні стати спинами одне до одного. Але якщо ведучий/-а каже «абракадабра!», учасники/-ці повинні швидко змінити партнерів/-ок і утворити нові пари.
- **«Крок».** Учасники/-ці стають у широке коло, тримаючись за руки. Усі по колу говорять: «Я знаю...» (відповідно до особливостей групи можна замінити на будь-яке інше твердження, наприклад, «Найбільше я люблю...», «Я сьогодні...»). Після кожного висловлювання вся група робить крок уперед. Після того, як кожен/-а учасник/-ця висловиться, коло має стати щільним.
- **«Комплімент».** Учасники/-ці групи стоять у колі, взявшись за руки. Ведучий/-а пропонує придумати і сказати комплімент сусіду/сусідці справа. Компліменти не повинні повторюватися (наприклад, «Ти – справжній/-я друг/подруга», «У тебе красиві очі» і т.д.).
- **«Вітер віє...»** Усі сидять у колі, ведучий/-а сідає у центрі і називає ознаку, яка є у нього/неї і ще у когось із учасників/-ць групи. Ті учасники/-ці, які мають таку ознаку, повинні швидко помінятися місцями. Наприклад, «Вітер віє та здуває усіх, хто прийшов сьогодні на заняття в джинсах». Учасники/-ці, одягнуті в джинси, в тому числі і ведучий/-а, повинні встати та помінятися місцями. Кому місця не вистачило – стає ведучим/-ою.
- **«Сліпий та поводитир».** Учасники/-ці об'єднуються в пари. Одна людина у парі грає роль сліпої, а інша – поводитира. «Сліпа» закриває очі, «поводир» бере її за руку і

водить за собою по кімнаті, розповідаючи про все, що знаходиться навколо. Вправа продовжується 2 хвилини, після чого партнер(к)и міняються ролями. Завершується робота обговоренням вражень учасників/-ць, що виникали під час виконання вправи.

- **«Познайомимось руками».** Учасники/-ці об'єднуються у пари. У парі сідають одне напроти одного. Потім, простягнувши одне одному руки, спочатку знайомляться руками, потім сваряться за допомогою рук, а насамкінець – миряться, намагаючись показати тепло і симпатію руками.
- **«Мій стан».** Учасники/-ці стають в коло. У ведучого/-ї в руках м'ячик. Кидаючи м'яч, потрібно називати вголос ім'я того, кому кидаємо. Той, хто отримує м'яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан. Усі інші відтворюють позу, намагаючись при цьому відчувати стан, настрій цієї людини. Потім відбувається обговорення вправи.
- **«Чемний олівець».** Учасники/-ці стають у коло і по черзі передають одне одному олівець. Людина, у якої олівець, має сказати наступний щось ввічливе, приємне, наприклад, комплімент. Бажано, щоб усі учасники/-ці висловилися. Потім слід обговорити гру: чи важко було говорити іншим приємні слова? Що ви відчували, коли вам говорили приємні слова?
- **«Вухо, ніс, плечі».** Учасники/-ці встають. Тренер/-ка одночасно показує та озвучує наступні рухи, які повторюють учасники/-ці: «вухо» (доторкається двома руками до вух), «ніс» (доторкається вказівними пальцями до свого носу), «плечі» (доторкається до плечей), «сісти» (присідає), «встати» (встає), «плечі», «ніс», «щоки», «ніс» і т.д. Тренер/-ка завжди показує пальцями чи доторкається того, що називає, але іноді говорячи, наприклад, «ніс» може показувати на вуха. Учасникам/-цям слід виконувати те, що просять, не звертаючи уваги на «підказки» тренера/-ки.
- **«Імітація».** За командою усі учасники/-ці починають імітувати різні дії. Наприклад: ходу людини, яка несе важкий рюкзак, поведінку клоуна, вчителя/-ки на уроці, поведінку маленької дитини.
- **«Кораблі та скелі».** Об'єднати учасників/-ць у дві групи. Перша група – «кораблі», друга – «скелі». «Скелі» розсідаються на підлозі (присідають), «кораблі» заплющують очі та хаотично, але дуже обережно пересуваються по кімнаті. При наближенні «корабля», «скелі» шиплять, імітуючи звук, з яким «хвилі набігають на скелі». Мета «скель» – не допустити аварії «корабля». Потім учасники/-ці міняються ролями.
- **«Тостери-грінки».** Учасники/-ці об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Одна людина заходить всередину, вона – грінка. За командою «тостер», тостери міняються місцями. За командою «грінка», грінки міняються місцями. За командою «грінка готова», грінки підстрибують на місці.

ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ ОБ'ЄДНАННЯ У МАЛІ ГРУПИ

- Тренер/-ка пропонує учасникам/-цям розрахуватися на перший/-а, другий/-а, третій/-а тощо. Тренер/-ка має «вести» розрахунок – слідкувати щоб учасники/-ці не сплутали нумерацію. Після розрахунку, учасники/-ці об'єднуються в групи відповідно номеру, який випав. Варіант: учасники/-ці розраховуються, але іноземною мовою.
- Розрахунок за допомогою груп слів. Наприклад: «Троянда, Тюльпан, Мак», «Яблуко, Груша, Слива», «Зима, Літо, Весна, Осінь».
- Тренер/-ка завчасно підготовлює картки із зображеннями (наприклад, геометричних фігур чи тварин) або словами (наприклад, назви професій), що відповідає кількості малих груп. Шляхом жеребкування карток учасники/-ці формують групи. В кожній малій групі мають опинитися учасники/-ці з однаковими картками.
- Тренер/-ка пропонує усім стати у шеренгу за зростом. При цьому не можна говорити, штовхатися. Потрібно акуратно спрямовувати одне одного, щоб виконати це завдання. Коли шеренга сформована, тренер/-ка відраховує по 5-6 осіб в кожну групу.
- Усі стають у шеренгу за датою та місяцем народження (від січня до грудня). Рік народження не має значення. Учасники/-ці мають виконувати завдання мовчки. Коли шеренга сформована, тренер/-ка відраховує по 5-6 осіб в кожну групу.
- Тренер/-ка об'єднує у групи учасників/-ць, імена (прізвища) яких починаються на певні літери. Наприклад: 1-ша група: А, О, Р; 2-га: У, Д та ін. Для використання цієї вправи тренер/-ка має попередньо ознайомитися зі списком учасників/-ць.

- Тренер/-ка об'єднує у групи учасників/-ць за певною ознакою (наприклад, за знаком зодіаку).
- Розмістити на кожному столі список з іменами учасників/-ць групи.
- Наліпити на спини учасників/-ць картки з символами, учасники/-ці мають мовчки об'єднатися у відповідні групи.
- Перед початком вправи тренер/-ка прикріплює малюнки / номери груп під стільцями учасників.
- Тренер/-ка пропонує усім вільно пресуватися по кімнаті, а потім, за його/її командою, об'єднуватися у групи (взятися за руки) відповідно до заданої кількості осіб, наприклад, по двоє. Учасники/-ці починають ходити вже вдвох. Далі тренер/-ка називає кількість осіб, які мають згуртуватися, весь час змінюючи числа. Наприклад: «два атоми», «чотири атоми», «три атоми». Вправа продовжується доти, доки усі учасники/-ці не об'єднуються у потрібну кількість груп для роботи.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

- **«Валіза».** Намалюйте на аркуші паперу валізу і попросіть всіх присутніх сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали.
- Запропонуйте учасникам/-цям завершити фразу **«Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...»**
- **«Піраміда почуттів».** Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, поклавши свою руку зверху на руки інших, про те, що вони винесли для себе з цієї зустрічі.
- **«Іскринка».** Всі присутні беруться за руки. Тренер/-ка стискає руку людини поряд і цей «потиск» передається по черзі й по колу всім, поки не повернеться до тренера/-ки. Можна сказати, що це «іскринка» підтримки кола учасників/-ць.
- **«Віночок побажань».** По черзі всі кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які винесли з тренінгу. Після того як коло замкнеться, ведучий/-а може сказати, що навіть коли усі опустять руки, це коло не розривається, адже всі присутні приєднуються до великого кола людей, що вже пройшли подібні тренінги. Що це коло може дати учасникам/-цям підтримку в складну хвилину.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

1. Варіанти об'єднання в групи | Ваш психолог. Режим доступу: <http://psy.rv.ua/content/varianti-obednannya-v-grupi>.
2. Ігри-руханки. Режим доступу: <http://studopedia.org/7-4393.html>.
3. Руханки. Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/Uchytelski-idei/Treningovi-aktyvnosti/Razmynky>.
4. Скарбничка вправ-руханок «Нумо гратись». Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/10875/.

ТЕМА 1. ПРАВА ЛЮДИНИ ТА ПРАВА ДИТИНИ

ОГЛЯД ТЕМИ

Кожна людина має право на гідне ставлення до неї, фізичну безпеку і доступ до інформації та послуг в галузі охорони здоров'я. Базові права людини є універсальними і стосуються кожного та кожної з нас. Вони закріплені міжнародними документами та їх повинні захищати уряди держав. Права осіб віком молодше 18 років прописані окремо та затверджені Конвенцією про права дитини.

Дана тема ознайомлює з базовими правами людини та правами дитини. Інформація та вправи, подані у темі, дають учасникам/-цям можливість критично осмислити зв'язок міжнародно-закріплених прав із власним повсякденним життям, поставити під сумнів свої уявлення про інших людей, з'ясувати причини порушення прав, навчитися приймати рішення на основі дотримання прав людини.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Систематизувати та узагальнити вивчене у сфері базових прав людини та дитини.
- ✓ Сформулювати розуміння важливості прийняття рішень на основі дотримання прав людини.
- ✓ Розвивати навички критично аналізувати інформацію та пов'язувати її з повсякденним досвідом.
- ✓ Стимулювати в учасників/-ць почуття відповідальності, солідарності, справедливості та рівності.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

Поняття прав людини та дитини визнані на міжнародному рівні і застосовуються в усьому світі. Жодна людина не може бути позбавлена цих прав. Проте не кожна людина здатна відчувати ці права в повному обсязі. Багато людей не розуміють значення цих понять, чи того, як саме ці права впливають на їхнє власне життя.

Підкресліть, що люди також мають відповідні обов'язки, в тому числі поважати інших людей і їхні права.

Зауважте, що певні культурні традиції та соціальні інститути можуть порушувати права людей та дискримінувати певні групи осіб (деякі релігійні структури, радикально-спрямовані об'єднання та організації).

Допоможіть учасникам/-цям зрозуміти, що вони можуть впливати на позитивні зміни у світі щодо захисту прав людини та дитини.

Будьте свідомі своїх власних упереджень. Постійно запитуйте себе, що лежить в основі ваших суджень про інших людей.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Як ми ставимось одне до одного: цінності та суспільство

Чого хоче більшість людей? Вони хочуть високої якості життя. Це іноді називають «благополуччям».

Для більшості з нас благополуччя означає можливість бути здоровими та щасливими. Ми хочемо, щоб нам гарантували безпеку та повагу. Ми хочемо мати можливість зростати та навчатися. Ми прагнемо визнання у світі та здійснення наших мрій. І ми хочемо жити разом у мирі. Ми хочемо усе це для себе, наших сімей та наших громад.

Звідки ми беремо наші уявлення про те, як ми маємо поводитися і ставитися одне до одного? Як потрібно жити – у наших сім'ях, громадах та суспільстві в цілому, – щоб гарантувати, що всі люди мають шанс на високу якість життя і благополуччя? Як ми дізнаємося, які взаємні обов'язки ми маємо?

Усі ми маємо свої переконання про те, що є правильним чи неправильним. Ми схильні думати, що наші власні цінності і переконання є чимось природним. Втім, вони формуються під впливом нашої сім'ї, громади та суспільства.

Щоб жити серед інших людей (тобто у суспільстві), ми маємо дотримуватися певних норм поведінки, які існують у ньому. Загальні правила, вироблені суспільством чи групою людей у процесі спільного життя і діяльності, називають соціальними нормами. Окремі особи або групи, які мають більшу владу, часто мають більший вплив на визначення соціальних норм і прийняття законів.

Соціальні норми змінюються з плином часу. Вони надзвичайно різноманітні, оскільки різноманітні й регульовані ними суспільні відносини. Багато соціальних норм не залежать від державних кордонів, інші можуть значно відрізнятися у різних країнах.

Не дивлячись на те, що ми всі знаходимось під впливом соціальних норм, кожен/-на з нас може розвинути свої незалежні ідеї про справедливе ставлення та поведінку щодо інших людей. Ми можемо брати ці ідеї з багатьох джерел, в тому числі від значущих для нас осіб, з книг та особистих міркувань.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Подумайте про свої власні цінності та про справедливість у вашому житті.

Запитайте себе: Чого я хочу? Що мені потрібно? Що мені найбільше подобається? Які мої цінності? Що мене захоплює в інших? Які перешкоди можуть мені трапитись в досягненні моїх цілей? Як я можу подолати ці перешкоди?

Які стереотипи у мене є щодо певних груп людей?

Боротися з власними упередженнями може бути складно. Але кожна людина здатна до саморефлексії, зростання та змін. Коли ми розмірковуємо і ростемо, ми відчуваємо більше гармонії з собою та іншими.

Деякі етичні принципи про те, як люди повинні ставитися одне до одного, є універсальними. Ці принципи називаються «права людини».

Що таке «права людини»?

Права людини – це можливості людини існувати й розвиватися як особистість, задовольняти свої потреби, здебільшого закріплені законодавством. Кожна людина має право на основні права і гарантії. Ці права включають, але не обмежуються наступними:

- право на рівне ставлення відповідно до закону;
- право на їжу, воду, житло і одяг;
- право на гідне ставлення та повагу;
- право на свободу від катувань;
- право на свободу самовираження;
- право на свободу думки, совісті й релігії;
- право на участь у мирних зібраннях;
- право на освіту;
- право на здоров'я, в тому числі доступ до інформації та послуг в галузі охорони здоров'я.

Ці права людини є універсальними – вони стосуються кожного та кожної з нас, незалежно від статі, віку, сімейного стану, сексуальної ідентичності чи поведінки, ґендерної ідентичності, раси, національності чи соціального походження, політичних переконань, громадянства, віросповідання, соціального чи економічного статусу, місця проживання, фізичних і психічних здібностей чи стану здоров'я. Ці права не є умовними і не можуть бути відібраними.

Базові права людини були узгоджені Організацією Об'єднаних Націй. Вони закріплені у міжнародних угодах і ратифіковані більшістю урядів²⁰.

²⁰ Міжнародні правові документи щодо прав людини, що мають обов'язкову юридичну силу, включають: Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права, 1966; Міжнародний пакт про громадянські та політичні права, 1966; Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, 1979; Конвенція про права дитини, 1989. Ще один важливий міжнародний документ (але який не має обов'язкової юридичної сили) – це Загальна декларація прав людини. [Посилання на повний текст див. ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ цього розділу]

Права дітей були затверджені в міжнародних угодах, в тому числі у Конвенції про права дитини. Права у Конвенції стосуються всіх осіб молодше 18 років.

Частина відповідальності за захист, повагу і реалізацію прав людини лежить на урядах країн. Однак насправді країни дуже різняться за рівнем виконання цих зобов'язань. Так, деякі уряди прийняли закони, що обмежують права окремих людей, наприклад, які спрямовані на заборону політичного протесту; заборону організації профспілок; криміналізацію одностатевих сексуальних стосунків тощо.

Соціальний і економічний статус людини також може обмежити її здатність користуватися своїми правами. Національність людини, її стать, раса, вік, політичні погляди, сексуальна ідентичність, ВІЛ-статус, фізичні або розумові здібності, як правило, впливають на її можливість здобути освіту і заробити на достойне життя; отримати рівне і справедливе ставлення до себе відповідно до закону; жити вільними від насильства; відчувати, що до них ставляться з повагою.

Іноді люди прикріплюють набір характеристик певній групі людей. Це називається «стереотипи». Типовий приклад стереотипу це припущення, що хлопчики від природи мають кращі здібності до математики, ніж дівчата. Стереотипи, як правило, є неточними та сильно спотворюють реальну ситуацію. Стереотипи заважають нам бачити інших людей такими як вони є та ставитися до них справедливо.

Коли до людей ставляться несправедливо через їхню вигадану (або відому) ідентичність, таке ставлення називається «дискримінація». Люди мають право на життя, вільне від дискримінації. Дискримінація має місце в сім'ях, в школі, на роботі, в громаді, і в суспільстві в цілому.

Незалежно від нашого особистого ставлення, ми всі зобов'язані поважати права людини.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Загальна декларація прав людини. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_015.
 - Конвенція ООН про права дитини. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_021.
 - Конституція України.
 - Сайт Уповноваженого ВР України з прав людини. Режим доступу: ombudsman.gov.ua.
 - Сайт Уповноваженого Президента України з прав дитини. Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/administration/apu-structure/upovnovazhenij-prezidenta-ukrayini-z-prav-ditini>.
-

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «ПРАВА ЛЮДИНИ ТА ПРАВА ДИТИНИ»

ВПРАВА 1.1. Пересадка серця

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

15+

В/П/СП/Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (копії «Список кандидатів» відповідно до кількості команд).

ЦІЛІ: Розвиток розуміння рівних прав та можливостей людей; формування навичок неупередженого ставлення під час прийняття рішень.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 4-5 осіб. Дайте однакове завдання кожній групі:
«Уявіть, що ви – бригада хірургів, якій належить зробити операцію з пересадки серця. У вас є одне донорське серце, список з 10 людей, які потребують операції, та 10 хвилин для прийняття рішення – кого саме ви будете оперувати. Рішення повинно бути одногосним, інакше операція не відбудеться, і пацієнти/-ки можуть загинути».
Роздайте кожній групі список кандидатів/-ок на пересадку серця.
2. По завершенні обговорення, кожна група має озвучити своє рішення та аргументувати його.
3. Запитайте:
 - Чи легко було приймати рішення?
 - Що вплинуло на прийняття рішення?
 - У чому ви бачите сенс вправ?
4. Підведіть групу до висновку, що під час вибору кандидата/-ки на операцію, вони керувалися різними аргументами. Було видно, що вони намагалися бути справедливими. І все-таки, можливо, мимоволі, учасники/-ці поставили «оцінку» кожній людині. Проте лікарі не мають права ставити моральні оцінки. Вони керуються зовсім іншими мотивами. Їхній вибір в даному випадку буде обґрунтований порядком у черзі людей, що очікують на таку операцію, а також сумісності донорського органу і реципієнта. Ухвалене рішення має будуватися на об'єктивних фактах, а не на соціальних оцінках.

Так само трапляється в житті. Ми хочемо бути справедливими і при цьому забуваємо, що не маємо права судити інших людей. Нам можуть не подобатися їхні вчинки, стиль життя. Ми навіть можемо вирішити, що не хочемо дружити з ними, але ми не можемо судити їх. Рішення завжди краще приймати, виходячи з об'єктивних обставин, залишаючись толерантними до різних людей, та спираючись на права людини як основну цінність.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Список кандидатів/-ок:

1. Чоловік, 28 років. Колишній чемпіон з фехтування. Постраждав у автомобільній аварії (був у стані алкогольного сп'яніння). Неодружений.
2. Жінка, 52 роки. Мати трьох дітей. Колишня ув'язнена.
3. Священик, 27 років.
4. Чоловік, 40 років, батько двох дітей. Колишній співробітник СБУ, колишній депутат, зараз бізнесмен.
5. Дівчинка, 5 років. З особливими освітніми потребами. Вміє малювати унікальні картини.
6. Студент університету (програміст), 20 років, депресія, дві спроби самогубства.
7. Чоловік, 48 років, лікар-онколог, вчений, розробляє ліки від раку. Близький до вирішення проблеми. Гомосексуал.
8. Жінка, 25 років, ВІЛ-інфікована, мати однієї дитини.
9. Жінка, 45 років. Письменниця, веде популярний блог.
10. Хлопчик, 8 років, хворий на діабет. Єдина дитина в сім'ї.

ВПРАВА 1.2. Базові права людини

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; примірник (текст) «Загальної декларації прав людини».

ЦІЛІ: Систематизувати та узагальнити вивчене про базові права людини; розвивати навички критичного аналізу інформації та її зв'язку із повсякденним досвідом; стимулювати почуття відповідальності, солідарності, справедливості та рівності.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 4-5 осіб. Скажіть наступне: *«Ви – засновники нової країни, що знаходиться на острові, який має все необхідне для життєдіяльності людини. Ніхто ніколи там не жив, тому не існує ніяких законів чи історії. Ви маєте скласти перелік десяти прав людини, які будуть автоматично застосовуватися до кожної людини на цьому острові. Ніхто з вас не знає, якою буде ваша стать, етнічна приналежність / раса, клас, релігійні переконання, життєві вподобання тощо. Ви маєте 10 хвилин, щоб написати свій перелік прав».*
2. Після завершення роботи у групах, попросіть представника/-цю кожної групи коротко представити свій перелік прав (зачитати вголос для інших груп).
3. Ознайомте учасників/-ць із Загальною декларацією прав людини. Поясніть, що це перелік прав для всіх людей у світі. Попросіть усіх учасників/-ць прочитати одну статтю Декларації вголос. Після прочитання останньої зі статей, запитайте, чи є в когось питання по будь-якій з них.
4. Попросіть учасників/-ць повернутися до своїх невеличких груп, щоб протягом 5-10 хвилин розглянути наступні питання:
 - *Які права з вашого переліку подібні до переліку прав у Загальній декларації прав людини?*
 - *Які права із Загальної декларації ви не включили у свій перелік?*
 - *Чи ви хочете додати якісь інші права до вашого переліку?*
 - *Чи були якісь права у переліку групи, які не входять до Декларації?*
5. Зберіть групи разом і розгляньте їхні відповіді на питання до пункту 4. Запитайте:
 - *Чому важливо мати універсально узгоджений перелік прав людини, що поширюється на всіх людей?*
 - *Чи цей перелік має відповідати загальнолюдським цінностям?*

ВПРАВА 1.3. Права дитини

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки з твердженнями), презентація чи плакат з текстом Конвенції про права дитини.

ЦІЛІ: Систематизувати та узагальнити вивчене про базові права людини; розвивати навички критичного аналізу інформації та її зв'язку із повсякденним досвідом; стимулювати почуття відповідальності, солідарності, справедливості та рівності.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Розпочніть з короткого огляду Конвенції. Запитайте, що учасники/-ці знають про цю Конвенцію та прочитайте основні статті.
2. Попросіть учасників/-ць об'єднатися у невеликі групи по 3-4 особи. Роздайте конверти з твердженнями.

3. Поясніть, що учасникам/-цям потрібно буде ранжувати отримані твердження у вигляді діаманту. Кожна група має обговорити дев'ять тверджень і вирішити, наскільки важливим є кожне з них у їхньому житті. Потім вони розташовують їх у вигляді діаманту в порядку їхньої важливості. Найважливіше твердження – зверху. Під ним, поруч, два наступні важливі твердження. Під ними – наступні три твердження. Четвертий рядок повинен містити два твердження, а п'ятий рядок – твердження, яке вони вважають найменш важливим. Таким чином, картки будуть розміщені у вигляді діаманту.
4. Під час ознайомлення з інструкціями переконайтеся, що всі розуміють, що визначення пріоритетів має відповідати важливості прав для їхнього життя. Немає сенсу порівнювати за важливістю права як такі. Права людини є неподільними, і тому не правильно стверджувати, наприклад, що право на освіту важливіше, ніж свобода слова. Але правильно сказати, що, наприклад, в одній громаді право на освіту є більш важливим, оскільки там відсутня школа, хоча є вільна преса.
5. Дайте групам 15 хвилин, щоб обговорити і визначити порядок ранжування.
6. Коли роботу буде завершено, дозвольте учасникам/-цям походити по кімнаті, щоб побачити, як кожна група оцінила ці твердження.
7. Продовжіть обговорення в загальному колі:
 - *Що ви помітили під час порівняння діамантів різних груп? Які схожі й відмінні риси?*
 - *Чому різні люди мають різні пріоритети?*
 - *Люди можуть казати, що певне право є більш важливим, ніж інше право у моїй громаді. Але неправильно казати, що одне право є більш важливим, ніж інше як таке. Чому?*
 - *Після порівняння з діамантами інших груп, чи є група, яка бажає переглянути власні рішення щодо рейтингу тверджень? Які аргументи вплинули на це рішення?*
8. Поясніть, що немає правильних і неправильних способів ранжування карток. Підведіть групу до висновку, що різні люди мають різний досвід і, отже, різні пріоритети, і їх слід поважати. Тим не менш, вони мають намагатися в кожній своїй групі досягти консенсусу щодо порядку розміщення тверджень. Зрештою, в реальному житті проблеми потрібно вирішувати за їхнім пріоритетом і приймати рішення в інтересах усіх.
9. Додаткові запитання (якщо є час):
 - *Чи є якісь права, які не входять до Конвенції, які, на вашу думку, мають бути включені?*
 - *Чому діти потребують власної Конвенції?*
 - *Як діти можуть відстоювати свої права?*
 - *До кого в Україні можуть звернутися діти, якщо вони знають про серйозні порушення своїх прав?*

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ (завдання після пункту 2):

Попросіть учасників/-ць у групах по 3-4 особи написати коротку розповідь або представити сценку про випадок, що стосується обраних ними прав дітей. Розповіді / сценки можуть ґрунтуватися на подіях, про які учасники/-ці чули в засобах масової інформації (у новинах, фільмі, книзі чи газеті). Розповіді / сценки можуть бути розроблені таким чином, щоб учасники/-ці починали з опису випадку порушення прав і закінчили представленням власного вирішення чи кроків запобігання ситуації в майбутньому.

Картки з твердженнями про права дитини

Кожна дитина має право вільно формулювати та висловлювати власні погляди з усіх питань, що стосуються дитини. Дитина має право вільно висловлювати свої думки.

Кожна дитина має право на свободу думки, совісті та релігії. Кожна дитина має право на свободу асоціацій і свободу мирних зборів.

Жодна дитина не може бути об'єктом свавільного або незаконного втручання в здійснення її права на особисте і сімейне життя, недоторканість житла, таємницю кореспонденції чи незаконного посягання на її честь та гідність.

Батьки несуть головну відповідальність за виховання та розвиток дитини.

Кожна дитина має право на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх, розважальних заходах, що відповідають її віку, та вільно брати участь у культурному житті і займатися мистецтвом.

Держава вживає всіх можливих заходів для захисту та догляду за дітьми, що постраждали в результаті збройного конфлікту.

Кожна дитина повинна бути захищена від економічної експлуатації і від виконання будь-якої роботи, яка може становити небезпеку для її здоров'я та розвитку. Кожна дитина повинна бути захищена від будь-яких форм сексуальної експлуатації і сексуальних розбещень, використання дітей у проституції або в іншій незаконній сексуальній практиці, в порнографії і порнографічних матеріалах.

Кожна дитина, яка, як вважається, порушила кримінальне законодавство, звинувачується або визнається винною в його порушенні, має право на презумпцію невинності, поки її вина не буде доведена згідно з законом. Кожна дитина має право на правову допомогу у поданні своєї справи, свободу від примусу надати показання чи визнати вину, конфіденційність. Ні смертна кара, ні довічне ув'язнення (без можливості дострокового звільнення) не застосовуються за злочини, вчинені дітьми молодше 18 років.

Кожна дитина має право на освіту. Держава робить початкову освіту обов'язковою, доступною і вільною для всіх (наприклад, в Україні повна загальна середня освіта є обов'язковою). Шкільна дисципліна повинна підтримуватися за допомогою методів, які відображають повагу до людської гідності дитини. Освіта повинна бути спрямована на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини, на виховання поваги до прав людини та основних свобод, на підготовку дитини до свідомого життя у вільному суспільстві в дусі розуміння, миру, терпимості, рівноправності чоловіків і жінок та дружби між усіма народами, і до виховання поваги до навколишньої природи.

ВПРАВА 1.4. Крок уперед

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

16+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки з ролями), достатньо вільного місця в аудиторії для проведення вправи (чи можливість посунути стільці та столи).

ЦІЛІ: З'ясувати роль рівних можливостей та віри у власні сили у житті людини; розвивати уяву та критичне мислення; сприяти розвитку емпатії.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть учасників/-ць взяти по одній картці (якщо учасників/-ць більше, ніж запропонованих у вправі ролей, роздайте кілька карток з однаковим текстом). Попередьте учасників/-ць, що вони не мають показувати свою картку іншим учасникам/-цям чи говорити що там написано.
2. Учасники/-ці мають уважно ознайомитися з текстом своєї картки. Це роль, яку вони будуть грати у цій вправі. Дайте кілька хвилин, щоб вони уявили собі життя цієї людини.
3. Для того щоб допомогти учасникам/-цям ознайомитися з ролями, зачитайте наступні питання, відповіді на які учасники/-ці мають дати самі собі: *«Яким було дитинство у цієї людини? Як виглядає теперішнє життя цієї людини? Де ви живете, скільки маєте грошей? Що робите у вільний час? Чого боїтеся?»*
4. Цілком можливо, що деякі учасники/-ці можуть сказати, що вони мало знають про життя людини, яку вони мають грати. Скажіть їм, що це не має особливого значення, і що вони мають використовувати свою уяву наскільки це можливо.
5. Далі попросіть, щоб усі, зберігаючи тишу, розташувалися одне біля одного в лінію під стінкою. Зафіксуйте початкову точку – лінію від якої учасники/-ці будуть робити кроки.
6. Повідомте, що ви збираєтеся прочитати список ситуацій або подій. Кожного разу, коли вони можуть відповісти «так» на твердження, вони мають зробити крок уперед. В іншому випадку вони залишаються там, де стояли і не рухаються. Важливо: одразу домовтеся з учасниками/-цями про розмір кроку (це може бути довжина стопи чи видимі лінії на підлозі).
7. Читайте по одному твердженню за раз. Робіть паузу між кожним твердженням, щоб дати можливість учасникам/-цям вирішити, йти вперед чи ні. Якщо місця в аудиторії не достатньо, скоротіть кількість тверджень про ситуації та події.
8. Наприкінці попросіть усіх учасників/-ць обернутися докола, щоб побачити їхнє місцезнаходження у порівнянні з іншими учасниками/-цями. Тепер попросіть їх по черзі вголос прочитати свої ролі.
9. Запитайте :
 - *Що ви відчували, коли робили крок уперед / залишалися на місці?*
 - *Чи помітили ті, хто часто робили крок уперед, що решта учасників/-ць не рухалася вперед так само швидко, як і вони?*
 - *(для тих, хто зробив найменше кроків) Що би вам допомогло зробити крок уперед?*
10. Перед тим, як продовжити обговорення, попросіть учасників/-ць повернутися на свої місця та обов'язково дайте їм кілька хвилин, щоб вийти з ролі (див. техніки для виходу з ролі в Методиках проведення інтерактивних занять у цьому Посібнику). Запитайте:
 - *Наскільки легко / складно було грати роль? Як ви уявляли людей, яких грали?*
 - *Чи ця вправа відображає певним чином наше суспільство? Як?*
 - *Як права людини стосуються кожної ролі? Хто-небудь може сказати, що їхні права не поважали або що вони не мали доступу до них?*
 - *Чи залежить успіх та життя людини в цілому від того, чи вона вірить в себе, власні сили, та що за потреби може отримати підтримку від інших людей?*

11. Під час обговорення також важливо дослідити, як учасники/-ці дізналися про характер людини, чию роль вони грали. Чи було це завдяки особистому досвіду або іншим джерелам інформації (новини, книги та жарти)? Чи впевнені вони, що ця інформація та уявлення є точними? Таким чином ви можете показати, як працюють стереотипи та упередження.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Ситуації та події:

1. Ви *ніколи* не стикалися з серйозними фінансовими труднощами.
2. Ви маєте гідне житло, телефон та телевізор.
3. Ви відчуваєте, що у суспільстві, де ви живете, до вашої мови, релігії та культури ставляться з повагою.
4. Ви відчуваєте, що ваша думка стосовно соціальних та політичних питань важлива, і до ваших поглядів дослухаються.
5. Ви не боїтеся, що вас зупинить поліція.
6. Ви знаєте, куди звернутися за порадою і допомогою, якщо вам це буде потрібно.
7. Ви *ніколи* не відчували дискримінацію через своє (етнічне) походження.
8. Ви маєте можливість користуватися якісними соціальними та медичними послугами.
9. Ви можете поїхати відпочивати хоча б раз на рік.
10. Ви можете запросити друзів на вечерю додому.
11. У вас цікаве життя і ви позитивно оцінюєте своє майбутнє.
12. Ви відчуваєте, що можете навчатися і отримати професію за вашим вибором.
13. Ви не боїтеся переслідування чи атаки на вулиці або в засобах масової інформації.
14. Ви можете голосувати на національних та місцевих виборах.
15. Ви можете відзначати найважливіші релігійні свята разом з родичами та близькими друзями.
16. Ви можете брати участь у міжнародних семінарах за кордоном.
17. Ви можете відвідувати кінотеатр чи театр щонайменше раз на тиждень.
18. Ви можете купити новий одяг щонайменше раз на три місяці.
19. Ви можете закохатися в людину за власним вибором.
20. Ви відчуваєте, що ваша компетентність гідно та високо оцінена у суспільстві, де ви живете.
21. Ви можете користуватися Інтернетом.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ (Картки з ролями)

Безробітна мати-одиначка.

Президент партійно-політичної молодіжної організації (і ваша «батьківська» партія зараз при владі).

Дочка менеджера місцевого банку.

Син іммігранта з Азербайджану, який керує успішним бізнесом зі швидкого харчування.

Арабська мусульманська дівчина, що живе зі своїми батьками, які є дуже релігійними людьми.

Дочка американського посла в Україні.

Солдат у армії, що виконує обов'язкову військову службу.

Власник успішної Інтернет компанії, що займається рекламою в соціальних мережах.

Хлопець з інвалідністю, може пересуватися лише на інвалідному візку.

Пенсіонер, все життя працював на заводі, що шиє взуття.

17-річна ромська дівчина, яка не закінчила початкову школу.

Подруга молодого художника, що має залежність від наркотиків.

ВІЛ-позитивна соціальна працівниця середнього віку.

19-річний син фермера з віддаленого села у Прикарпатті.

Безробітний випускник університету, чекає на першу можливість працювати.

Фотомодель африканського походження.

24-річний переселенець зі сходу України.

Безпритульна молода людина, 27 років.

Нелегальний іммігрант з Китаю.

ТЕМА 2. СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР

ОГЛЯД ТЕМИ

Ґендерні норми впливають на благополуччя кожної людини, в тому числі на її сексуальне і репродуктивне здоров'я, ризик зараження ВІЛ. У деяких країнах ґендерну рівність вважають ключем до боротьби зі СНІДом, зміцнення сім'ї та суспільства. Ґендерні норми і ролі швидко змінюються в усьому світі. Підвищення обізнаності підлітків про ґендерні питання є життєво необхідним – це допоможе їм уявити, якими людьми вони хочуть бути, які стосунки вони сподіваються сформувати, та який тип суспільства вважають справедливим.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Закріпити розуміння різниці між поняттями стать і ґендер.
- ✓ Обговорити, як ґендерна нерівність впливає на можливості та життя людей.
- ✓ Сформувати уявлення про те, що чоловічі та жіночі ґендерні ролі змінюються і що впливає на ці зміни.
- ✓ Обговорити, що зміцнює, а що допомагає руйнувати ґендерні норми та стереотипи.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/КИ

Підкресліть, що термін «ґендер» стосується як хлопців, так і дівчат.

Використовуйте конкретні приклади ґендерних питань чи проблем, які ви можете знайти у вправах до цієї теми чи у власному оточенні. Приклади, що легко упізнаються, допомагають учасникам/-цям зрозуміти, що ґендер – це не абстрактна ідея.

Почніть з прикладів нерівності та дискримінації, які учасники/-ці можуть впізнати (як-от расизм або стигма, пов'язані з ВІЛ).

Тема ґендерних ролей може генерувати дещо ворожу реакцію деяких учасників/-ць. Заздалегідь підготуйте необхідні аргументи задля відкритого і шанобливого обговорення.

Може статися, що після обговорення теми багато учасників/-ць зрозуміють, що зазнавали ґендерного насильства. Обговорення цієї теми вимагає чутливості і планування. Створіть безпечні умови для заняття. Забезпечте відповідну підтримку і рекомендації у міру необхідності.

Підтримайте зусилля учасників/-ць аналізувати свої почуття. Боротися з власними упередженнями або нормами людей навколо може бути важко. Але це можливо, і це може розширити наші права і можливості.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Стать та ґендер

Стать – це біологічний факт. Майже всі люди від народження належать до однієї із двох статей: жіночої чи чоловічої. У свою чергу, поняття ґендер стосується характеристики людини з точки зору суспільства, тобто це її соціальний стан.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) пояснює: стать стосується біологічних і фізіологічних характеристик, які визначають чоловіків і жінок; а ґендер – соціально сконструйованих ролей, поведінки, видів діяльності і властивостей, які вважаються даним суспільством притаманними чоловікам і жінкам.²¹

Слово «ґендерний» стосується не чоловіка чи жінки, а понять чоловічий (маскулінний) і жіночий (фемінний). Іншими словами, мова йде про якості або характеристики, які суспільство приписує кожній статі. Люди народжуються жіночої чи чоловічої статі, але бути жінками або чоловіками вони навчаються в результаті виховання, вимог, очікувань суспільства та оточуючих людей.

²¹ WHO, Gender mainstreaming for health managers: a practical approach, 2011. Режим доступу: <http://www.who.int/gender-equity-rights/knowledge/glossary/en/>

Крім того, існують ще такі поняття як *гендерні ролі*, *гендерні стереотипи*, *гендерна ідентичність*, *гендерне насильство* та *гендерна рівність*.

Гендерні ролі – манера поведінки й мислення людини, які формуються завдяки оточенню, в якому вона зростає і виховується. Сім'я, школа, ЗМІ, Інтернет, музика і фільми не тільки впливають на формування у людини гендерних ролей, але і сприяють збереженню та передачі *гендерних стереотипів*.

Поведінка багатьох дітей не відповідає стереотипам, пов'язаним із їх гендером. Наприклад: багато дівчат займаються спортом, досягають успіхів у математиці та мріють керувати своєю країною; багато хлопчиків займаються мистецтвом, мають гарні комунікативні навички, не відчувають потреби постійно показувати свою сміливість чи силу.

При народженні немовлят відносять до чоловічої або жіночої статі на основі їх статевих органів. У багатьох випадках люди вказують на стать дитини через використання відповідних імен, ювелірних прикрас, одягу тощо. Проте деякі люди як в дитинстві, так і згодом, у більш дорослому віці, відчувають себе неоднозначно щодо власної гендерної ідентичності або ж чітко ідентифікують себе з гендером, що відрізняється від того, згідно якого їх виховували. *Гендерна ідентичність* – це власне сприйняття свого гендеру. Гендерна ідентичність може співпадати зі статтю людини (визначеною при народженні) або може відрізнятися від неї.

Насильство щодо жінок і дівчат, чи окремих осіб, які не відповідають домінуючим гендерним нормам, називається *гендерним насильством*. Жінки знаходяться у більшому ризику щодо насильства з боку людей, яких вони знають. Деякі люди наражаються на насильство, тому що вони сприймаються (правда це чи ні) гомосексуалами чи транссексуалами. Насильство, засноване на індивідуальності людини, іноді називають *злочин на ґрунті нетерпимості*. Будь-яке гендерне насильство є порушенням прав людини.

Багато чого можна зробити, щоб знизити кількість випадків гендерного насильства, наприклад, забезпечити людей знанням, що вони мають право на життя, вільне від насильства, в тому числі сексуального примусу.

Гендерна рівність – це коли чоловікам та жінкам надаються рівні можливості та участь в усіх сферах громадського та приватного життя. Це не означає, що обидві статі є однаковими, але вони є рівними у правах та гідності.

Досягнення гендерної рівності є ключовим завданням у всьому світі²²:

- Рівність між чоловіками і жінками є питанням прав людини.
- Гендерна рівність сприяє зростанню здорових і процвітаючих громад і суспільств.
- Організація Об'єднаних Націй назвала гендерну рівність однією з ключових цілей розвитку, яких повинні досягати країни.
- Досягнення гендерної рівності є ключовою частиною наступних глобальних завдань: боротьба з ВІЛ та СНІДом, заборона дитячих шлюбів, зменшення кількості небажаних вагітностей і забезпечення безпечної вагітності.
- Мільйони людей активно працюють для забезпечення гендерної рівності в сім'ях, школах, на робочих місцях, в громадах та країнах.

Люди можуть сприяти гендерній та соціальній рівності наступним чином:

- Не використовувати принизливу мову та не розповідати принизливі жарти.
- Виступати проти дискримінації і насильства за ознакою статі.
- «Простягати руку» людині, яку зробили маргінальною, – це може значно допомогти цій людині.
- Працювати над реформами законів, які карають людей через їхню сексуальну орієнтацію.
- Приєднуватись до організацій, які працюють над припиненням насильства стосовно жінок чи інших форм гендерного насильства.

²² Див. Загальну декларацію прав людини 1948; Конвенцію про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок 1979; Цілі Сталого Розвитку.

На сьогоднішній день поняття ґендеру ще у процесі вивчення та дебатів. Але найважливіше, на що варто звернути увагу, це факт – кожна людина, незалежно від статі та ґендерної ідентичності, має рівні права на прояв своїх емоцій, реалізацію потенціалу і таланту, право на однаковий рівень оплати за виконання рівноцінної роботи, а також на однаково шанобливе ставлення, тобто – на ґендерну рівність.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків».
 - Визначення «стать» та «ґендер», сайт ВООЗ. Режим доступу: <http://www.who.int>.
 - Цілі Сталого розвитку України. Ціль №5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав та можливостей усіх жінок та дівчат. Режим доступу: <http://sdg.org.ua/ua>.
-

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР»

ВПРАВА 2.1. Чоловічі та жіночі павутинки слів

15+

В/П/СП/Т

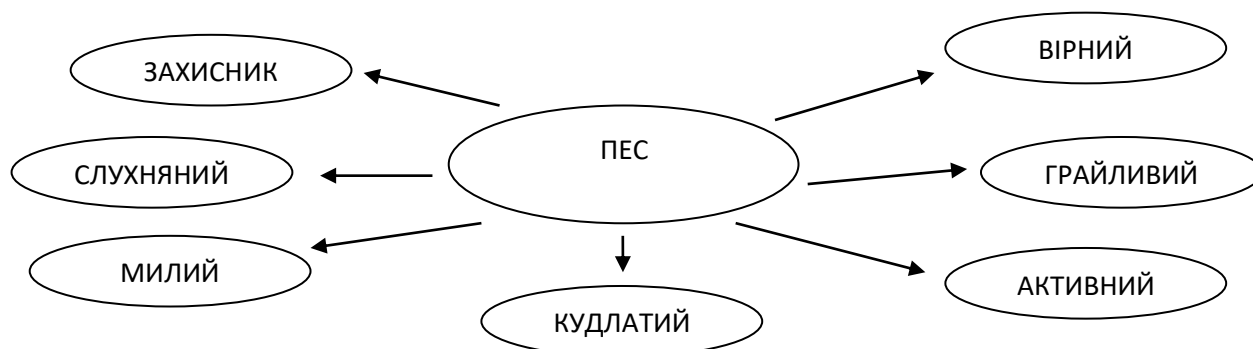
ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда

ЦІЛІ: Закріпити розуміння різниці між поняттями «статі» і «ґендеру»; зміцнити навички критичного мислення і творчості.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 4-5 осіб.
2. Поясніть: «Сьогодні ми будемо обговорювати тему ґендеру (як суспільство вважає, що має означати бути чоловіком або жінкою). Кожна група буде створювати павутинки зі слів, які часто асоціюються з поняттями «бути чоловіком» чи «бути жінкою»».
3. Щоб уточнити концепцію «Павутинки слів», ви можете написати на дошці приклад павутинки слів для іншого слова. Подивіться на приклад для слова «пес», наведений нижче.



4. Дайте кожній групі від двох до трьох хвилин, щоб зробити павутину слів для слова «чоловік» і ще дві-три хвилини, щоб зробити подібну схему для слова «жінка».
5. Напишіть «жінка» та «чоловік» на дошці і зробіть по дві колонки під кожним словом, позначені «біологічні» та «соціальні». Починаючи з однієї групи, запитайте наступне:
 1. Назвіть одну характеристику з вашої павутинки слів, пов'язану з поняттям «бути чоловіком».
 2. Чи є ця характеристика біологічно обумовленою («біологічна») чи соціально обумовленою («соціальна»)?
 3. Якщо учасники/-ці визначають «соціальну» характеристику як «біологічну», виправіть їх за допомогою запитання: *Якщо хлопчик або чоловік не володіє цією характеристикою, чи залишається він чоловіком (чоловічої статі)?*
6. Додавайте по одній новій характеристиці до списку від кожної групи, поки не вичерпаєте всі відповіді на поняття «бути чоловіком». Загальні приклади того, що люди пов'язують з поняттям «бути чоловіком» включають:
 - Фізично міцний.
 - Не емоційно-експресивний.
 - Матеріально успішний.
 - Голова сім'ї.
 - Крутий.
 - Батько.
 - Гордий.
 - Могутній.
 - Спортивний.
 - Хоробрий.
 - Не боїться насильства та його застосування.
 - З почуттям гумору.

7. Повторіть цей процес для характеристик, пов'язаних з поняттям «бути жінкою». Загальні приклади включають наступні:

- Дбайлива. - Спокійна. - Покірنا. - Говірка. - Відкрита до спілкування. - Доглянута. - Емоційна.	- Практична. - Не схильна до насильства. - Скромна. - Фізично слабша за чоловіків. - Турботлива. - Мати.
---	---
8. Визначте кілька характеристик, які є суто біологічними для чоловіків або для жінок. Наприклад, тільки чоловік може бути батьком; тільки жінка може народжувати чи годувати грудьми. Але скажіть, що більшість характеристик щодо чоловіків чи жінок є соціально визначеними, а не біологічними.
9. Обговоріть наступні питання:
 - Чоловічі і жіночі ролі, які є соціально обумовленими, називаються ґендерними ролями. Хтось раніше зустрічав такі терміни (ґендер, ґендерні ролі)?
 - Які почуття у вас викликають ґендерні ролі в нашому суспільстві? Чи погоджуєтесь ви з усіма очікуваннями, відповідно до яких мають діяти і жити жінки? Як мають діяти чоловіки?
 - Звідки ви дізнаєтесь про ґендер та стать? ЗМІ? Друзі? Сім'я? Школа?
 - Чому важливо вивчати та говорити про поняття ґендеру та статі? Яким чином «стать» та «ґендер» впливають на нас особисто та суспільство загалом?
 - Якими можуть бути наслідки недотримання ґендерних ролей?
 - Що, на вашу думку, означає поняття «ґендерна рівність»?
 - Чи погоджуєтесь ви, що як суспільство змінюється з плином часу чи від регіону до регіону, так і ставлення до ґендерних ролей змінюється у суспільстві?
 - Наголосіть, що в Україні є законодавчі акти, що регулюють рівні права та можливості жінок та чоловіків.

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ:

Замість «павутинки слів» можна використати метод «мозкового штурму». Або замість «чоловік» та «жінка» учасники діляться своїми асоціаціями на слова «ґендер» та «стать» (вся група відразу або ж можна об'єднати учасників/-ць у кілька груп для запису асоціацій).

ВПРАВА 2.2. Порада

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: до 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (історія дівчини).

ЦІЛІ: Розвивати навички вільного рівноправного спілкування між хлопцями та дівчатами; формувати відповідальне ставлення до взаємин.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у три групи: I – дівчата, II – хлопці, III – хлопці та дівчата (бажано, щоб у третій групі їх було приблизно порівну). Кожній групі дайте картку з описом ситуації і запропонуйте обговорити її протягом 5 хвилин.
2. Після цього попросіть групи запропонувати свої варіанти вирішення ситуації, та озвучити відповідь групи на запитання: «Що можна порадити дівчині?».
3. Далі проведіть обговорення у загальному колі:
 - Чи відрізняються рішення, прийняті в різних підгрупах (дівчата, хлопці, змішано)? Як?

- *Що, на вашу думку, мають знати юнак і дівчина про статеве дозрівання, статеві стосунки?*
-

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ:

Якщо не виходить об'єднати учасників/-ць у три групи, як вказано у вправі, можливі варіації:

1. Спочатку проведіть обговорення історії дівчини, потім запропонуйте групі обговорити цю саму історію, але із хлопцем у головній ролі.
 2. Одна група читає історію про дівчину, а інша група – аналогічну історію, де головний герой – хлопець.
-

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Історія дівчини

«Я – дівчина, мені 15 років. У мене є хлопець, з яким ми дружимо вже два роки. У школі ми на деяких уроках сидимо разом, після школи майже всі вечори проводимо удвох. Нам добре! У мене суворі батьки, вони забороняють мені ввечері пізно приходити, але дозволяють моєму другові приходити до мене. Все було добре, поки не трапилося таке. В один із вечорів ми зрозуміли, що щось змінилося в наших стосунках... ми поцілувалися. І саме в цей момент до кімнати зайшли мама і тато. Вони нічого не сказали мені при моєму другові, а коли він пішов, влаштували «розборки»: «про що ти думаєш, тобі треба вчитися!». Мене дуже образили ці слова, але разом з тим я подумала, а раптом вони праві? Я стала уникати його. Зовсім заплуталася і дуже сумую. Що мені робити?».

Запитання для обговорення:

Що можна порадити дівчині?

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ:

Історія хлопця

Я – хлопець, мені 15 років. У мене є дівчина, з якою ми дружимо вже два роки. У школі ми на деяких уроках сидимо разом, після школи майже всі вечори проводимо удвох. Нам добре! У мене суворі батьки, вони забороняють мені ввечері пізно приходити, але дозволяють моїй подрузі приходити до мене. Все було добре, поки не трапилося таке. В один із вечорів ми зрозуміли, що щось змінилося в наших стосунках... ми поцілувалися. І саме в цей момент до кімнати увійшла мама. Вона нічого не сказала мені при моїй подрузі, але коли подруга пішла, мама влаштувала мені «розборки»: «про що ти думаєш, тобі треба вчитися!». Мене дуже образили ці слова, але разом з тим я подумав, а раптом вона права? Я став уникати дівчини. Зовсім заплутався і дуже сумую. Що мені робити?».

Запитання для обговорення:

Що можна порадити хлопцеві?

ВПРАВА 2.3. Стереотипи у продажу: аналіз реклами

16+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; журнали або газети з рекламою; ножиці; 2 великі аркуші паперу; клей або липка стрічка.

ЦІЛІ: Розвивати вміння розпізнавати й аналізувати роль друкованих медіа у формуванні та закріпленні ґендерних стереотипів.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте журнали і поясніть: *«Сьогодні ми будемо робити колаж-ілюстрацію, зроблену з фотографій, які ви виріжете з журналів. Потрібно зробити два колажі. Один буде складатися із зображень жінок, а інший – із зображень чоловіків».*
 2. Відведіть на завдання 10-15 хвилин, щоб учасники/-ці закінчили обидва колажі, а потім опишіть іншу частину завдання: *«Починаючи з колажу зображень чоловіків, складіть і занотуйте перелік характеристик чоловіків, які ви бачите в рекламі. Так само опрацюйте колаж зображень жінок».*
 3. На дошці намалюйте два великих пересічних кола і позначте одне «чоловіче», а інше «жіноче», а секцію на перетині назвіть «обидва». Потім запитайте:
 - *Які характеристики зображені тільки в рекламі про чоловіків? Запишіть їх у «чоловічому» колі.*
 - *Які характеристики зображені лише в рекламі про жінок? Запишіть їх у «жіночому» колі.*
 - *Чи були якісь характеристики, які зустрічалися як в рекламі з жінками, так і в рекламі з чоловіками? Запишіть їх в перетині двох кіл.*
 - *Що ви помітили на цій схемі? Які образи і поведінка жінки заохочується в рекламі? Який образ чоловіків?*
 - *Як ці образи створюють або посилюють ґендерні стереотипи? Які цінності вони «продають» жінкам? Чоловікам?*
 - *Наскільки ці образи відповідають реальності? Чи є ці образи реалістичними для більшості з нас, чи є вони ідеалізованими?*
 - *В який момент медіа образи перетворюються на стереотипи? Чи створюють ЗМІ нові стереотипи чи просто повторюють і посилюють стереотипи, які вже поширені в суспільстві? Чому?*
 - *Який вплив мають образи, зображені в ЗМІ, на молодь?*
 - *Ви коли-небудь переймалися своїм образом (зовнішнім виглядом) після перегляду журналу чи телевізійної реклами?*
 - *Як почуваються люди, якщо вони не відповідають ідеалу?*
 - *Що можуть зробити люди, якщо вони вважають рекламу образливою чи виступають проти стереотипних образів, які там зображені?*
 4. Якщо залишився час або ж у вигляді домашнього завдання, запропонуйте створити альтернативну рекламу. Тобто рекламу, яка ламає ґендерні стереотипи. Попросіть учасників/-ць повісити свої завершені роботи на стіні або презентувати їх решті групи.
-

ВПРАВА 2.4. Стереотипи щодо здоров'я та відповідальності

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

16+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда

ЦІЛІ: З'ясувати вплив стереотипів стосовно статевого та репродуктивного здоров'я на стосунки між жінками та чоловіками.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Обговоріть з учасниками/-цями, як вони розуміють, що таке стереотипи. Методом «мозкового штурму» запропонуйте назвати стереотипи, які існують у нашому суспільстві відносно статевих стосунків чоловіків і жінок. Наприклад, «завагітніла (захворіла ІПСШ) – сама винна», «секс у презервативі не приносить задоволення чоловікам», «якщо пара не має дітей, то це проблема жінки» тощо.
2. Виберіть на свій розсуд три найбільш вживаних стереотипи. Дайте завдання проаналізувати в групах (по 4-5 осіб) шкідливість впливу даних стереотипів на стосунки чоловіків і жінок, та на їх репродуктивне здоров'я. Кожна група отримує та аналізує по одному стереотипу. На роботу в групах дайте 10 хвилин.
3. Пам'ятайте, що обговорювати потрібно тільки ті стереотипи, які мають пряме відношення до статевих стосунків. Вправа має багато «підводних каменів». Вони пов'язані з переглядом цілої низки ціннісних установок людини, тому під час обговорення можна буде спостерігати неприйняття з боку більшості учасників/-ць, особливо, що стосується чоловічої відповідальності за наслідки статевих стосунків. Будьте готові до такої реакції.
4. Проведіть презентацію роботи груп та підведіть групу до висновку, що більшість людей у своїй поведінці керуються певними стереотипами, правдивість яких ніколи не переглядається. Всі стереотипи мають негативний вплив на прийняття рішення стосовно збереження репродуктивного здоров'я. У подібного роду стереотипах закладена нерівність відповідальності чоловіків та жінок за статеві стосунки. В більшості випадків вибір за ініціативу стосунків лежить на чоловіках, а відповідальність за наслідки – на жінках. Пам'ятайте, що зміна установок дуже рідко відбувається миттєво. Переважно це тривалий процес, тому не варто наполегливо доносити свої переконання.

ІНФОРМАЦІЯ:

Стереотипи – це спрощене, схематичне, часто викривлене уявлення про щось або когось.

Стереотипи стосовно статевого та репродуктивного здоров'я – це узагальнення, які існують у суспільстві відносно жінок та чоловіків стосовно їхньої сексуальної поведінки та її наслідків (вагітності, ІПСШ тощо).

ВПРАВА 2.5. Дослідницький проект: ґендер в шкільному середовищі

ТРИВАЛІСТЬ: Заходи 1-5: 15 хвилин. Виконання завдання (до двох тижнів). Заходи 6-7: 60 хвилин.

15+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал.

ЦІЛІ: Зміцнити навички організації та проведення досліджень; сформулювати розуміння ролі шкільного середовища у посиленні чи подоланні традиційних ґендерних норм.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть: «Ви зможете провести дослідження протягом наступного тижня. Питання, на яке вам потрібно буде знайти відповідь за допомогою вашого дослідження: «Як

школи посилюють або ставлять під питання традиційні ґендерні норми?» Кожна з чотирьох дослідницьких груп буде розглядати одну з наступних тем: (1) поведінка в класі, (2) позакласні заходи у школі, (3) розклад занять і підручники, (4) шкільна і освітня статистика. Спробуйте визначити дві теми, які вас цікавлять».

2. Для формування дослідницьких груп, об'єднайте учасників/-ць у 4 команди.
3. Роздайте для ознайомлення інструкцію досліджень. Переконайтеся, що усі розуміють, як діяти.
4. Дайте кожній команді їхній власний командний роздатковий матеріал. Кожна команда має обговорити, як вони будуть проводити свої дослідження. За необхідності, обійдіть команди та дайте їм додаткові вказівки.
5. Дайте до двох тижнів на проведення досліджень. Продовжуйте надавати допомогу командам в разі потреби.
6. По завершенні досліджень, нехай учасники/-ці представлять свої результати та знахідки. Відведіть 10 хвилин на кожну презентацію. Після кожної презентації задавайте загальній групі наступні питання:
 - Чи є у вас якісь питання до цієї команди?
 - Що особливо зацікавило чи здивувало вас?
 - Чи згодні ви з їхніми висновками? Якщо ні, то чому?
 - Які ще рекомендації ви б надали?
7. Після того, як всі команди зроблять свої презентації, запитайте:
 - Як шкільне середовище зміцнює традиційні ґендерні норми?
 - Як воно ставить їх під сумнів?
 - Назвіть п'ять змін, які зробили б школу більш справедливою з точки зору ґендерної рівності, а також більш привітною, шанобливою та безпечною для всіх?
 - Що ви самі можете зробити, щоб це сталося?

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Інструкції для всіх дослідницьких груп

Тема для дослідницького проекту: «Роль ґендеру в шкільному середовищі». Кожна команда буде проводити дослідження з різних аспектів цієї теми, дотримуючись такого плану дій:

1. Уважно вивчіть питання зі своєю командою.
 2. Обговоріть, як краще знайти відповіді на ці питання. Попросіть вчителя/-ку про допомогу в разі потреби.
 3. Вирішіть, чи кожен/-а учасник/-ця команди буде нести відповідальність за окреме питання, або ж учасники/-ці команди будуть співпрацювати у дослідженні певних питань.
 4. Зберіть інформацію, щоб відповісти на ваші запитання. Зверніться по допомогу, якщо вам це потрібно.
 5. Після того, як ви зібрали дані, складіть доповідь за наступними розділами:
 - Питання, на які ви спробували відповісти.
 - Методи дослідження (як ви проводили своє дослідження).
 - Результати (що ви дізналися).
 - Висновок (що ви думаєте про результати, які висновки ви робите).
 - Рекомендації (зміни, які можуть зробити шкільне середовище більш справедливим з точки зору ґендерної рівності, і більш привітним і безпечним місцем для дівчат та хлопців).
 6. Ваша команда також має зробити 10-хвилинну презентацію, засновану на своїй доповіді. Сплануйте свою презентацію. Переконайтеся, що всі учасники/-ці команди беруть участь в презентації.
-

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПЕРШОЇ КОМАНДИ

Як ви думаєте, наші підручники відображають ґендерні стереотипи? Чи сприяють вони ґендерній рівності?

Приклади питань:

- Як зображені в наших підручниках хлопці й дівчата, чоловіки й жінки?
- Скільки жінок і скільки чоловіків зображено на малюнках?
- Чи повною мірою представлені історичні, інтелектуальні, наукові, літературні та художні досягнення жінок?
- В історіях та літературі, хто виступає головним/-нею героєм/героїнею? А хто підпорядковується?
- Чию точку зору відображає книга/книги? Чи є авторами/-ками підручників – чоловіки чи жінки?
- Як ще ґендерні стереотипи відображаються чи посилюються, чи поставлені під питання?
- Які ще групи шаблонно представлені у підручнику?

Методи дослідження:

Взяти хоча б два підручника, наприклад з основ здоров'я, історії чи літератури, що використовуються в початковій або середній школі. Проаналізувати зміст і зображення, щоб відповісти на запитання, наведені вище.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ДРУГОЇ КОМАНДИ

Яким чином обстановка в класі підсилює або ставить під питання поширені (традиційні) ґендерні ролі?

Приклади питань:

- Хто частіше виступає в класі, хлопці чи дівчата? Хто говорить довше? Хто перериває частіше? Якщо є лідер(к)и серед учнівства класу, якої вони статі?
- Яким чином викладачі протидіють (чи посилюють) традиційним ґендерним моделям поведінки?
- Чи підпадають деякі учні/учениці під вплив інших стереотипів, наприклад, їхньої етнічної приналежності?

Методи дослідження:

Дослідіть кілька класів, бажано з різними вчителями/-ками. Перед тим, як спостерігати, обговоріть з вашою командою, як ви будете «вимірювати» і документувати те, що ви побачите. Ви можете розробити просту форму, яку зможете заповнювати під час спостережень. Якщо є можливість, ви можете фіксувати, як довго за часом тривають виступи різних учнів/учениць – хлопців та дівчат.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ТРЕТЬОЇ КОМАНДИ

Як ґендерні норми впливають на використання учасниками/-цями позакласних програм і шкільної інфраструктури?

Приклади питань:

- Чи на рівних беруть участь у всіх позакласних заходах хлопці та дівчата? Якщо вони, як правило, беруть участь в різних заходах, які види діяльності включають більше хлопців? Які залучають більше дівчат?
- В цілому, навіть якщо вони беруть участь у різних заходах, чи беруть однакову участь хлопчики і дівчата у позашкільних програмах?
- Чи забезпечує школа рівний доступ до засобів загального користування (наприклад, туалетів, спортзалів, ігрових майданчиків тощо), обладнання і приладдя для цих заходів за участю дівчат та за участю хлопців?
- У заходах, які передбачають участь і хлопців і дівчат, хто з них, як правило, має провідну роль?

Методи дослідження:

Складіть перелік усіх позакласних учнівських заходів в школі, таких як спортивні секції, змагання, учнівське самоврядування, шкільні клуби тощо. Простежте за діяльністю, проведіть інтерв'ю з учнівством чоловічої і жіночої статі, які беруть участь у цих заходах, та з учительським колективом.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОЇ КОМАНДИ

Який загальний ґендерний баланс в школі? Що говорять нам про цю ситуацію статистичні дані?

Приклади питань:

- Чи працюють в школі викладачі переважно чоловічої чи переважно жіночої статі? Що можна сказати про директора/-ку? Хто з учителів/-ок (чоловіки чи жінки) мають більше шансів отримати підвищення, щоб стати директором/-кою?
- Чи рівною мірою чоловіки й жінки можуть викладати математику? літературу? мистецтво?
- Хто навчає в молодших класах? Хто у старших?
- А як щодо учнів/-ць? Чи є у дівчат і хлопців однакові шанси отримати якісну освіту?

Методи дослідження:

Директор/-ка вашої школи зможе надати вам більшість інформації по ґендерній специфіці, якої ви потребуєте.

Якщо ні, то поговоріть з максимально можливою кількістю вчителів про їхні класи. Якщо це можливо, також зберіть національні дані про те, як ґендерні норми впливають на засвоєння знань, в тому числі на рівень освіти.

ТЕМА 3. СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

ОГЛЯД ТЕМИ

Сексуальна активність є лише одним з багатьох аспектів сексуального життя людини. Культурні норми, індивідуальні переживання і гормони мають вплив на те, як ми розуміємо і поводимо себе у нашому житті.

Дана тема допомагає молодим людям зрозуміти, що таке сексуальність; які чинники впливають на те, як люди її розуміють, сприймають та проявляють; чому сексуальні стосунки вимагають певного рівня зрілості для прийняття рішень та усвідомленої згоди, взаємної поваги, та відчуття комфорту для обговорювання питань, що стосуються сексуальних стосунків.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Сформувати ставлення та ціннісні орієнтації, необхідні для поваги, взаємності і відповідальності у стосунках.
- ✓ Визначити та обговорити сексуальні права в контексті усвідомленої згоди та права сказати Ні.
- ✓ Підвищити рівень знань про те, як соціальні норми впливають на погляди щодо сексуальної поведінки.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

Дослідження свідчать, що багато підлітків насправді не хочуть мати інтимних стосунків у їх віці – більшість з них розумово та соціально не готові до цього. Вони не почуваються впевненими у власних бажаннях, звертають багато уваги на думку та ставлення оточення (однолітків), можуть почуватися збентеженими від очікувань інших, та приймати не виважені рішення.

Наголошуйте на позитивних аспектах сексуальності та взаємин, та зв'язку між сексуальним життям та благополуччям і здоров'ям. Пояснюйте, що безпечні і комфортні сексуальні стосунки вимагають певної зрілості та уміння обговорювати багато питань, що стосуються взаємин.

Ваші особисті цінності не повинні заважати обговоренню цих питань. Займіть нейтральну позицію і уникайте нав'язування власних переконань. Ви можете звернутися до додаткових ресурсів чи за підтримкою, щоб опрацювати ваші власні зони дискомфорту або конфлікту щодо сексуальності та стосунків.

Організуйте безпечні умови для відкритого обговорення. За потреби, об'єднуйте дівчат та хлопців в окремі групи для деяких вправ, а потім знову збирайте їх разом для спільного обговорення.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Сексуальність – це внутрішня властивість людини, яка проявляється у почуттях, думках, фантазіях. Завдяки сексуальності у взаєминах з іншою людиною ми здатні розділяти близькість і задоволення.

Сексуальність має різні прояви: сексуальність як кохання, піклування, емоційна близькість; сексуальність як фізична близькість; сексуальність як можливість народження дитини; сексуальність як самовизначення.

В різний час більшість з нас може відчувати різні емоції, пов'язані з власною сексуальністю та сексуальним життям. Ми можемо відчувати хвилювання, збентеження, біль, щастя та багато інших почуттів. Такі емоції можуть бути інтенсивними або помірними. Розвиток комфорту та впевненості відносно сексуальності та взаємин є частиною зростання. На цей комфорт також впливають сама особа, сім'я, досвід та соціальні фактори.

Під *сексуальною активністю* розуміють кількість партнерів/-ок та частоту статевих стосунків. Стосовно статевих стосунків існує поняття «індивідуальної норми», тобто те, що пара узгоджує між собою як норму. Існують різні види сексуальної активності: вагінальний секс, оральний секс, анальний секс.

Альтернативні форми сексуальної активності – це форми, які є альтернативою проникаючому статевому акту та дозволяють знизити ризик зараження ВІЛ, ІПСШ та попередити незаплановану вагітність – це масаж, мастурбація, петинг.

Мастурбація (онанізм) – штучне подразнення (стимуляція) статевих органів з метою отримання сексуального задоволення. *Петинг* – це взаємні обійми, поцілунки, пестощі, які призводять до сексуального збудження, отримання задоволення без статевого акту. *Масаж* – найрізноманітніші дії, від простого погладжування до еротичного масажу.

Сексуальні норми варіюються в залежності від ґендерних норм. Наприклад, існує «подвійний стандарт» на сексуальну поведінку: хлопцям часто дозволяють або навіть заохочують їх бути сексуально активними; у той час як багатьох дівчат вчать, що вони не повинні бути сексуально активними до шлюбу, вони навіть можуть бути покарані за сексуальну активність.

Кожен/-а з нас може вирішити, наскільки ми погоджуємось з нормами та очікуваннями, що панують у нашому суспільстві щодо сексуальності, та обирати, чи дотримуватись їх.

Деякі очікування покладаються як на хлопців, так і на дівчат. Люди, чия зовнішність або поведінка відхиляються від соціальних очікувань, можуть зазнавати переслідувань або погроз. До хлопців та чоловіків, чия поведінка сприймається, як жіночна, можуть ставитися зневажливо та жорстоко. Дівчата відчувають суттєвий тиск, щоб змінювати свою зовнішність чи тіло, аби відповідати культурним ідеалам сексуальної привабливості.

Засоби масової інформації, в тому числі книги, телебачення, кіно і музичні кліпи генерують образи, які впливають на наше ставлення, почуття і очікування щодо сексуальності та взаємин. Ці образи можуть сприяти позитивним і точним уявленням про сексуальне життя. Частіше, однак, медіа-образи відображають вузькі й оманливі уявлення про сексуальність. Насправді, не має жодного образу чи способу поведінки, який би був неправильним, якщо тільки отримано взаємну згоду і гарантовано безпеку.

Деякі аспекти сексуальності та її проявів є питанням прав людини; їх часто називають сексуальні права. Серед іншого, ці права наголошують, що всі люди повинні мати можливість насолоджуватись своїм сексуальним життям. Важливим також є питання щодо сексуальної згоди – вона передбачає вільне і усвідомлене рішення мати статевий зв'язок з іншою людиною. Забезпечити згоду може бути складно через те, що люди можуть мати суперечливі почуття щодо того, чи хочуть вони займатися сексом, та чи можуть вони комфортно відмовитися від небажаного сексу. Людина має право змінити свою думку про те, що вона вважає прийнятним в будь-який момент. Вона може відмовитись від сексуального контакту, навіть після його початку. Людина, яка погодилася на певну активність одного разу, має право відмовитися від такого досвіду в майбутньому. Коли молоді люди стають більш зрілими, їхню здатність давати усвідомлену згоду покращується. (Детальніше про принципи вільної та усвідомленої згоди у Вправі 3.5, інформацію про сексуальні та репродуктивні права див. у Темі 8).

Навіть якщо секс відбувається безпечно і за взаємною згодою, людина може вирішити робити це переважно для того, щоб задовольнити якусь іншу потребу або соціальні очікування. Наприклад: «домогтись» або «зберегти» чиєсь кохання; щоб уникнути сварки або потенційного насильства; для досягнення кращого соціального статусу; щоб довести свою мужність або жіночність; експериментувати чи задовольнити цікавість; кинути виклик владі дорослих; продемонструвати свою владу над кимось; для матеріальної вигоди (подарунки чи гроші), або заради їжі та елементарного виживання; для виконання подружнього обов'язку; народження дітей.

Люди іноді плутають сексуальне бажання або потяг з іншим емоційним чи фізичним досвідом. Сексуальне бажання не те ж саме, що кохання. Людина може відчувати сексуальне бажання з або без кохання. Наприклад, людина може відчувати сексуальний потяг до когось, кого він / вона ледве знає. Сексуальне бажання не те саме, що фізична сексуальна реакція. Наприклад, чоловік може мати ерекцію, не відчуваючи бажання. Або він

може відчувати бажання без ерекції. Сексуальне бажання не те саме, що сексуальна активність. Людина, яка відчуває сексуальне бажання може обирати, діяти їй чи ні.

Людина може прийняти рішення не бути сексуально активною через різні причини. Наприклад: вона просто не хоче сексу, навіть якщо не має особливих підстав; відчуває, що занадто молода, щоб мати секс; відчуває, що партнер/-ка не має серйозних намірів; не відчуває «закоханості»; не довіряє та не відчуває себе комфортно з іншою людиною; боїться небажаної вагітності або ВІЛ та інших ІПСШ; це суперечить її власним цінностям та моральності; людина має попередній негативний чи травматичний сексуальний досвід.

Люди іноді займаються сексом, тому що їх примушують робити це проти їхнього бажання. Такі дії, зазвичай, називають зґвалтуванням, сексуальним насильством, сексуальним примусом. Це є порушенням прав людини. І це не є виною жертви. Люди обох статей можуть бути примушені мати небажаний секс. Проте дівчата й жінки зазнають примусу до небажаного сексу частіше, ніж хлопці та чоловіки.

Сексуальний примус – форма ґендерного насильства. Люди можуть зазнавати різних форм сексуального примусу: від емоційного маніпулювання, обману, фізичної сили та погроз до залякування та економічних стимулів. Примусовий секс і зґвалтування може статися де завгодно (в тому числі, вдома, в сім'ї чи в інтимних стосунках, а також в середовищі, яке зазвичай вважається безпечним, таке як школа чи релігійна установа). Поширеність примусового сексу суттєво зростає в певних ситуаціях: під час війни, в таборах біженців, в тюрмах, в секс-бізнесі, і в ситуаціях секс-трафіку чи рабства. Дотик до чийогось тіла без її/його згоди також може бути формою примусу.

Незалежно від обставин, за яких це відбувається, сексуальний примус може мати серйозні наслідки: емоційні проблеми (почуття незахищеності, самотності та депресії), фізичні травми. Секс з примусу ймовірніше, ніж секс за взаємною згодою, може призвести до небажаної вагітності, ВІЛ або інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Через те, що дітей вчать підкорятися дорослим, хлопчики й дівчата іноді відчувають, що вони повинні погодитись, якщо дорослий спонукає або просить сексу. Оскільки дівчат часто вчать підкорятися хлопцям і чоловікам, вони можуть відчувати, що повинні погодитися на секс, незалежно від своїх власних бажань. Такі випадки не є прикладами обдуманого, інформованого та добровільного згоди.

Сексуальний примус завжди є порушенням прав людини, незалежно від того, де, коли, і як це відбувається. В Україні є служби та організації, які надають допомогу у таких випадках, серед них La Strada.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Інформація для жінок та чоловіків репродуктивного віку, підлітків та їх батьків, а також спеціалістів – <http://www.reprohealth.info/>.
 - Буклет батькам підлітків: відверта розмова про статеве виховання та репродуктивне здоров'я. Режим доступу: http://autta.org.ua/files/resources/Parents_Teens_Ukr.pdf.
 - Відео про згоду (на прикладі чашки чаю). Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=-asMgelqfI0> (російський переклад).
-

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»

ВПРАВА 3.1. Поняття сексуальності

16+

П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал (картки з ситуаціями).

ЦІЛІ: Підвищити рівень знань стосовно сексуальності, її ролі в житті людини.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Визначте 3 пари бажаних для програвання сценки. Запропонуйте кожній парі подумати над отриманою ситуацією (роздатковий матеріал). Для цього вистачить 2 хвилин.
2. Перша пара зачитує ситуацію, а потім програє свій варіант вирішення.
3. Попросіть першу пару описати свої відчуття. Потім зверніться до всієї групи з пропозицією скласти список способів і дій, за допомогою яких учасники/-ці вирішили ситуацію. Серед них можуть бути наступні: звернути на себе увагу (неординарний вчинок, зовнішність – сережка в носі); зовнішність (прагнули краще виглядати, одяг тощо); манера поведінки (активна, пасивна); навички залицяння (компліменти, квіти); прагнення до самовдосконалення (почну краще вчитися); фізичний контакт (взяти за руку, поцілувати) тощо.
4. Повторіть пункти 2 і 3 для наступних двох пар.
5. Скажіть, що всі перераховані вище емоційні та фізичні відчуття головних героїв/-їнь сценки можна об'єднати одним поняттям – сексуальність. Поясніть, що кожна людина – молода чи літня, яка перебуває в шлюбі чи самотня, здорова чи хвора – є сексуальною, попри те, має вона активне сексуальне життя чи ні. Сексуальність є вродженою функцією, людина народжується з певними фізіологічними сексуальними задатками, які розвиваються і формуються протягом усього життя.
6. Сексуальність є внутрішньою властивістю людини, яка проявляється у почуттях, думках, фантазіях. Завдяки сексуальності у взаєминах з іншою людиною ми здатні розділяти близькість і насолоду, зокрема через сексуальний контакт. Сексуальність має різні прояви: сексуальність як кохання, піклування, емоційна близькість; сексуальність як фізична близькість; сексуальність як можливість народження дитини; сексуальність як самовизначення.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Ситуація 1: Тобі подобається хлопець (дівчина) з твого класу (групи). Ти спостерігаєш за нею (ним) здалеку, і ти ніколи не розмовляв(-ла) з нею (ним). Здається, вона (він) тебе не помічає. Ти в неї (нього) закоханий(на), але в тебе не вистачає сміливості заговорити. Що ти будеш робити?

Ситуація 2: Кожного тижня ти ходиш за продуктами. В одному з магазинів працює дівчина (хлопець), яка(-ий) тобі дуже подобається. Вона (він) дуже люб'язна(-ний) і постійно жартує з тобою. Ти хочеш запросити її (його) на каву, але не знаєш як це зробити.

Ситуація 3: Ти на вечірці. Ти зустрів(-ла) дівчину (хлопця), раніше ви ніколи не бачилися. Ви добре проводите час разом, розмовляєте, танцюєте. Але ти не впевнений(-на) в тому, що подобаєшся їй (йому). Що робити?

ВПРАВА 3.2. Міфи та факти про сексуальність та поведінку

16+

П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 35 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал («Що є правдою» для кожної групи); ключ з відповідями.

ЦІЛІ: Удосконалити навички критично аналізувати поширені у суспільстві уявлення та судження щодо сексуальності та сексуальної поведінки різних людей; визначити роль ґендерних норм у формуванні цих суджень.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Скажіть: «Сьогодні ми будемо обговорювати тему сексуальної поведінки. Ми розвіємо деякі поширені міфи з цієї теми. Спершу, ми виконаємо вправу «Що є правдою?»».
 2. Об'єднайте учасників/-ць у 4 групи. На дошці накресліть таблицю з колонкою для кожної групи. Роздайте роздатковий матеріал і поясніть: *«В групах, ви будете обговорювати кожне твердження, зазначене на аркуші, і вирішувати, чи є воно правдивим чи ні. Будьте готовими обґрунтувати свою відповідь. Кожна група має 5 хвилин на виконання всього завдання. Врешті-решт, ми будемо обговорювати всі питання, і кожна група дасть свої відповіді. Я буду зараховувати групі по 1 балу за кожну правильну відповідь»*.
 3. Відведіть 5 хвилин на виконання завдання.
 4. Зачитуйте твердження та давайте групі, яка сама підготовувала на нього відповідь, можливість обґрунтувати свою позицію. Після обговорення кожного твердження, дайте правильну відповідь (чи є дане твердження правдивим чи ні) та аргументуйте її.
 5. Повторіть цей процес для кожного твердження.
 6. Подякуйте групі за виконання вправи та обговоріть наступне:
 - *Які твердження, що ви раніше вважали правдивими, виявилися міфами?*
 - *Чи помітили ви різницю у твердженнях про чоловіків та про жінок?*
 - *Який вплив може мати цей вид дезінформації на наші відчуття себе і наше життя?*
 - *Який вплив мають ці поширені міфи на взаємини?*
 7. Підведіть групу до висновку, що не можна керуватися інформацією, отриманою з недостовірних джерел.
-

Що є правдою?

Група № 1. Прочитайте твердження. Вирішіть, чи вони є правдивими (П) чи неправдивими (Н).
Позначте свої відповіді у колонці праворуч: П чи Н?

1.	Страх завагітніти чи заразитися інфекцією може впливати на сексуальне бажання.	
2.	Якщо хлопець має ерекцію, це означає, що він хоче мати секс.	
3.	Це нормально – сказати Ні на пропозицію сексу.	
4.	Більшість жінок насправді не хочуть сексу.	
5.	Деякі ліки впливають на статевий потяг (сексуальне бажання).	
6.	Більшість старших людей також відчують сексуальне бажання.	

Група № 2. Прочитайте твердження. Вирішіть, чи вони є правдивими (П) чи неправдивими (Н).
Позначте свої відповіді у колонці праворуч: П чи Н?

1.	Якщо людина вже мала статеві стосунки у минулому, їй важко прийняти рішення про утримання від сексу.	
2.	Щоб бути популярною серед своїх друзів, дівчині не обов'язково вести статеве життя.	
3.	Людина може відчувати сексуальне бажання до людини, яку не кохає.	
4.	Для чоловіків нормально іноді не хотіти сексу.	
5.	Тільки чоловіки дивляться порнографію.	
6.	Це нормально – давати та брати гроші або подарунки за секс.	

Група № 3. Прочитайте твердження. Вирішіть, чи вони є правдивими (П) чи неправдивими (Н).
Позначте свої відповіді у колонці праворуч: П чи Н?

1.	Правильний вік для сексу – це 18 років.	
2.	Якщо у хлопця під час сну трапляються полюції, з ним щось не так.	
3.	Ініціювати секс – суто чоловіча роль.	
4.	Тиснути на людину, щоб вона зайнялася сексом проти своєї волі, навіть без застосування фізичної сили, певною мірою те саме, що і зґвалтування.	
5.	Заняття мастурбацією завжди веде до імпотенції.	
6.	Чоловік має право примусити жінку до сексу, якщо він знаходиться в стані сильного сексуального збудження.	

Група № 4. Прочитайте твердження. Вирішіть, чи вони є правдивими (П) чи неправдивими (Н).
Позначте свої відповіді у колонці праворуч: П чи Н?

1.	Альтернативні форми сексуальної активності – це збочення.	
2.	Перший секс завжди є болісним для жінки.	
3.	Мастурбація допомагає людям дізнатися реакцію свого тіла на сексуальну стимуляцію.	
4.	Якщо людина мала гомосексуальні стосунки, значить вона гомосексуал чи лесбійка.	
5.	Багато людей, які вирішили займатися сексом, шкодують про це пізніше.	
6.	Якщо дівчина кохає свого бойфренда, вона повинна довести це, зайнявшись з ним сексом.	

Відповіді до вправи «Що є правдою?»

1. Страх завагітніти чи заразитися інфекцією може впливати на сексуальне бажання.

Правда. Емоційні стани, такі як страх, можуть вплинути на сексуальне бажання людини.

2. Якщо хлопець має ерекцію, це означає, що він хоче мати секс.

Неправда. Ерекція може статися без причини або з причин, не пов'язаних із сексуальним бажанням. Наприклад, більшість чоловіків прокидаються з ерекцією вранці, тому що їхні сечові міхури наповнені. Підлітки часто мають спонтанну ерекцію, не пов'язану з сексуальним бажанням чи збудженням.

3. Це нормально – сказати НІ на пропозицію сексу.

Правда. Секс повинен відбуватися за згодою обох у парі.

4. Більшість жінок насправді не бажають сексу.

Неправда. Більшість жінок бажають сексу. Проте, якщо жінка не отримує задоволення від сексу, вона може втратити до цього інтерес.

5. Деякі ліки впливають на статевий потяг (сексуальне бажання).

Правда. Зниження статевого потягу є одним із побічних ефектів деяких ліків. Певні ліки, такі як «Віагра», сприяють покращенню ерекції та спеціально вживаються з цією метою. Лікарі часто не попереджають своїх пацієнтів про сексуальні побічні ефекти ліків. Якщо побічні ефекти стають проблемою, потрібно звернутися до лікаря чи фармацевта.

6. Більшість старших людей також відчувають сексуальне бажання.

Правда. Сексуальне бажання може послаблюватися з віком. Якщо суспільство не схвалює сексуальності літніх людей, рівень їхнього бажання може зменшуватись через таке ставлення. Багато людей відчувають певне сексуальне бажання протягом усього життя.

1. Якщо людина вже мала статеві стосунки у минулому, їй важко прийняти рішення про утримання від сексу.

Неправда. Утримання може бути різноманітним: дошлюбне утримання; «вторинна цнотливість» – коли людина, яка мала статеві стосунки у минулому, прийняла рішення про утримання до певного моменту; ситуативне утримання (ситуація, яка може бути небезпечною, наприклад, відсутність контрацептиву, невпевненість у партнері/-ці тощо).

2. Щоб бути популярною серед друзів, дівчині не обов'язково вести статеве життя.

Правда. Популярність визначається багатьма факторами (навички спілкування, багатогранність розвитку, фізичні та інтелектуальні можливості, креативність тощо).

4. Людина може відчувати сексуальне бажання до людини, яку не кохає.

Правда. Люди часто плутають сексуальне бажання з коханням. Ви можете кохати когось і не бажати займатися з цією людиною сексом, і ви можете бажати мати секс із кимось, кого ви не кохаєте.

5. Для чоловіків нормально іноді не хотіти сексу.

Правда. Ніхто, будь-то чоловік чи жінка, не хоче займатися сексом завжди.

6. Тільки чоловіки дивляться порнографію.

Неправда. Жінки теж дивляться порнографію.

7. Це нормально – давати та брати гроші або подарунки за секс.

Неправда. Це ситуація, за якої можливий небажаний секс під тиском матеріальних чи фінансових причин. Гроші чи подарунки можуть ставити людину у залежне становище та позбавляти можливості висловити вільну та усвідомлену згоду.

1. Правильний вік для сексу – це 18 років.

Неправда. Не існує правильного віку для занять сексом. Кожна людина повинна визначити, коли він чи вона відчуває себе готовою до сексу. Готовність залежить від рівня зрілості людини, взаємин, її цінностей і почуттів. Країни мають закони де визначено вік, в якому людина вважається досить дорослою, щоб дати згоду на секс. І навпаки, у багатьох країнах до досягнення повноліття статеве життя є поза законом. В Україні вік, коли

людина може дати добровільну усвідомлену згоду – 16 років. Але це не значить, що після досягнення 16 років статеве життя є обов'язковим.

2. Якщо у хлопця під час сну трапляються полюції, з ним щось не так.

Неправда. У хлопців в період статевого дозрівання відбуваються полюції, і це є фізіологічно обумовленим явищем.

3. Ініціювати секс – суто чоловіча роль.

Неправда. У багатьох культурах чоловіки мають ініціювати секс, а жінки мають бути сексуально пасивними. Проте ця модель відображає прийняті у певній культурі ґендерні ролі. Насправді, жінки також можуть ініціювати секс.

4. Тиснути на людину, щоб вона зайнялась сексом проти своєї волі, навіть без застосування фізичної сили, певною мірою те ж саме, що і зґвалтування.

Правда. Примус у будь-якому вигляді (фізичний чи психологічний) створює тиск на людину та не дозволяє приймати усвідомлене рішення.

5. Заняття мастурбацією завжди веде до імпотенції.

Неправда. Мастурбація, особливо у підлітковому віці, є фізіологічно обумовленим явищем. Але потрібно пам'ятати про міру, як і в будь-чому іншому.

6. Чоловік має право примусити жінку до сексу, якщо він знаходиться в стані сильного сексуального збудження.

Неправда. Це безперечний міф, крім того, згідно з чинним законодавством України, секс з примусу вважається зґвалтуванням і карається за статтями 152, 155, 156 та ін. Кримінального кодексу України.

1. Альтернативні форми сексуальної активності – це збочення.

Неправда. Сексуальні збочення – це порушення спрямованості статевого потягу (наприклад, зоофілія, педофілія тощо). Альтернативні форми сексуальної активності – це форми, які є альтернативою проникаючому статевому акту, тобто це є нормою. Існує кілька можливостей прояву кохання без статевих стосунків, що дозволяє запобігти ризику зараження ВІЛ, ІПСШ та незапланованій вагітності: *масаж, мастурбація, петинг*.

2. Перший секс завжди є болісним для жінки.

Неправда. Коли жінка займається сексом вперше, це може бути болісно, але не обов'язково. Щоб звести до мінімуму дискомфорт та біль, партнери мають неспішно дослідити тіла одне одного і дочекатися повного збудження перед проникненням, щоб піхва жінки була добре зволожена. Якщо жінка нервує чи боїться, можливо парі слід зачекати із сексом.

3. Мастурбація допомагає людям дізнатися реакцію свого тіла на сексуальну стимуляцію.

Правда. Мастурбація є одним зі способів дізнатися і зрозуміти, як організм реагує на сексуальну стимуляцію. Це може допомогти жінкам і чоловікам навчитися досягати оргазму.

4. Якщо людина мала гомосексуальні стосунки, значить вона гомосексуал або лесбійка.

Неправда. Статистичні дані свідчать, що люди деколи пробують мати сексуальні стосунки з представниками своєї статі, щоб пізнати свою сексуальність. Тоді ми говоримо про гомосексуальну поведінку. А гомосексуали (чоловіки і жінки) завжди віддають перевагу виключно партнерам/-кам своєї статі.

5. Багато людей, які вирішили займатися сексом, шкодують про це пізніше.

Неправда. Якщо підходити до цього рішення усвідомлено, переконавшись у тому, що обоє у парі готові до цього як морально, так і фізично, обізнані у можливих ризиках та засобах їхнього попередження, то розчарування можна уникнути.

6. Якщо дівчина кохає свого бойфренда, вона повинна довести це, зайнявшись з ним сексом.

Неправда. Секс це не засіб доведення, що людина кохає.

ВПРАВА 3.3. Що робити?

15+

П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

ЦІЛІ: Сприяти формуванню відповідальності за власну поведінку.

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки з описом ситуацій).

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у 4 групи. Кожна група отримує картку з описом ситуації і завдання: протягом 5-7 хвилин знайти спільне рішення ситуації. Потрібно звернути увагу, що варіантів вирішення запропонованих ситуацій має бути якомога більше (але не менше трьох).
2. Після презентацій груп проведіть обговорення:
 - *Які із запропонованих ситуацій є найскладнішими для вирішення?*
 - *Чи були серед запропонованих групами рішень такі, які б ви могли використати у своєму житті?*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Ситуація 1. Знайомі хлопці весь час насміхаються з Максима, який вже 2 роки дружить із Настею, а сексу в них ще не було. Що йому робити?

Ситуація 2. Світлана зустрічається з Олегом вже більше року, але Олег і не натякає їй про секс. Подружки впевнено «доводять» Світлані, що Олег або не кохає її, або в нього іще хтось є. Що їй робити?

Ситуація 3. Марина, 17 років, завагітніла від свого хлопця, з яким вони мали стосунки протягом року. Як їй розповісти про це своїм батькам?

Ситуація 4. Іванові 18 років, а його дівчині 17. Він дізнався, що його дівчина вагітна. Що йому робити?

ВПРАВА 3.4. Лист майбутнім батькам

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

ЦІЛІ: Сприяти формуванню відповідальності у питаннях готовності до батьківства.

МАТЕРІАЛИ: Папір А4 для кожного учасника / учасниці, фліпчарт чи ватман.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте усім по аркушу паперу А4 і запропонуйте написати листа всім молодим людям – майбутнім батькам, які будуть створювати сім'ї та виховувати дітей: *«Що хочеться їм побажати, на що звернути їхню увагу, про що їм важливо пам'ятати?»*. На виконання завдання дайте 15 хвилин.
2. Після завершення, запропонуйте бажаючим прочитати свої листи і після цього прикріпити їх на плакат із надписом «Побажання майбутнім батькам».

ВПРАВА 3.5. Питання згоди

16+

П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 45-70 хвилин залежно від кількості груп.

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал (принципи надання усвідомленої згоди, відібрані тематичні ситуації); ключ відповідей для тренера/-ки.

ЦІЛІ: Розвивати учасників/-ць як особистостей, які розуміють і дотримуються принципів вільної та усвідомленої згоди.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Презентуйте цю діяльність наступними поясненням і питаннями: *«У всіх нас є обов'язки, наприклад, вдома, в школі, чи на роботі. Однак іноді нас просять або говорять зробити щось, що не є частиною наших обов'язків, що може бути незрозумілим або незвичним».*
2. Поясніть: *«Ми погоджуємось робити певні речі з різних причин: іноді ми даємо згоду на щось тому, що хочемо це зробити. (Наприклад, якщо друг запрошує пограти в футбол, і ви хочете грати). Або ми могли б дати згоду на щось, чого ми насправді не хочемо робити, але погоджуємось, що це важливо для нас з певних причин. (Наприклад, коли учителька дає завдання, яке ви не хочете робити, але ви робите його тому, що хочете досягти успіхів в школі). Однак іноді, ми робимо те, що не хочемо робити тільки через те, що нам важко відмовити, сказати Ні, або ми не хочемо здаватися невічливими. Така ситуація може стосуватися чогось не дуже важливого (як, наприклад, їсти те, що вам не подобається, тому що хтось приготував це для вас). Але іноді це може стосуватися більш серйозних ситуацій, із серйозними наслідками».*
3. Попросіть групу навести приклади серйозних ситуацій, коли молода людина може на щось погодитись чи не погодитись. Якщо учасники/-ці не назвуть секс, запитайте, чи не слід додати його до цього списку.
 - *Підніміть руку, якщо ви коли-небудь погоджувалися робити щось, що не було вашим обов'язком, і чого ви насправді не хотіли робити. Хто може поділитися прикладом?*
 - *Назвіть причини, з яких людина може погодитися робити щось, чого він/вона насправді не хочуть робити. (Запишіть відповіді на дошці).*
4. Скажіть: *«Сьогодні ми розглянемо, що насправді означає дати вільну та усвідомлену згоду в ситуації, пов'язаній із сексом».* Запитайте (і запишіть відповіді на дошці):
 - *Що означає слово «згода»?*
 - *Що означає «вільна і усвідомлена згода»?*
5. Попросіть учасників/-ць прочитати вголос принципи надання вільної та усвідомленої згоди в ситуації, пов'язаній з сексом (роздатковий матеріал «Принципи надання усвідомленої згоди в ситуаціях, пов'язаних з сексом»). (Про визначення вільної та усвідомленої згоди читайте у Темі 3).
6. Сформууйте 5 чи більше групи так, щоб кожна група мала різні тематичні ситуації (див. роздатковий матеріал). Поясніть: *«У вас є 10 хвилин. Обговоріть ситуацію, опис якої ви отримали. Підготуйте коротку (дві-три хвилини) сценку, і розгляньте, які з принципів згоди будуть використані чи не використані в цій ситуації».* Хтось з учасників/-ць зачитує тематичну ситуацію на весь клас, двоє інших можуть розіграти її в ролях, і ще одна чи двоє людей мають пояснити, які принципи для згоди задіяні, а які – ні.
7. Під час роботи у малих групах, пропонуйте їм допомогу в разі потреби.
8. Попросіть кожну групу: а) зачитати свою тематичну ситуацію; б) показати сценку; в) висловити свою колективну думку про те, чи була людина в даному випадку в змозі дати вільну і усвідомлену згоду.
9. Запитайте інших, хто згоден чи не згоден з думкою групи. Обговорюйте, допоки не буде озвучена правильна відповідь.

10. Повторіть кроки 7 і 8 для кожної групи / тематичної ситуації. Відведіть до 10 хвилин на кожну ситуацію.
11. Завершуйте вправу обговоренням: *«Ми знаємо, що існують обставини, коли людина не контролює ситуацію або не має можливості відмовити. Це є порушенням прав людини. Але розуміння, що людина має повне право не погодитися на секс, тобто не давати згоди – робить її сильнішою, більш впевненою. Що можна зробити, щоб бути впевненими, що людина, яка погоджується на секс, робить це вільно і усвідомлено?»*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Принципи надання усвідомленої згоди в ситуаціях, пов'язаних з сексом

Потрібно знати, що у вас є право вирішувати за себе, чи хочете ви взяти участь в тій чи іншій сексуальній активності.

Потрібно мати відчуття достатньої влади і контролю над своїм власним життям, щоб мати можливість висловити своє рішення і втілити його в життя.

Потрібно мати достатньо зрілості, щоб зрозуміти, що тягне за собою певна діяльність і до яких наслідків це може призвести, і зрілість, щоб обговорити із вашим партнером/-кою ці проблеми.

Потрібно бути в ситуації або стосунках, де до вашого рішення будуть ставитися з повагою та яке буде визнавати ваш/-а партнер/-ка.

Потрібно знати, які наслідки може мати ваше рішення дати згоду, і які ваші почуття щодо цього; які ризики; і як захистити себе і свого/-ю партнера/-ку від непланованої вагітності та інфекцій.

Потрібно мати ясний розум, що не знаходиться під впливом алкоголю чи наркотиків під час прийняття рішень.

Потрібно мати точну інформацію про поточний стан сексуального здоров'я вашого/-ї партнера/-ки (в тому числі про попередні сексуальні контакти чи вживання наркотиків, які можуть становити небезпеку для вас).

Уникати ситуацій, за яких можливий небажаний секс під тиском з матеріальних або фінансових причин.

Ситуації: чи може ця людина дати усвідомлену згоду?

А. Борис знає, що він ВІЛ-інфікований, але він нікому не казав про це. Він зустрічається з Беллою, і останнім часом вони говорили про секс. Борис планує використовувати презерватив, але не зізнаватися Беллі про свій ВІЛ-статус. Чи може Белла дати вільну та усвідомлену згоду?

В. Дмитрові та Діані по 18 і вони вирішили зайнятися сексом. Діана каже, що вона боїться завагітніти, але Дмитро запевняє її, що не можна завагітніти, коли у дівчини секс вперше. Чи може Діана дати вільну і усвідомлену згоду?

С. Карлу і Кларі по двадцять років. Вони були знайомі протягом року і чесно обговорили свої минулі стосунки. Вони обоє хочуть сексу одне з одним. Вони обговорили це і домовилися піти в клініку для консультації, а потім вирішити разом, якими засобами контрацепції користуватися, щоб убезпечити себе від будь-яких небажаних наслідків. Чи може Клара дати вільну і свідому згоду?

Д. Єві 14 і вона навчається у школі. Єгорові 18 і він працює із батьком Єви. Єгор познайомився з Євою, коли приходив до її тата додому. Єгор та Єва почали зустрічатися. Іноді Єгор дає Єві подарунки і гроші, якщо вона їх потребує. Останнім часом він почав розповідати їй, як сильно її кохає й каже, що хоче зайнятися з нею сексом. Чи може Єва дати вільну та усвідомлену згоду?

Е. Мати Марічки вчила її, що для жінки важливо робити все, що її чоловік просить від неї, якщо вона не хоче його втратити. Вона заручена з Макаром, і він каже, що тепер, коли вони заручені, їм можна займатись сексом. Марічка переконана, що вона повинна зачекати і хоче бути незайманою до заміжжя, але вона думає: «Він й так буде моїм чоловіком, і мама каже, що я повинна йому підкорятися». Чи може Марічка дати вільну та усвідомлену згоду?

КЛЮЧ ВІДПОВІДЕЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Відповіді до тематичних ситуацій: чи може ця людина дати усвідомлену згоду?

А

Ні, Белла не володіє точною інформацією про стан сексуального здоров'я свого партнера.

В

Ні, Діана не знає про ризики або як захистити себе.

С

Так, обоє у парі вирішували за себе і досягли згоди; вони прийняли рішення усвідомлено; жоден матеріальний чи фінансовий мотив не вплинув на їхнє рішення; вони спроможні обговорювати свої рішення, знають, що мають використовувати контрацепцію; вони чесно обговорили свої минулі стосунки; і є достатньо дорослими, щоб дати згоду на секс.

Д

Ні, згода на секс 14-річної людини навряд чи має сенс – вона ще не досягла статевої, психологічної та соціальної зрілості. В Україні вік, коли людина може дати добровільну усвідомлену згоду – 16 років. Занепокоєння питаннями зрілості і прав дітей призвели до встановлення законів, що захищають неповнолітніх та визначають покарання за статеві зносини з ними (ст. 155 Кримінального кодексу України).

Е

Ні. Марічка знає, що вона хоче, але, схоже, що вона не вірить у своє право вирішувати за себе, чи не має достатнього відчуття влади та контролю над своїм життям, щоб бути в змозі дотриматися свого рішення.

ТЕМА 4. ДОРОСЛІШАННЯ ТА РЕПРОДУКЦІЯ

ОГЛЯД ТЕМИ

Молоді люди заслуговують на те, щоб зростати обізнаними щодо особливостей функціонування власного тіла та з почуттям впевненості у собі. Це впливатиме на їхню готовність краще піклуватись про власне здоров'я. Звичайно, для збереження здоров'я та гарного самопочуття, молоді люди також потребують гарного харчування, фізичної активності, а також правдивої та повної інформації та якісних медичних послуг.

Дана тема пояснює ключові засади позитивного ставлення до власного тіла, зокрема у період статевого дозрівання. Вправи з цієї теми сприятимуть формуванню ціннісних орієнтацій щодо здоров'я, зачаття та вагітності, а також відповідальної поведінки.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Систематизувати та узагальнити вивчену інформацію про зміни, що відбуваються у період статевого дозрівання та питання гігієни у зв'язку із цими змінами.
- ✓ Сприяти формуванню позитивного ставлення до власного тіла.
- ✓ Закріпити знання про чоловічу і жіночу репродуктивні системи; процес зачаття; ознаки настання вагітності.
- ✓ Сприяти усвідомленню взаємної відповідальності чоловіка та жінки щодо вагітності.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

При обговоренні таких тем, як статеве дозрівання, статура та репродуктивна система, молоді люди зазвичай дуже чутливі щодо того, чи вони є «нормальними». Поясніть, що поняття норми є досить широким, та уникайте використання таких слів, як «ненормальний» та «неприродний».

Під час уроків учителі, зазвичай, надають інформацію для підвищення рівня знань учнівства. Однак такі засоби як інформаційні листки можуть передати таку інформацію ефективніше, а тренер(к)ам це дозволить використати час на занятті для обговорення питань, які спонукають до роздумів та дискусій.

Якщо є необхідність, потренуйтеся вимовляти назви всіх органів жіночої та чоловічої репродуктивних систем вголос напередодні, щоб не соромитися вимовляти їх під час заняття. Будьте готові, що частина групи може почувати себе ніяково, сміятися. Це нормальне явище. Слідкуйте за тим, щоб учасники/-ці не бентежили одне одного.

Максимально використовуйте схематичні малюнки і намагайтеся не деталізувати (особливо, якщо Ви не маєте відповідної освіти чи знань). У разі виникнення в учасників/-ць суто медичних питань стосовно запліднення або вагітності, переадресуйте їх до медика.

Протягом проведення вправ з цієї теми, як власне і з інших тем, можна зробити «скриньку запитань». Якщо після вправи в учасників/-ць виникнуть запитання, які вони соромляться задати вголос, вони зможуть написати їх анонімно та кинути у «скриньку». Короткі відповіді можна давати одразу, або ж підготувати їх на наступне заняття, якщо таке буде. Якщо запитання про щось особисте і учасник чи учасниця хоче отримати індивідуальну консультацію – знайдіть можливість для цього після заняття.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Період статевого дозрівання

У підлітковому віці у хлопців та дівчат починають вироблятися хімічні речовини – гормони – що спричиняють зміни в їхніх тілах та емоціях. Цей час називається періодом статевого дозрівання. Він починається в деяких людей раніше, а в інших пізніше – це залежить від спадковості, харчування, фізичної активності і загального стану здоров'я. У дівчат, зазвичай, період статевого дозрівання починається у більш ранньому віці, ніж у хлопців.

В період статевого дозрівання починають формуватись статеві органи. У дівчат починаються менструації, збільшуються молочні залози, з'являється волосся на лобку і під пахвами, відбуваються інші фізичні зміни.

У хлопців в цей період починає вироблятися сперма, можуть мати місце мимовільні виверження сперми під час сну (полюція або «мокрі сни»), з'являється волосся на обличчі, тілі та лобку, голос стає нижчим, відбуваються інші фізичні зміни.

Фізичні та соціальні аспекти періоду статевого дозрівання впливають на ставлення підлітків до цих змін, та їхнє ставлення до інших людей. Багато молодих людей починають цікавитись сексом та можуть досліджувати свою сексуальність в різний спосіб.

Коли хлопці та дівчата досягають періоду статевого дозрівання, вони можуть помічати, що люди, яких вони знають, та суспільство загалом, починають ставитися до них по-іншому.

Часто сім'ї та суспільство тиснуть на молодих людей, в тому, щоб ті відповідали ґендерним ролям. Наприклад, хлопці мають бути хоробрими та сильними, їх можуть засуджувати, якщо вони проявляють такі емоції, як вразливість та ніжність. На хлопців часто тиснуть, щоб вони стали сексуально активними та довели свою гетеросексуальність. А дівчата, навпаки, можуть стикатися із соціальним осудом, якщо вони є сексуально активними. З іншого боку, молоді дівчата часто стають об'єктами сексуальних залицянь, які можуть бути в тому числі і зловмисними.

Період статевого дозрівання – це час стрімкого фізичного розвитку, тож піклування про власне тіло є особливо важливим. Молоді люди часто стикаються зі специфічними питаннями щодо здоров'я та гігієни, безпечних фізичних вправ та відповідного харчування (Детальна інформація про статеве дозрівання – у роздатковому матеріалі до Вправи 4.1).

Уявлення про власне тіло

Людські тіла виглядають по-різному. Немає «ідеальних» або «нормальних» статури чи зовнішності, не дивлячись на різні уявлення про красу різних культур чи образів у медіа.

Навчитись бути у гармонії із власним тілом – мати позитивне уявлення про тіло – це важливий елемент самоповаги. Уявлення про своє тіло впливає на ступінь комфорту людини у соціальному житті, її фізичну активність та комфорт у сексуальному житті. Розвитку такого комфорту може бути особливо важко досягти людям, які живуть у громадах, де зневажливо ставляться до людей з обмеженими фізичними можливостями.

Низка соціальних та особистісних факторів впливають на впевненість людей у своїх тілах:

- знання про власне тіло, його особливості та потреби;
- розуміння того, що власне тіло є вашим «власним» тілом;
- усвідомлення того, що «ідеали» зовнішності варіюються в залежності від культури та часу;
- фізична активність та мотивація до збереження здоров'я;
- розуміння власних фізичних бажань; уміння уникати небажаних, некомфортних, неповажливих, примусових сексуальних стосунків чи насильства;
- наявність законодавства та системи підтримки, що дозволяють людям з обмеженими можливостями жити повним життям.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Різноманітні фактори можуть послаблювати впевненість людини у собі щодо її тіла та зовнішності. Наприклад, розгляньте наступні питання:

- *Наскільки реалістичні меседжі ми отримуємо зі ЗМІ щодо того, яке тіло є привабливим, бажаним та прийнятним? Від нашої громади? А від сім'ї та друзів?*
- *Як Ви почуваетесь, коли намагаєтесь протистояти тиску відповідати ідеалам щодо власного тіла чи зовнішності? Чи, на Вашу думку, протистояти такому тиску простіше чи складніше у перехідному віці (в період статевого дозрівання)? Як Ви почуваетесь, якщо Вас дратують з приводу Вашого тіла чи висміюють Вашу зовнішність?*

Дівчата та жінки часто відчувають інтенсивний соціальний тиск щодо їхнього зовнішнього вигляду. Це може проявлятися у культурних звичаях (обрізання жіночих статевих органів, поширене у деяких африканських країнах), та через «нормалізацію» сучасних ідеалів краси (конкурси краси, реклама у медіа тощо).

Жінки і, особливо, дівчата, більше піддаються впливу негативного відчуття своїх тіл, ніж хлопці. Таке відчуття може призвести до розладів харчової поведінки. Деякі дівчата, які мають негативні уявлення про своє тіло (або невисоку самооцінку в цілому) відчують, що вони мають погоджуватись на секс, щоб отримати любов та схвалення.

Чоловіки та хлопці також можуть відчувати соціальний тиск бути фізично сильними та атлетичними, виглядати мужніми. Вони також можуть ставати об'єктами сексуальних коментарів та домагань. Натомість, хлопці часто вважають, що визнання проблем та пошук підтримки щодо цих хвилюючих питань є менш прийнятними у суспільстві для них, ніж для дівчат.

Майже всі люди з обмеженими фізичними можливостями або хронічно хворі можуть вести повноцінне життя в усіх його аспектах, в тому числі сексуальне життя. Однак часто вони страждають від дискримінації та фізичної чи соціальної ізоляції з причин їхнього фізичного стану чи здоров'я. Ця стигма підриває впевненість людей та їхній можливості вести повноцінне життя.

Статеві органи та системи

Після статевого дозрівання людина готова до зачаття та народження дітей, адже в організмі починають дозрівати і вироблятися спеціальні клітини: у дівчат – яйцеклітини, у хлопців – сперматозоїди.

Чоловічі та жіночі статеві клітини

Сперматозоїди виробляються в яєчках. Цей процес займає приблизно 72-74 дні. З яєчок сперматозоїди по сім'явиносній протоці потрапляють у сім'яні міхурці, де і накопичуються. Під час сім'явиверження вміст сім'яних міхурців змішується з рідиною передміхурової залози і утворюється сперма. Після сім'явиверження сперма зберігає здатність рухатись протягом 48-72 годин.

Яєчники у жінок мають вигляд двох невеличких мішечків, в яких визрівають та зберігаються яйцеклітини. При народженні у дівчинки нараховується приблизно 400 000 незрілих яйцеклітин. Фолікулостимулюючий гормон (ФСГ), який виробляється у головному мозку, стимулює розвиток спеціальної капсули (фолікула) в одному з яєчників. Цей фолікул підтримує розвиток яйцеклітини до моменту її визрівання і виходу у черевну порожнину (овуляція) та виробляє жіночий гормон естроген. Приблизно на 14-й день після першого дня менструації відбувається вихід яйцеклітини із фолікула (овуляція) та просування її по фалопієвій трубі в сторону матки. (Інформація та малюнки будови статевої системи жінки та чоловіка – у Вправі 4.3).

Як відбувається запліднення?

Сперматозоїди, які потрапили в результаті еякуляції у піхву, швидко рухаються назустріч яйцеклітині. З більш як 200 мільйонів сперматозоїдів тільки декілька тисяч досягають фалопієвих (маткових) труб, а до яйцеклітини наближається біля 200. Запліднення переважно відбувається у верхній частині фалопієвої труби. Протягом 5-7 днів запліднена яйцеклітина (зигота) рухається по матковій трубі у матку. В цей час зигота починає ділитися, а потрапивши в матку, прикріплюється до її слизової внутрішньої оболонки (ендометрію). Коли ембріон прикріплюється до стінки матки, процес запліднення вважається завершеним.

Примітка: в рамках даної теми та пропонованих вправ не передбачено вивчення процесу розвитку плоду під час вагітності. За потреби, тренер/-ка може приділити цьому увагу, скориставшись інформацією з підручників біології чи тематичного сайту reprohealth.info (розділ «Жінкам та чоловікам репродуктивного віку» – «Вагітність»).

Фертильність та репродукція

Жінка або пара можуть вирішити, мати дітей чи ні. Цей вибір є базовим правом людини.

Жіноча фертильність – це можливість завагітніти та виносити вагітність до народження дитини. Чоловіча фертильність – це можливість виробити здорову сперму, що здатна запліднити яйцеклітину для настання вагітності.

Жіноча фертильність змінюється залежно від менструального циклу. Чоловіча фертильність

не залежить від циклічності. Із віком і у жінок, і у чоловіків фертильність знижується. У жінок цей період починається раніше (менопауза).

І чоловіки, і жінки можуть бути безплідними чи мати низьку фертильність. Безпліддя має багато причин, в тому числі перенесені інфекції, хвороби, забруднене навколишнє середовище, спадкові або фізіологічні фактори. Деяким з них можна запобігти.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Розділ «Жінкам та чоловікам репродуктивного віку» – «Вагітність» на сайті reprohealth.info.
-

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «ДОРОСЛІШАННЯ ТА РЕПРОДУКЦІЯ»

ВПРАВА 4.1. Зміни, що відбуваються з тілом

15+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Великі аркуші паперу, художнє приладдя для оформлення плакату (фломастери, маркери тощо), роздатковий матеріал про статеве дозрівання дівчат і хлопців).

ЦІЛІ: Систематизувати та узагальнити вивчену інформацію про основні зміни в період статевого дозрівання; посилити роботу в команді та покращити презентаційні навички.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть, що це вправа про фізичні зміни, які відбуваються в період статевого дозрівання. Запитайте: *«В якому віці необхідно ознайомлювати дітей про вплив статевого дозрівання на тіло – при досягненні статевої зрілості чи раніше? Чи володіє більшість дітей повною інформацією про те, чого очікувати в період статевого дозрівання?»*
 2. Учасники/-ці мають створити *плакати* про період статевого дозрівання для молодших підлітків (10-11 років), у яких процес статевого дозрівання почнеться через рік чи два. Об'єднайте учасників/-ць у групи по троє. Одна група має складатися тільки з дівчат або тільки з хлопців. Групи, що складаються з дівчат, будуть представляти зміни статевого дозрівання, які відбуваються з дівчатами. Відповідно, групи, що складаються з хлопців, готують плакат щодо статевого дозрівання у хлопців.
 3. Кожній групі можна роздати інформацію, наведену нижче, про особливості статевого дозрівання у хлопців та дівчат, або дозволити користуватися підручниками з біології.
 4. Дайте можливість користуватися художнім приладдям (маркери, олівці тощо). Скажіть групам, що у них є 25 хвилин для виконання завдання.
 5. Якщо потрібно, використайте решту заняття, щоб підходити до груп і обговорювати з кожною групою їхні роботи, перед затвердженням презентацій. Допомагайте виправити або доповнити інформацію у плакаті, якщо помічаєте, що вона неправильна або неповна.
 6. Інформація, яку будуть представляти групи, має бути точною і корисною. Коли всі групи закінчать роботу, вони будуть презентувати свої результати іншим групам, учням молодших класів, або ж ці плакати можна вивісити у класі з основ здоров'я чи біології чи у холі школи.
 7. Попросіть групи представити свої роботи. Залучайте інших учасників/-ць до доповнення та коментарів.
 8. Роздайте роздатковий матеріал з інформацією про статеве дозрівання, так, щоб усі мали по одному аркушу «статеве дозрівання дівчат» і одному – «статеве дозрівання хлопців».
 9. Коротко обговоріть правила гігієни. Якщо часу мало, роздайте інформаційні листки із основними правилами гігієни – окремо для хлопців та для дівчат.
-

Статеве дозрівання дівчат

Статеве дозрівання у дівчат відбувається у віці з 9 до 16 років. В організмі дівчини починають вироблятися спеціальні речовини – статеві гормони. У яєчниках дозрівають яйцеклітини. У дівчат починають рости груди. Починає рости волосся на лобку (це місце внизу живота). Рoste волосся під пахвами. Рoste і розвивається скелет. Дівчата стають вищими, а стегна – широкими. Це надає фігурі дівчини жіночої статури. У 12-13 років починаються перші менструації.

Менструації – це виділення крові з піхви. Кров тече із матки назовні. Це може тривати по 3-5 днів кожного місяця. Менструації ще називають місячними. Менструації бувають тільки у дівчат та жінок. Спочатку менструації можуть бути нерегулярними. У менструаціях можуть бути перерви до кількох місяців. Однак через 2 роки вони стають регулярними. Тоді менструація повинна бути один раз на місяць, приблизно кожні 28 днів.

Кожній дівчині важливо позначати дні менструації в своєму особистому календарі. З моменту першої менструації дівчина може завагітніти та народити дитину. До та під час менструацій може боліти голова та живіт. Якщо болі дуже сильні, дівчині потрібно звернутися до лікаря.

У віці близько 48 років менструація припиняється. Жінка більше не може завагітніти. Цей період в житті жінки називають менопаузою.

У період дорослішання зміни відбуваються не лише з тілом. Змінюються також почуття та стосунки.

Настрій може часто змінюватися. Тобі може бути весело, а через хвилину – сумно. Ти можеш бути нерішучою. Можеш почуватися самотньо. Ти можеш бути розгубленою. З'являються нові почуття. Ти розвиваєшся як особистість. Ти не схожа на інших. Твої стосунки з батьками можуть змінюватися. Батьки починають ставитися до тебе як до дорослої. Твої стосунки з подругами та друзями також можуть змінюватися. Ти можеш хотіти знаходити нових друзів. І це нормально.

Статеве дозрівання хлопців

Відбувається у віці з 10 до 18 років. Спочатку у хлопців збільшуються розміри яєчок і статевого члена. Мошонка збільшується та темнішає. У яєчках починають утворюватися сперматозоїди. З 14 років у хлопчиків починає вироблятися сперма. З'являється волосся на лобку, під пахвами та на обличчі. Потім волосся росте на ногах та на грудях. Хлопець швидко росте вгору. Ростуть скелет та м'язи. Плечі хлопців розширюються. Таз залишається вузьким. Це надає фігурі хлопчика чоловічої статури. Голос стає нижчим. Під шкірою починає вироблятися багато жиру, через це на шкірі можуть з'являтися прищі.

Сперма – рідина, наповнена сперматозоїдами. Під час сну може бути збудження і сперма може виділятися сама по собі. Це називається *полюцією*. Цього не потрібно боятися. Інколи зранку після сну у хлопця статевий член збільшується у розмірі та твердіє. Це нормально. Треба трохи почекати (20-30 хв.) і це пройде. Після закінчення статевого дозрівання сперма сама по собі вже не виділяється.

У період дорослішання зміни відбуваються не лише з тілом. Змінюються також почуття та стосунки.

Настрій може часто змінюватися. Тобі може бути весело, а через хвилину – сумно. Ти можеш бути нерішучим. Можеш почуватися самотньо. Ти можеш бути розгубленим. З'являються нові почуття. Ти розвиваєшся як особистість. Ти не схожий на інших. Твої стосунки з батьками можуть змінюватися. Батьки починають ставитися до тебе як до дорослого. Твої стосунки з друзями можуть змінюватися. Ти можеш хотіти знаходити нових друзів. І це нормально.

Гігієна у період статевого дозрівання – інформація для дівчат

- ✓ Стеж за чистотою шкіри (обличчя й тіла в цілому), щоб уникнути її забруднення. Підбери відповідний гель для вмивання чи мило, щоб вранці та ввечері ретельно очищувати шкіру. Тоді ризик появи прищів істотно знизиться.
- ✓ Частіше мий ноги і під пахвами, щоб уникнути запаху поту. За потреби, користуйся дезодорантами.
- ✓ Кожен день підмивай теплою водою зовнішні статеві органи. Підмивайся чистими руками, в напрямку «спереду-назад» (від лобка до анального отвору). При цьому можна користуватися гелями для інтимної гігієни.
- ✓ Не рекомендується проводити спринцювання (промивання піхви). Адже тоді вимивається природне мастило і це може спровокувати сухість і роздратування тканин піхви.
- ✓ Користуйся окремим, завжди чистим та м'яким рушником для інтимної гігієни.
- ✓ Якщо користуєшся щоденними прокладками, змінюй їх через кожні 1,5-2 години. Не варто користуватися ними дуже часто. Краще використовувати їх у дні перед менструацією, коли кількість виділень збільшується, і в перші дні після менструації, коли можливі мажучі виділення.
- ✓ Кожного дня одягай чисту нижню білизну (трусики), а також змінюй шкарпетки / колготки.
- ✓ *Під час менструації* потрібно обмивати зовнішні статеві органи кілька разів на день, при цьому змінюючи прокладку або тампон. Прокладки треба змінювати 3-4 рази на день, а тампони – кожні 2-4 години (в тому числі, після кожного випорожнення кишечника). Занадто часта зміна тампона може призвести до подразнення й сухості в піхві. До того ж, тампони не вбирають згустки крові, тому краще поєднувати їх із прокладками. Не залишай тампон всередині тіла на ніч – у нічний час користуйся прокладками. Якщо у тебе ще не було статевих контактів і якщо отвір в дівочій пліві (через яку і виходить менструальна кров) занадто вузький, то користуватися тампоном може бути незручно, крім того, є невелика вірогідність пошкодження плівки. Під час критичних днів не рекомендується приймати ванну, купатися у басейні чи відкритому водоймищі, навіть якщо користуєшся тампоном. Також варто утримуватися від активних занять спортом.

Гігієна у період статевого дозрівання – інформація для хлопців

- ✓ Для попередження появи прищів, умивайся з милом або спеціальним гелем.
 - ✓ Щодня приймай душ, обмивай статеві органи з милом або гелем та змінюй спідню білизну.
 - ✓ Довкола голівки статевого члена утворюється наліт (смегма), що складається з секрету залоз крайньої плоті, який потрібно видаляти під час інтимної гігієни, піднімаючи крайню плоть і ретельно обмиваючи головку члена.
 - ✓ Якщо вночі сталася полюція, прийми душ, зміни простирадло та одягни чисті труси.
 - ✓ Перед та після статевого контакту обмивай статеві органи теплою водою.
 - ✓ Частіше мий ноги та під пахвами, щоб уникнути запаху поту.
-

ВПРАВА 4.2. Що ви бачите в мені?

15+

П / СП / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; по 1 чистому аркушу паперу та ручки за кількістю учасників/-ць.

ЦІЛІ: З'ясувати, як культурний тиск, пов'язаний з зовнішністю, впливає на самооцінку; сприяти формуванню позитивного ставлення до себе (щодо рис, пов'язаних і не пов'язаних із зовнішністю); покращити рівень розвитку емпатії.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Розпочніть дискусію з обговорення наступних питань:
 - Багато факторів впливають на те, як ми ставимось до власного тіла. Чи є наше тіло міцним та здоровим?
 - Чи всі форми будови тіла сприймаються, як привабливі, більшістю людей у суспільстві та засобами масової інформації?
 - Як ви почуваєтесь, коли потрібно звикнути до великої кількості змін вашого тіла протягом досить короткого часу?
 - Чи не приділяється зовнішньому вигляду більше уваги, у порівнянні з нашими іншими якостями?
2. Запропонуйте згадати той час, коли учасникам/-цям було дев'ять років, і запитайте:
 - Як більшість дев'ятирічних дітей почуваються щодо власного тіла і зовнішності?
 - Чи переймається більшість дітей своєю зовнішністю? (Ви можете попросити учасників/-ць дати свої відповіді у вигляді чисел від 1 до 10, де 1 = вони взагалі не переймаються, і 10 = вони постійно цим переймаються.)
 - Що відбувається в підлітковому віці? Чи відчуває більшість підлітків себе безтурботно і комфортно щодо своєї зовнішності, чи вони переймаються тим, як виглядають? Відповіді знову можуть бути виражені в діапазоні від 1 до 10.
 - Які види повідомлень і зображень підлітки отримують з фільмів і реклами щодо того, як вони мають виглядати і яким має бути їхнє тіло? Чи впливає цей тиск більше на дівчат чи на хлопців?
 - Чи часто оцінюють підлітків за їхньою зовнішністю? Чи хоче більшість людей, щоб їх оцінювали на цій основі? Якими ще позитивними рисами, цінними для інших, люди хочуть володіти? (Наприклад, розум, чесність, гарне почуття гумору, працьовитість, сміливість, доброта, артистичність, музичні здібності, гарна фізична форма, щедрість, справедливість, уміння слухати, вірність та інші подібні риси).
3. Попросіть учасників/-ць пригадати від восьми до десяти рис та запишіть їх на дошці. Відзначте, що у більшості як дівчата, так і хлопці хочуть, щоб їх оцінювали за цими рисами.
4. Об'єднайте учасників/-ць у групи по п'ять осіб. Роздайте п'ять чистих аркушів паперу і п'ять ручок кожній групі. Поясніть: «Пам'ятайте, що всі ми хочемо, щоб нас цінували за риси, не пов'язані з нашою зовнішністю. Кожен/-а у вашій групі напише своє ім'я внизу чистого аркуша. Потім передайте цей аркуш сусіду зліва. По черзі, кожен/-а з вас напише цій людині, що їй або йому подобається в ній, що не має стосунку до зовнішності. Це може бути будь-який з аспектів, які ви згадували раніше (див. дошку) чи інша позитивна риса. Це може бути щось вельми очевидне для вас, або ви з'ясували про людину щось нове, чому ви, можливо, не приділяли уваги до сьогоднішнього дня».
5. Писати потрібно у верхній частині аркуша. Коли учасник/-ця запише одну характеристику на аркуші з ім'ям людини, він/вона має згорнути верхню частину аркуша, щоб закрити свій запис. Потім передати аркуш сусіду/-ці зліва у групі.
6. Дайте на виконання завдання 4 хвилини та слідкуйте, щоб групи виконували все своєчасно та у шанобливій формі.
7. Коли аркуші зроблять коло (повернуться до власників/-ць), вправу буде завершено. Учасники/-ці можуть забрати власні «сторінки компліментів».

ВПРАВА 4.3. Репродуктивна система

15+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

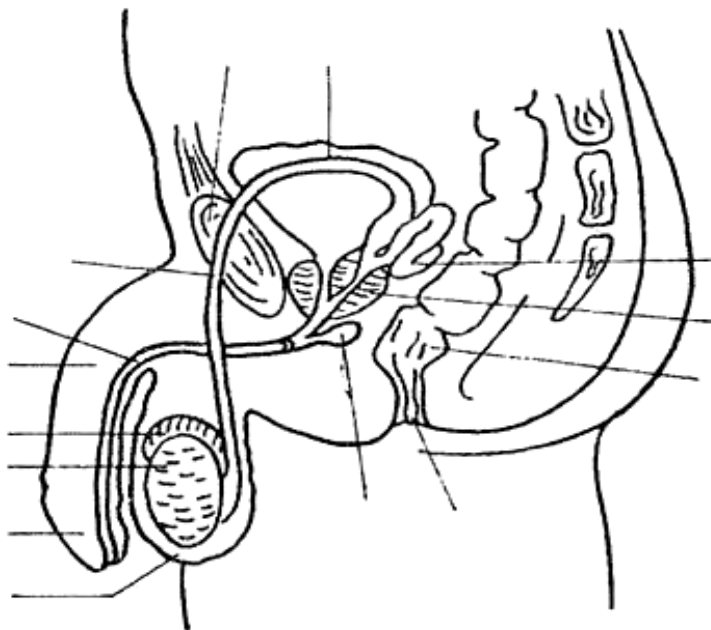
МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (набір малюнків жіночої та чоловічої статевих систем), плакати із зображенням статевих (репродуктивних) систем чоловіка та жінки (за наявності).

ЦІЛІ: Закріпити знання щодо анатомо-фізіологічних особливостей репродуктивних систем жінки та чоловіка.

ІНСТРУКЦІЯ:

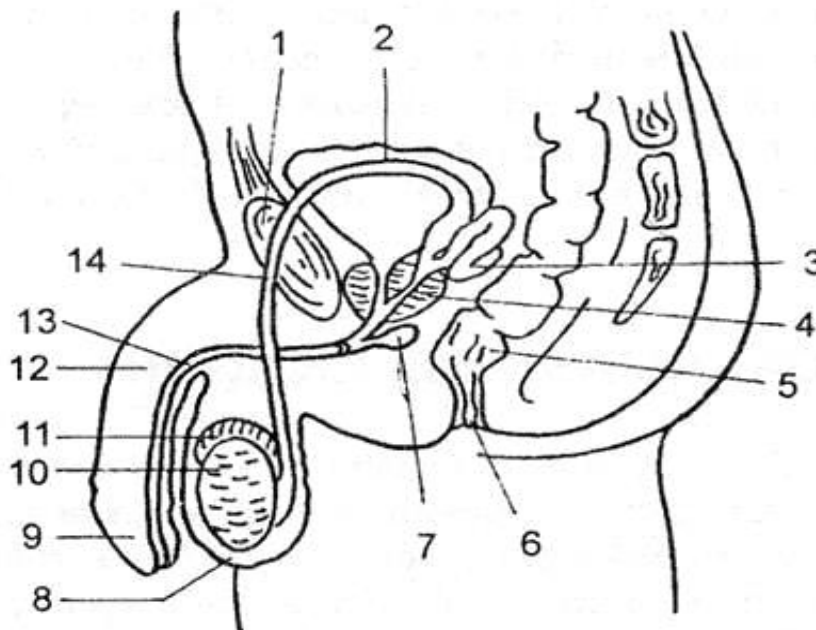
1. Почніть з обговорення: *«Чим відрізняється будова жіночого та чоловічого тіла?»* Коли учасники/-ці назвуть основні відмінності між жінками та чоловіками, підкресліть, що найбільш суттєва різниця між ними – у будові та функціонування статевої (репродуктивної) системи.
 2. Роздайте малюнки жіночої та чоловічої статевих систем. Дайте індивідуальне завдання: вказати назви органів (поставити номери). Наголосіть на тому, що це індивідуальна робота і вона не буде оцінюватися. Дайте на самостійну роботу 5-7 хвилин.
 3. Перед початком обговорення, роздайте усім малюнки із правильно позначеними зображеннями зовнішніх та внутрішніх статевих органів. Запропонуйте звірити їхні роботи зі зразком. За можливості, закріпіть на фліпчарті чи дошці плакати із зображенням репродуктивних систем з правильними відповідями.
 4. Запитайте: *«Що може вплинути на здоров'я статевої (репродуктивної) системи?»* Підведіть групу до висновку, що гігієна має суттєву роль для підтримання здоров'я статевих органів. За потреби, нагадайте основні правила гігієни (див. роздатковий матеріал до Вправи 4.1. «Зміни, що відбуваються з тілом»).
-

Чоловіча статева система



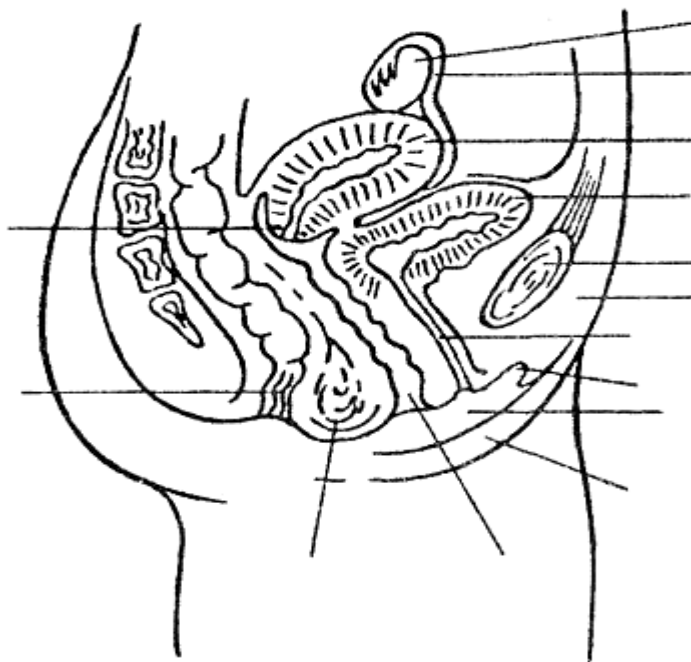
1 – лобкова кістка; 2 – сечовий міхур; 3 – сім'яний пухирець; 4 – передміхурова залоза;
5 – пряма кишка; 6 – анальний отвір; 7 – куперова залоза; 8 – мошонка; 9 – голівка пеніса;
10 – яєчко; 11 – придаток яєчка; 12 – пеніс; 13 – сечовипускальний канал; 14 – сім'яносна
протока.

Чоловіча статева система (правильні відповіді)



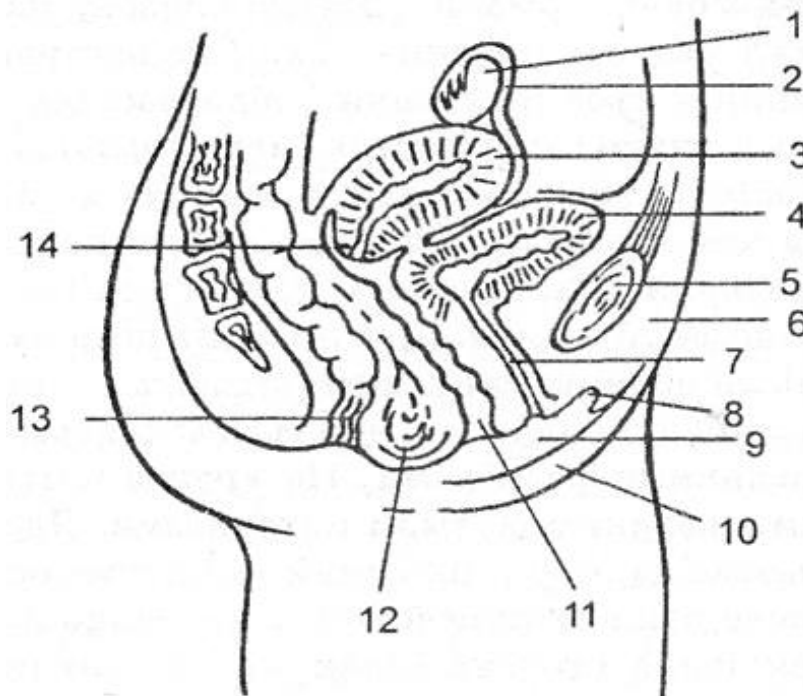
1 – лобкова кістка; 2 – сечовий міхур; 3 – сім'яний пухирець; 4 – передміхурова залоза;
5 – пряма кишка; 6 – анальний отвір; 7 – куперова залоза; 8 – мошонка; 9 – голівка пеніса;
10 – яєчко; 11 – придаток яєчка; 12 – пеніс; 13 – сечовипускальний канал; 14 – сім'яносна
протока.

Жіноча статева система



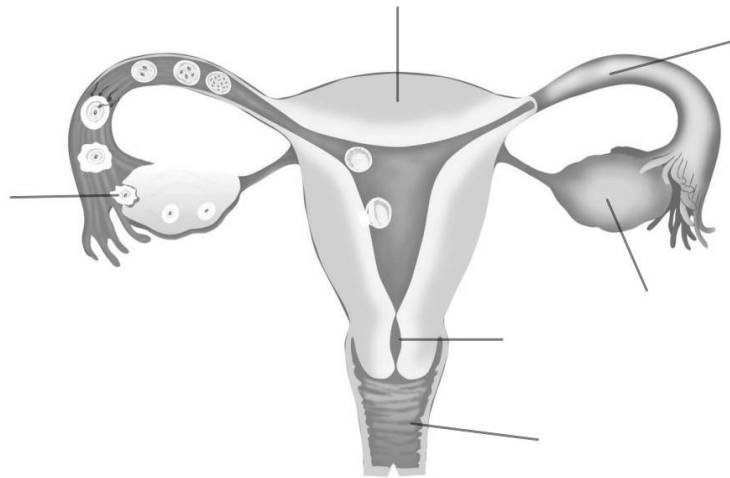
1 – яєчник; 2 – маткова (фалопієва) труба; 3 – матка; 4 – сечовий міхур; 5 – лобкова кістка;
6 – лобок; 7 – сечовипускальний канал; 8 – клітор; 9 – мала статеві губа; 10 – велика статеві губа;
11 – піхва; 12 – м'язи промежини (піхви); 13 – пряма кишка; 14 – шийка матки.

Жіноча статеві система (правильні відповіді)



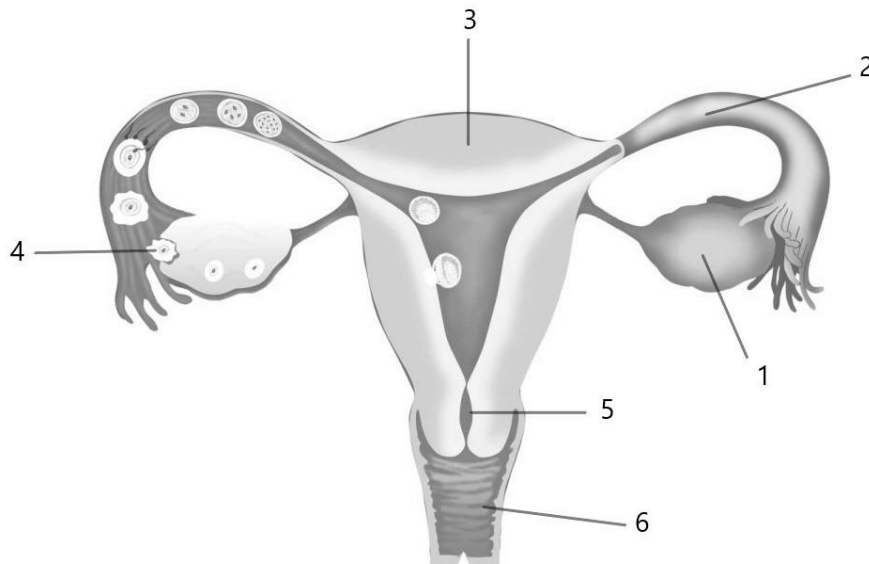
1 – яєчник; 2 – маткова (фалопієва) труба; 3 – матка; 4 – сечовий міхур; 5 – лобкова кістка;
6 – лобок; 7 – сечовипускальний канал; 8 – клітор; 9 – мала статеві губа; 10 – велика статеві губа;
11 – піхва; 12 – м'язи промежини (піхви); 13 – пряма кишка; 14 – шийка матки.

Внутрішні статеві органи жінки



1 – яєчник; 2 – маткова (фалопієва) труба; 3 – матка; 4 – яйцеклітина (процес виходу з яєчника);
5 – шийка матки; 6 – піхва.

Внутрішні статеві органи жінки (правильні відповіді)



1 – яєчник; 2 – маткова (фалопієва) труба; 3 – матка; 4 – яйцеклітина (процес виходу з яєчника);
5 – шийка матки; 6 – піхва.

ВПРАВА 4.4. Зачаття та вагітність

15+

B / T

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (тест), відповіді на питання тесту, плакати із зображенням статевих систем чоловіка та жінки.

ЦІЛІ: Закріпити інформацію про зачаття та вагітність; сприяти усвідомленню взаємної відповідальності чоловіка та жінки щодо вагітності.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. На дошці чи фліпчарті закріпіть плакати із зображенням статевих систем чоловіка та жінки.
 2. Розглядаючи функціонування чоловічої статевої системи, обговоріть наступні питання: *«Де виробляються сперматозоїди? Куди потрапляють сперматозоїди, виходячи з яєчка? З чого складається сім'яна рідина (сперма)? Яка залоза виробляє рідину, що входить до складу сперми?»*
 3. Розглядаючи функціонування жіночої статевої системи, обговоріть наступне: *«Де виробляються яйцеклітини? Куди рухається сперма після попадання у піхву? Що може відбутися із сперматозоїдом у фаллопієвій трубі? Що відбувається з яйцеклітиною, коли вона запліднюється?»*
 4. Далі запропонуйте індивідуальну роботу. Кожній людині дайте роздатковий матеріал на повторення питань, пов'язаних з процесом запліднення. На листку є дві колонки. Потрібно підібрати до кожного слова з першої колонки відповіді за змістом або закінчення фрази з другої колонки, поєднавши обидві колонки лініями. Дайте на виконання завдання 5 хвилин. Після чого надайте правильні відповіді.
 5. Проведіть обговорення: *«Хто несе більшу відповідальність за настання вагітності – чоловік чи жінка?»* Підведіть групу до того, що жінка і чоловік є однаково відповідальними за зачаття (настання вагітності). Вагітність має бути планованою та бажаною для обох батьків. Якщо спільні діти не у їхніх планах, вони все одно мають бути готовими взяти на себе відповідальність за можливі наслідки статевих стосунків (незапланована вагітність, ІПСШ, інфікування ВІЛ).
 6. Запитайте учасників/-ць, чи знають вони ознаки настання вагітності. За потреби, доповніть їхні відповіді інформацією про непрямі ознаки вагітності (затримка менструації, нудота або блювання, збільшення розміру молочних залоз). Але наявність цих ознак не завжди свідчить про настання вагітності. Визначити, що жінка вагітна, можна за допомогою тесту на вагітність (продається у аптеках); зробивши аналіз крові (через 6-8 днів після запліднення); або ж під час огляду лікаря та ультразвукового дослідження.
 7. Поінформуйте про бажану поведінку жінки під час вагітності. Під час вагітності потрібно правильно харчуватись, гуляти на свіжому повітрі, їсти свіжі овочі і фрукти, робити легкі фізичні вправи, мати повноцінний сон та відпочинок, відвідувати лікаря та виконувати його поради. Під час вагітності не можна: курити, вживати (слабо)алкогольні напої, вживати лікарські трави та ліки без призначення лікаря, піднімати важке, робити рентген та флюорографію, займатися активним спортом, хвилюватися.
 8. Наголосіть, що чоловік має підтримувати жінку під час вагітності, має право цікавитися її перебігом, разом із жінкою відвідувати лікаря, а пізніше – бути присутнім на пологах.
-

Тест «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ЗАПЛІДНЕННЯ?»

Інструкція: Щоб повторити питання, пов'язані із процесом запліднення, підберіть до слів з першої колонки відповідні за змістом фрази чи закінчення фраз з другої колонки, поєднавши слова і фрази у обох колонках лініями.

КОЛОНКА I	КОЛОНКА II
1. Запліднення	А. Місце у жіночому організмі, де дозріває плід
2. Яйцеклітина	Б. Місце, де виробляються сперматозоїди
3. Фалопієва труба	В. ... виходить з яєчника
4. Сім'яна рідина (сперма)	Г. Трубка, якою сперматозоїд пересувається після виходу з яєчка
5. Сім'явиносна протока	Д. Виверження сперми із статевого члена
6. Сперматозоїди	Е. Процес з'єднання яйцеклітини зі сперматозоїдом
7. Еякуляція	Є. Місце, де яйцеклітина і сперматозоїд з'єднуються
8. Простата (передміхурова залоза)	Ж. Рідина, яка містить сперматозоїди та секрет інших залоз
9. Матка	З. ... виробляє рідину, яка входить до складу сперми
10. Яєчка	І. ... дозрівають в яєчках.

МАТЕРІАЛ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Відповіді на питання, тесту:

- А. Місце у жіночому організмі, де дозріває плід – **матка**.
- Б. Місце, де виробляються сперматозоїди – **яєчка**.
- В. **Яйцеклітина** виходить з яєчника.
- Г. Трубка, якою сперматозоїд пересувається після виходу з яєчка, – **сім'явиносна протока**.
- Д. Виверження сперми із статевого члена – **еякуляція**.
- Е. Процес з'єднання яйцеклітини зі сперматозоїдом – **запліднення**.
- Є. Місце, де яйцеклітина і сперматозоїд з'єднуються – **фалопієва труба**.
- Ж. Рідина, яка містить сперматозоїди та секрет інших залоз, – **сім'яна рідина (сперма)**.
- З. **Простата (передміхурова залоза)** виробляє рідину, яка входить до складу сперми.
- І. **Сперматозоїди** дозрівають в яєчках.

ТЕМА 5. ЗДОРОВ'Я ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

ОГЛЯД ТЕМИ

Ключовою умовою для збереження здоров'я та поліпшення благополуччя людей є забезпечення доступу до повної та правдивої інформації та якісних послуг. Недостатнє усвідомлення цінності здоров'я та факторів, що на нього впливають, часто призводить до ризикованої поведінки та відповідних наслідків, в тому числі щодо репродуктивного здоров'я людини.

Дана тема допоможе у формуванні ціннісних орієнтацій молоді щодо власного репродуктивного здоров'я; покращити здатність молодих людей критично осмислювати наслідки тих чи інших рішень; підвищити їхню обізнаність щодо переваг використання контрацепції аби вони були в змозі захистити себе та своїх майбутніх партнерів/-ок від ВІЛ, ІПСШ та незапланованої вагітності.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ З'ясувати складові здоров'я та ключові фактори, що впливають на (репродуктивне) здоров'я людини.
- ✓ Сприяти формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я.
- ✓ Виявити та спростувати найбільш поширені міфи щодо ВІЛ-інфекції та ІПСШ.
- ✓ Обговорити різні методи контрацепції; визначити найбільш прийнятні для використання молоддю.
- ✓ З'ясувати, як ґендерна нерівність може підвищувати ризик передачі ІПСШ та ВІЛ, інших небажаних наслідків статевих стосунків.
- ✓ Виявити бар'єри щодо використання контрацептивів, та як їх можна подолати.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

В рамках даної теми не передбачено детальне вивчення шляхів інфікування ВІЛ та ІПСШ, розладів репродуктивної системи, порушень її функціонування. Ці теми внесені до шкільної програми з біології та основ здоров'я, що передбачає набуття учнівством відповідних знань. Запропоновані вправи спрямовані на формування усвідомленого ставлення до своєї поведінки та відпрацювання відповідних навичок.

При наданні інформації в рамках цієї теми, спирайтеся, здебільшого, на подану у Посібнику інформацію та запропоновані додаткові джерела (Корисні посилання). Однак наукові знання і важлива інформація в області сексуального та репродуктивного здоров'я постійно змінюються та оновлюються. Тому важливо шукати нову інформацію, користаючись достовірними джерелами.

Під час збору інформації про методи контрацепції (Вправа 5.3.) група може помилково називати традиційні методи контрацепції, які насправді є малоефективними (перерваний статевий акт, спринцювання тощо). Наголосіть, що ці методи не є сучасними та ефективними.

Не деталізуйте та не давайте ніяких конкретних порад щодо методів контрацепції. Ви можете використати плакат з назвами методів, якщо такий є. Окрім того, можна використовувати інформацію про контрацепцію, що висвітлена на сайті teenslive.info або reprohealth.org.ua.

Обговорюючи питання ВІЛ-інфекції чи ІПСШ, дотримуйтесь принципу неосудливого ставлення та уникайте помилкових узагальнень.

Деталізована інформація про правила використання презерватива (Вправа 5.5-) не є заклик до початку статевого життя. Наголосіть, що про деякі речі (в тому числі про те, як правильно використовувати контрацепцію) потрібно знати заздалегідь, щоб у ситуації, коли вона знадобиться, мати знання та навички для її правильного використання. Проте те, що молоді люди знатимуть про ці правила не означає, що вони достатньо зрілі (психологічно та фізично), аби починати статеве життя.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *сексуальне здоров'я* – це стан фізичного, емоційного, психічного і соціального благополуччя, пов'язаного з сексуальністю. Сексуальне здоров'я вимагає позитивного і шанобливого ставлення до сексуальності і взаємин сексуального характеру, а також можливості здобути сексуальний досвід, який є безпечним та приносить задоволення, вільний від насильства, дискримінації та жорстокості²³.

Репродуктивне здоров'я – це важлива складова загального здоров'я людини. Репродуктивне здоров'я – стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, що характеризує здатність людей до зачаття і народження дітей, можливість сексуальних відносин без загрози інфекцій, що передаються статевим шляхом, гарантію безпеки вагітності, пологів, виживання і здоров'я дитини, благополуччя матері, можливість планування наступних вагітностей, в т.ч. і попередження непланованої вагітності.

Ці поняття нерозривно пов'язані із поняттям *сексуальних та репродуктивних прав*, що передбачають право людини ухвалювати вільні і самостійні рішення про своє сексуальне та репродуктивне здоров'я, в тому числі народження дітей, час та проміжки між їх народженням, в т.ч. право приймати рішення щодо дітонародження без дискримінації, погроз і насильства, а також визнання права на отримання відповідної інформації. (Детальніше про сексуальні та репродуктивні права – у Темі 8).

Всі люди мають право на доступні та якісні медичні послуги. На жаль, існує багато перешкод для отримання людьми послуг, яких вони потребують. Іноді ці перешкоди мають місце через низький рівень поінформованості, особистісні чи суспільні стереотипи, соціальну і ґендерну нерівність, дискримінацію. Для молоді додатковою перешкодою в доступі до медичних послуг може бути вимога отримання попередньої згоди батьків.

Обмеження доступу до інформації щодо безпечних сексуальних стосунків та послуг, які допомагають забезпечити захист від небажаних наслідків цих стосунків, може призвести до багатьох негативних змін, як щодо здоров'я конкретних осіб, так і нації та держави в цілому.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та ВІЛ

Люди можуть отримати як позитивні, так і негативні наслідки в результаті сексуальної активності. Позитивними є задоволення, інтимна близькість і бажана вагітність. Негативні наслідки можуть включати в себе емоційну чи фізичну шкоду; інфекції, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ-інфекцію; або небажану вагітність.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), негативно впливають на репродуктивне здоров'я чоловіків та жінок, можуть спричинити низку серйозних захворювань, нерідко стають причиною безпліддя.

Існує понад 30 різних бактерій, вірусів та паразитів – збудників ІПСШ, що передаються через сексуальний контакт з інфікованою людиною.

Важливо знати про ІПСШ, що:

- достатньо лише одного незахищеного сексуального контакту, щоб відбулася передача ІПСШ, у тому числі ВІЛ;
- збудники багатьох захворювань можуть передаватися як під час вагінального, так і орального сексу;
- під час незахищених статевих контактів є ризик заразитися одночасно декількома ІПСШ;
- є хвороби, які передаються не тільки статевим шляхом, але й контактним: короста, педикульоз (лобкові воші);
- при деяких ІПСШ дівчата фізіологічно більш уразливі до інфекції, ніж хлопці.

²³ Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach. WHO, 2017. Режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258738/1/9789241512886-eng.pdf?ua=1>.

Симптоми ІПСШ

ІПСШ мають гостру і хронічну форму перебігу. Гостра форма захворювання розвивається, якщо зараження відбулося нещодавно і може проявлятися такими симптомами:

- незвичайні (рясні слизові, гноєподібні або кров'яністі) виділення з сечовипускального каналу чи піхви, свербіж або печіння статевих органів;
- почервоніння, виразки або бородавки в зоні статевих органів і заднього проходу;
- болі / важкість внизу живота, паховій області;
- часте, хворобливе сечовипускання;
- шкірний висип тощо.

Якщо зараження відбулося під час орального сексу, інфекція вражає глотку – з'являються симптоми, схожі з ангіною. Зараження під час анального сексу часто спричиняє запальний процес прямої кишки – проктит.

У чому небезпека ІПСШ:

- Деякі ІПСШ не мають симптомів. Наприклад, більшість жінок і значна частина чоловіків з гонококовою та/або хламідійною інфекцією не відчують жодних симптомів, але хвороба при цьому прогресує.
- Якщо гостру форму ІПСШ не лікувати, вона переходить в хронічну – коли ознаки захворювання слабо виражені або відсутні. Хвора людина може помилково вважати, щовилікувалась сама, і що немає необхідності звертатися до лікаря.
- Захворювання, що передаються статевим шляхом, якщо їх не лікувати, можуть призвести до серйозних ускладнень.
- Людина, яка є носієм інфекції, ставить під загрозу здоров'я своїх партнерів/-ок.
- Від ІПСШ пара має лікуватися одночасно, інакше можливе повторне зараження.
- Деякі захворювання, що викликаються вірусами, наприклад ВІЛ, поки невиліковні. Проте, раннє звернення до лікаря дозволяє правильно поставити діагноз та вчасно провести профілактичне лікування, яке допоможе уникнути серйозних ускладнень.

Якщо є причини вважати, що відбулося зараження ІПСШ, потрібно якомога швидше звернутися до лікаря-дерматовенеролога чи гінеколога.

Підлітки можуть скористатися послугами Клінік, дружніх до молоді, де можна отримати консультацію у доброзичливій атмосфері. Також можна зателефонувати за телефоном довіри місцевих соціальних служб, де молодим людям допоможуть зорієнтуватися у проблемі, та підкажуть, куди звернутися.

Важливо знати, що:

- Бактеріальні інфекції, наприклад, гонорея (трипер), хламідіоз, сифіліс повністювиліковні за умови лікування обох (усіх) партнерів/-ок.
- Деякі вірусні інфекції можна попередити через вакцинацію (вірус гепатиту, вірус папіломи людини).
- Вживання відповідних ліків, якщо виявлено ВІЛ та вірусний гепатит С, зменшує активність захворювання і полегшує симптоми.

Для того, щоб лікування від ІПСШ було ефективним, необхідно:

- пройти повний курс та дотримуватися усіх рекомендацій лікаря;
- до повного одужання не мати сексуальних контактів;
- ніколи не займатися самолікуванням та не давати нікому виписані ліки.

ВІЛ-інфекція

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Потрапляючи в організм і розмножуючись, він вражає імунну систему, яка відповідає за боротьбу з інфекціями. Захворювання, яке отримує людина, називається ВІЛ-інфекцією. Її особливістю є руйнування імунної системи, через яке з часом організм стає беззахисним перед інфекційними захворюваннями і злослихими пухлинами. Якщо вчасно не звернутися до лікаря і не розпочати лікування, ВІЛ може перейти в стадію СНІД.

СНІД – синдром набутого імунодефіциту, четверта стадія розвитку ВІЛ-інфекції. На цій стадії імунна система людини не може протистояти інфекційним захворюванням. Без антиретровірусної терапії (АРВ-терапії) стадія СНІД закінчується смертю.

В Україні найпоширенішим шляхом інфікування ВІЛ є статевий контакт. В умовах епідемії, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дотримуватися підходу «презумпції інфікованості», тобто вважати всіх умовно інфікованими і в кожній ситуації діяти відповідно до загальних правил профілактики ВІЛ.

ВІЛ передається:

- **Статевим шляхом** під час вагінального, анального та орального сексу.
- **Через кров:**
 - у разі використання забруднених ВІЛ-інфікованою кров'ю шприців, голок та інших медичних інструментів, використання яких передбачає порушення цілісності шкіри;
 - у разі використання чужого приладдя для гоління, манікюру та педикюру;
 - під час пірсингу, проколювання вух, нанесення татуювання, якщо інструменти не були продезінфіковані;
 - в ході переливання зараженої (не перевіреної) крові та її продуктів (в Україні донорську кров тестують, у тому числі на ВІЛ).
- **Від матері до дитини** під час вагітності, пологів та грудного вигодовування. Ризик можна значно знизити, якщо вагітна жінка отримує спеціальне лікування.

ВІЛ не передається: під час чхання і кашлю; через піт, слину і слюзи; через укуси комах і тварин; під час рукостискання, обіймів і дружніх поцілунків; під час використання посуду і через їжу, приготовану ВІЛ-позитивною людиною; під час спільного користування постільною білизною; під час спільного користування басейном, сауною, лазнею, ванною, туалетом.

Тестування на ВІЛ

Визначити «на око» або по самопочуттю людини є вона інфікованою чи ні – неможливо. Наявність цієї інфекції в організмі можна визначити, лише здавши спеціальні аналізи.

Тестування на ВІЛ, згідно з законодавством України, є добровільним і безкоштовним. Інформація про результат обстеження є конфіденційною. За бажанням, обстеження може бути анонімним.

Пройти тест на ВІЛ можна в центрах профілактики та боротьби зі СНІДом (Центри СНІДу), також в кабінетах довіри центрів СНІДу, а також в деяких Клініках, дружніх до молоді. Молоді люди віком від 14 років можуть отримати таку послугу без згоди батьків.

Дізнатися більше про тестування на ВІЛ, а також про те, де отримати догляд, підтримку та лікування, можна, зателефонувавши на Всеукраїнський безкоштовний цілодобовий телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД – 0 800 500 451.

Як запобігти зараженню ІПСШ та ВІЛ:

- надавати перевагу постійному та надійному сексуальному партнеру чи партнерці;
- під час кожного статевого контакту обов'язково використовувати презерватив;
- уникати контактів з чужою кров'ю;
- використовувати лише стерильні медичні та косметичні інструменти.

Чому деякі люди не використовують захист (презервативи)

Деякі люди не використовують захист, тому що їм не вистачає інформації, навичок чи базового доступу до послуг. Наприклад, у них немає точної інформації про ІПСШ та їхню профілактику, або про правильне використання презервативів; вони вважають, що їх партнер/-ка не може бути заражений/-а; у них немає доступу до презервативів, або вони соромляться їх купувати; вони соромляться обговорювати у парі використання контрацепції, або ж їм некомфортно користуватися презервативами.

Деякі люди не використовують контрацепцію тому, що вони не планували займатися сексом: вони відчули раптове бажання в даний момент, але не мають під рукою презервативів; або ж вони були змушені займатися сексом без згоди. Примусовий секс (крім того, що це акт насильства) часто відбувається без презервативів і несе підвищений ризик зараження ВІЛ та іншими ІПСШ.

Деякі люди не використовують захист, оскільки вони знаходяться в умовах нерівної соціальної влади, включаючи ґендерну нерівність. Наприклад, жінка може відчувати тиск з

боку свого партнера, щоб довести своє кохання, займаючись сексом без презерватива.

У шлюбі жінки часто зобов'язані займатися сексом або мати дітей, навіть якщо вони відчувають чи підозрюють, що це може бути небезпечно для їхнього власного здоров'я.

Навіть якщо презерватив доступний, людина може відчувати тиск з боку партнера/-ки, щоб мати статевий акт не перериваючись для надягання презерватива.

Деякі люди вважають, що піднімати питання про використання презервативів – це звинувачувати партнера/-ку у невірності, що може спровокувати конфлікти.

Незважаючи на перешкоди, мільйони людей, в тому числі молодь, використовують презервативи правильно і ефективно.

Життя з ВІЛ

Всі люди мають право знати свій ВІЛ-статус і отримати конфіденційне тестування та консультаційні послуги. Люди також мають право не тестуватися.

У людей, які живуть з серйозними і невиліковними ІПСШ, такі як ВІЛ, може бути довге і повноцінне життя, в тому числі вони можуть мати безпечні сексуальні стосунки. Проте, вони потребують соціального захисту, відповідних медичних послуг та уваги до своїх прав. Люди, які живуть з ВІЛ, мають право на життя, вільне від стереотипів та дискримінації. На жаль, дуже часто це право не дотримується. Вони також потребують підтримки, щоб бути в змозі комфортно обговорювати з іншими людьми свій ВІЛ-статус.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

З якими стереотипами та дискримінацією можуть стикнутися люди, що живуть з ВІЛ, в пошуку романтичних, сексуальних партнерів/-ок? Якщо вони хочуть стати батьками? У пошуках житла чи роботи?

Які закони проти дискримінації людей з ВІЛ та спрямовані захист їхніх прав можуть забезпечити захист? Як на це можуть вплинути просвітницькі кампанії?

Права та обов'язки, пов'язані з профілактикою ІПСШ та ВІЛ

Уряди країн несуть відповідальність за надання послуг в галузі охорони здоров'я, дотримання конфіденційності і захисту всіх людей від переслідувань та дискримінації, причиною яких може бути їхній стан здоров'я. Кожен/-на з нас має право на отримання цих послуг і захист.

В Україні, як зазначено у Статті 2 Закону «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ», державна політика у сфері протидії поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ, реалізується шляхом організації виконання цього Закону, інших нормативно-правових актів України, а також шляхом розроблення, фінансового та матеріального забезпечення реалізації загальнодержавних та інших програм, що передбачають здійснення заходів з профілактики поширення ВІЛ-інфекції, інформаційно-роз'яснювальної роботи щодо принципів здорового та морального способу життя, духовних цінностей і відповідальної поведінки у сфері сексуальних стосунків, розроблення навчальних, просвітницьких та виховних програм з цих питань для середніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів, здійснення спеціальної підготовки медичного персоналу, проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень, розвиток міжнародного співробітництва у цій сфері.

Кожна людина має право захищати себе від шкідливих наслідків сексуальної активності. Ми також відповідальні за захист наших партнерів/-ок від цих наслідків, включаючи ІПСШ, ВІЛ та небажану вагітність.

Статтею 12 вищезгаданого Закону передбачено, що люди, які живуть з ВІЛ, зобов'язані:

- 1) вживати заходів для запобігання поширенню ВІЛ-інфекції, запропоновані органами охорони здоров'я;
- 2) повідомляти осіб, які були їхніми партнерами/-ками до виявлення факту інфікування, про можливість їхнього зараження;

3) відмовитися від донорства крові, її компонентів, інших біологічних рідин, клітин, органів і тканин для їх використання у медичній практиці. Свідоме поставлення іншої особи в небезпеку зараження або свідоме зараження ВІЛ чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, карається відповідно до статті 130 Кримінального кодексу України.

Методи контрацепції

(Базову інформацію про методи контрацепції див. у Інформації для тренера/-ки у Вправі 5.3, а також на сайті reprohealth.info).

Використання протизаплідних засобів дозволяє багатьом людям отримувати задоволення від сексуального життя без побоювань щодо непланованої вагітності. Використання презервативів також дозволяє людям не турбуватись про інфекції, що передаються статевим шляхом.

Використання контрацептивів дозволяє багатьом людям планувати майбутнє, зокрема вагітність, а також час, кількість та період між народженням дітей. Це також сприяє покращенню соціальних та економічних можливостей людей, особливо жінок.

У минулому багато чоловіків очікували, що жінки мають брати на себе всю відповідальність за запобігання вагітності. Сьогодні багато чоловіків розділяють таку відповідальність.

Більшість методів контрацепції використовуються жінками; лише кілька методів використовуються чоловіками (презерватив, вазектомія). Кожна людина має право на вільну та інформовану згоду щодо того, яким методом користуватися. Багато пар спільно узгоджують, який метод вони будуть використовувати.

Жоден метод контрацепції не є досконалим, і має свої особливості. Деякі методи легко придбати. Інші вимагають візиту до медичного закладу (наприклад, Центру планування сім'ї) і можуть потребувати попереднього медичного обстеження.

Методи різняться вартістю і доступністю. Деякі методи є більш прийнятними для людей, які мають нерегулярні статеві контакти. Медичний працівник може надати інформацію про переваги, недоліки та побічні ефекти різних методів.

Тільки презерватив знижує ризик зараження ВІЛ та ІПСШ.

Бар'єри щодо використання контрацепції

Деякі люди (навіть якщо вони не планують вагітності) не користуються контрацептивами, тому що не мають точної чи повної інформації. Наприклад, їм бракує знань про фертильний період у менструальному циклі жінки; вони не мають точної інформації про різні методи контрацепції, доступні й прийнятні для них, або ж де можна отримати протизаплідні засоби.

Іншим бар'єром до використання контрацепції є обмежений доступ до відповідних консультаційних та медичних послуг.

Особисті чи культурні бар'єри, а також поширені міфи про деякі методи контрацепції знижують ймовірність її використання. Найбільш поширеними є такі:

Перерваний статевий акт – ефективний захист від непланованої вагітності. Насправді, цей метод не є сучасним методом контрацепції. Перед сім'явиверженням зі статевого члена чоловіка може виділятися рідина, яка містить сперматозоїди. Також чоловік може просто не встигнути вийняти статевий член з піхви. Цей метод не захищає від ІПСШ та ВІЛ.

Жінки та молоді дівчата, які використовують гормональні контрацептиви, обов'язково набирають вагу. Насправді, багатьма дослідженнями не доведено прямий зв'язок між прийомом контрацептивів і збільшенням ваги. Прийом гормональних контрацептивів не обов'язково викликає збільшення ваги. Цей міф пов'язаний, насамперед, з препаратами першого покоління, які містили високі дози гормонів. Сучасні контрацептиви містять дуже низькі дози гормонів і не викликають збільшення маси тіла у більшості жінок. Про це свідчать результати багатьох досліджень.

Гормональні контрацептиви можуть викликати безпліддя. На сьогодні гормональні контрацептиви вивчені краще, ніж будь-які інші препарати за всю історію медицини.

Дослідження доводять, що гормональні контрацептиви не впливають на здатність до репродукції (зачаття на народження дітей). Більшість препаратів виводиться з організму протягом 24 годин, а це означає, що іноді можна завагітніти вже через два дні після припинення використання гормональних контрацептивів.

Іноді метод контрацепції не спрацьовує. Це може статися з різних причин (неправильне використання, індивідуальні особливості організму). Коли це трапляється, деякі жінки обирають продовження непланованої вагітності. Інші жінки обирають переривання вагітності. Вибір залежить від індивідуальних цінностей людини і життєвої ситуації. Згідно ст. 284 Цивільного кодексу України, надання медичної допомоги фізичній особі, яка досягла чотирнадцяти років, провадиться за її згодою (тобто без згоди батьків) – це також стосується процедури переривання вагітності.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».
 - Сайт Клінік, дружніх до молоді – www.kdm-ldd.org.ua.
 - Сайт Всеукраїнської Мережі Людей, що живуть з ВІЛ – network.org.ua.
 - Онлайн-платформа Teenergizer для підлітків щодо питань, пов'язаних з ВІЛ – teenergizer.org.
 - Молодіжний портал про здоров'я та стосунки TeensLIVE – teenslive.info.
 - Всеукраїнський телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД – 0 800 500 451.
-

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «ЗДОРОВ'Я ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я»

ВПРАВА 5.1. Колесо здоров'я

15+

В / П / Т

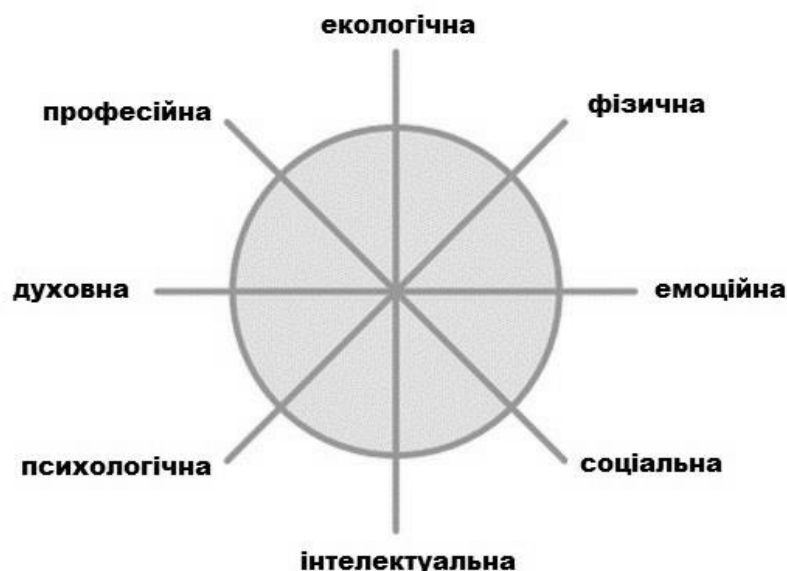
ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Аркуші паперу та ручки.

ЦІЛІ: Сприяти усвідомленню, що здоров'я є багатофакторним елементом людського життя.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть учасників/-ць намалювати на аркуші паперу велике коло та помітити його центр посередині (наприклад, крапкою). Далі попросіть їх намалювати від центру по вісім спиць у великому колі, кожна з яких прямо протилежна іншій (власне намалювати колесо).
2. Поясніть: *«За віруваннями канадських індіанців, кожна людина створює унікальне колесо життя. Саме від людини залежить форма колеса, його рух, кількість спиць. У традиціях українського народу існують старовинні символи, пов'язані з колом: сонце, гончарне коло. У різних культурах коло і колесо трактуються як символи гармонії. Кожен/-а із вас створює свою унікальну фігуру, якій задає форму і швидкість. Користуючись моделлю колеса, ми з вами спробуємо подивитися на здоров'я з різних точок зору та оцінити його».*
3. Попросіть учасників/-ць помітити кожную спицю таким чином:
 - *духовна* складова здоров'я (сприйняття духовної культури людства; оцінка власних здібностей, можливостей в контексті існуючих ідеалів і світогляду);
 - *соціальна* складова здоров'я (здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими);
 - *інтелектуальна* складова здоров'я (здатність знаходити інформацію, засвоювати нові знання, використовувати їх, приймаючи ті чи інші життєві рішення);
 - *професійна* складова здоров'я (самовизначення, самореалізація в обраній професії);
 - *емоційна* складова здоров'я (вміння адекватно переживати все, що відбувається, розуміти емоції та почуття інших, керувати своїм емоційним станом);
 - *екологічна* складова здоров'я (ставлення людини до природи, її вплив на навколишнє середовище, ставлення до особистої гігієни);
 - *фізична* складова здоров'я (індивідуальні особливості організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і функціональних систем організму);
 - *психологічна* складова здоров'я (вміння пристосовуватися до мінливих умов життя, розвиватися і самовдосконалюватися).
4. Тепер попросіть учасників/-ць оцінити, наскільки, на їх думку, розвинена у них кожна зі складових здоров'я, поставивши крапку чи риску у тому місці спиці, яке є найбільш відповідним. *«Щоб оцінювати було простіше, уявімо, що в центрі кола 0 («нуль») балів, а на перетині спиці з колом – 100 («сто») балів».* Отже, оцінювати сфери здоров'я можна так:
 - Духовна (де 0 – неактивний/-а, а 100 – активний/-а).
 - Інтелектуальна (де 0 – не ерудований/-а, а 100 – ерудований/-а).
 - Емоціональна (де 0 – нестабільний/-а, а 100 – стабільний/-а).
 - Фізична (де 0 – нездоровий/-а, а 100 – здоровий/-а).
 - Соціальна (де 0 – самотній/-я, а 100 – не самотній/-я).
 - Професійна (де 0 – незадоволений/-а, а 100 – задоволений/-а).
 - Екологічна (де 0 – не бережливий/-а, а 100 – бережливий/-а).
 - Психологічна (де 0 – не адаптивний/-а, а 100 – адаптивний/-а).



5. Після того, як всі оцінили свої сфери здоров'я та поставили відповідні позначки на спицях, попросіть учасників/-ць поєднати ці позначки між собою та замалювати фігуру, що вийшла.
6. Запитайте:
 - Чи вийшло у когось колесо (як правило, учасники/-ці отримують дивні за формою фігури, що дуже відрізняються від ідеально круглої)?
 - Чи покотиться таке «колесо»? (Можна співвіднести колесо, що котиться, з ідеальним здоров'ям, яке допомагає людині бути активною та жити насиченим життям).
7. Запитання для обговорення:
 - У якому аспекті життя ви відчуваєте себе найкраще?
 - Що відчуваєте ви стосовно результату вашої роботи?
 - Що слід поліпшити?
 - Що необхідно змінити?
8. Підведіть групу до висновку, що кожна із спиць утримує колесо в рівновазі. І кожна складова здоров'я вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати їх рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно, щоб наше колесо «котилося» впевнено та енергійно.
9. Підсумуйте, що за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб.

ВПРАВА 5.2. Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини

ТРИВАЛІСТЬ: 15 хвилин

15+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда.

ЦІЛІ: Проаналізувати фактори, які впливають на стан репродуктивного здоров'я людини.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Запропонуйте групі методом мозкового штурму назвати фактори, які негативно впливають на репродуктивне здоров'я. Структуруйте їх та позначте чотири основні фактори (див. Інформацію, наведену нижче).
2. Проведіть обговорення, надаючи інформацію про кожен з факторів, особливо наголосіть на негативному впливі на організм людини паління, вживання алкоголю, частої зміни статевих партнерів/-ок. Час презентації потрібно обмежити до 3-5 хвилин.

3. Підведіть групу до висновку, що здоровий спосіб життя – це основа для збереження здоров'я, а свідоме ставлення до свого способу життя надасть можливість бути здоровим в цілому.

ІНФОРМАЦІЯ:

Основні фактори, які впливають на стан репродуктивного здоров'я:

- спосіб життя – до 50%
- спадковість – до 20%
- стан навколишнього середовища – до 20%
- обсяг та якість медичної допомоги – до 10%

Спосіб життя – це спосіб взаємодії людини з навколишнім середовищем та її поведінка, яка обумовлена особистою позицією щодо факторів, які мають вплив на її життя та здоров'я.

Спадковість – все те, що людина отримує у спадок від попередніх поколінь щодо її здоров'я.

Стан навколишнього середовища – екологія.

Обсяг та якість медичної допомоги – рівень розвитку медицини, який є на даний момент в країні, що дозволяє діагностувати та лікувати різні хвороби.

ВПРАВА 5.3. Сучасні методи контрацепції

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

B / T

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда або фліпчарт + маркер; плакат про сучасні методи контрацепції (за наявності).

ЦІЛІ: Сприяти усвідомленню необхідності використання контрацепції з метою попередження непланованої вагітності.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Розпочніть обговорення з наступного запитання: «Які способи запобігання незапланованій вагітності ви знаєте?» Підсумуйте, що для цього є два шляхи: утримуватися від сексуальних контактів або ж використовувати контрацепцію.
2. Уточніть, чи правильно учасники/-ці розуміють цей термін? Дайте чітке визначення поняття контрацепції. З'ясуйте, чи чули вони про різні методи контрацепції? Звідки вони отримали цю інформацію?
3. Методом мозкового штурму запропонуйте групі назвати методи контрацепції, які вони знають. Відповіді запишіть на дошці чи фліпчарті. Додайте ті методи, які група не назвала, та коротко охарактеризуйте кожен із сучасних методів контрацепції (див. Інформацію, наведену нижче).
4. Не варто детально обговорювати з групою ефективність методів та їхній вплив на організм – це може зробити медик, до якого учасники/-ці звернуться за потреби.
5. Підсумуйте: «На сьогодні в Україні існує достатня кількість сучасних методів контрацепції. Кожна пара в різні періоди сумісного життя може використовувати різні методи. Вибір методів контрацепції (крім презерватива) відбувається тільки за допомогою спеціаліста, тому що існують показання та протипоказання щодо використання кожного з методів».
6. Отримати консультацію щодо підбору методу контрацепції, в тому числі щодо доцільності застосування препаратів невідкладної контрацепції, можна у Клініках, дружніх до молоді (КДМ). Це спеціальні заклади для підлітків і молоді, фахівці яких надають безкоштовну медико-соціальну та психологічну допомогу на основі дружнього

підходу – доброзичливо, конфіденційно, анонімно та без осудження. Знайти інформацію про найближчу КДМ можна на сайті teenslive.info у розділі «ЗНАЙТИ».

- Поясніть, що в сучасному суспільстві ще існують міфи про контрацепцію. Після презентації кожного методу та якщо вистачає часу, можна озвучити найбільш поширені міфи та спростувати їх (див. Інформацію для тренера/-ки у Темі 5).

ІНФОРМАЦІЯ:

Контрацепція – запобігання вагітності.

Контрацептиви – засоби, які запобігають заплідненню.

Методи контрацепції:

Презервативи. Найбільш поширений контрацептив. Презерватив допомагає уникнути вагітності. До того ж презерватив може захистити від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Але для цього потрібно правильно його використовувати.

Перед початком користування іншими методами контрацепції потрібно проконсультуватися із лікарем, тому що існують показання та протипоказання щодо використання кожного з методів.
Жоден з методів, окрім презерватива, не захищає від ВІЛ та інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) – таблетки, які містять низькі дози двох жіночих гормонів – естрогену і прогестагену, що є штучними аналогами природних гормонів. Під впливом цих гормонів не відбувається дозрівання яйцеклітин. Приймати КОК потрібно регулярно, відповідно до вказаної схеми. Перед початком користування, потрібно проконсультуватися із лікарем.

Гормональний пластир наклеюється на певну ділянку тіла. З пластиру всмоктуються гормони прогестаген і естроген, що потрапляють через шкіру до організму жінки та пригнічують дозрівання яйцеклітин. Це три невеликих, гнучких пластири розміром 2х2 см (у кожній упаковці), які потрібно періодично замінювати згідно інструкції.

Ін'єкційні контрацептиви – це гормональні уколи, які також зупиняють дозрівання яйцеклітини. Укол діє 6-24 місяців. Гормональні уколи робить тільки лікар.

Вагінальне (піхвове) кільце має округлу форму, спеціально підлаштовану під фізіологічні особливості піхви. Введення кільця у піхву не обов'язково повинно проходити під спостереженням лікаря або ним самим – це можна зробити самостійно в домашніх умовах. Контрацептивне кільце пригнічує овуляцію та є ефективним методом за умови, що воно було введено правильно і у належні терміни. Вагінальне кільце витягується після 21-го дня застосування, на час менструації. Потім його потрібно знову ввести в організм.

Діафрагма – це гумове коло з натягнутою на нього тонкою гумою. Виглядає як ковпачок. Перед статевим актом діафрагма вводиться в піхву, там вона не пропускає сперматозоїди. Діафрагма щільно надівається на шийку матки. Саме тому підбирати діафрагму слід строго за розміром. Це може зробити тільки лікар. Через 3-4 години після статевого акту діафрагму можна витягти з піхви.

Внутрішньоматкова спіраль (ВМС) – невеликий пластмасовий або мідний виріб, що вводиться в матку лікарем. ВМС перешкоджає прикріпленню яйцеклітини до стінок матки. Встановлюється на тривалий період (5-10 років).

Сперміциди (креми, гелі, тампони, свічки) містять хімічні речовини, під дією яких порушується здатність сперматозоїдів рухатись і запліднювати яйцеклітину. Вони вводяться у піхву жінки перед початком статевого акту. Найкраще їх використовувати в поєднанні з презервативами. Вони діють менше години.

Природні методи планування сім'ї ґрунтуються на спостереженні за фізіологічними ознаками фертильності жінки (можливість запліднення) та не фертильності (коли

запліднення найменш вірогідне) протягом фаз менструального циклу. У дні, коли запліднення є найбільш вірогідним, необхідно утриматися від статевих стосунків. Для визначення таких днів ведуть спостереження за менструальним календарем, змінами цервікального слизу та ректальної температури тіла. Тому використання «природних» методів передбачає усталений місячний цикл і потребує уваги до змін у своєму організмі і ведення щоденних записів.

Метод лактаційної аменореї – природний спосіб контрацепції, який полягає у пригніченні овуляції завдяки годуванню дитини груддю. У результаті не відбувається відновлення менструального циклу, і, відповідно, не настає вагітність. Метод вимагає чіткого дотримання певних правил (частота годування дитини, часові проміжки між годуванням тощо).

Жіноча або чоловіча стерилізація – це спеціальна операція на маткових трубах жінки або сім'явиносних протоках чоловіка. Після такої операції людина зможе мати секс, але не зможе завагітніти/зачати дитину. Стерилізацію може зробити тільки лікар у лікарні. В Україні за законом такі операції дозволені людям після 35 років, або тим, хто має двох або більше дітей.

Невідкладна контрацепція. Суть методу «екстреної» контрацепції полягає в тому, щоб протягом 72-х годин (3-х діб) після ризикованого статевих контакту дівчина прийняла спеціальні таблетки. Ці таблетки містять велику дозу гормонів, які впливають на призупинення овуляції і перешкоджають подальшому руху сперматозоїдів по маткових трубах. Така доза гормонів завдає серйозний гормональний удар по організму. Тому даний метод можна використовувати тільки в крайніх випадках. А оскільки прийом цих таблеток є серйозним випробуванням для організму, необхідно робити це під контролем лікаря.

ВПРАВА 5.4. Міфи і факти про ІПСШ та ВІЛ-інфекцію

15+

В / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Таблички з написами «Факт», «Міф» та «Не знаю», роздатковий матеріал (твердження), ключ відповідей для тренера/-ки.

ЦІЛІ: Розвінчати міфи стосовно ВІЛ та інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ); сприяти формуванню відповідального ставлення до поведінки, особливо статевої.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Умовно поділіть кімнату на три зони та встановіть таблички з написами «Факт», «Міф» та «Не знаю». Послідовно зачитуйте кожне твердження (див. роздатковий матеріал). Вислухавши твердження, кожен/-а учасник/-ця має вирішити для себе, міф це чи факт, і зайняти в кімнаті місце, відповідне прийнятому рішення. Якщо хтось не визначився з відповіддю, він/вона має обрати позицію «Не знаю».
2. Запропонуйте декільком учасникам/-цям навести аргументи на користь обраної позиції. Після обговорення, ще раз повторіть твердження та чітко дайте коротку відповідь (уважно ознайомтесь з *Ключами відповідей*).
3. Запитайте, чи є учасники/-ці, які змінили свою думку після наведених аргументів. Якщо такі є, то запропонуйте їм перейти в іншу зону.
4. Після того, як ви закінчите обговорювати всі твердження, запитайте, можливо вони знають ще неоднозначні твердження стосовно ВІЛ чи ІПСШ, відповіді на які їх хвилюють.
5. Будьте чутливими до переконань учасників/-ць. Якщо у групі знайдеться особа, яка не змінила свого ставлення до будь-якого міфу під час обговорення, то не варто окремо переконувати її. Можливо їй потрібен для цього час. Перенесення уваги на одну людину забирає час, крім того вся група залишається без уваги, що погіршує динаміку групової роботи.

6. Підведіть групу до висновку, що існує багато міфів про ВІЛ-інфекцію, які не мають нічого спільного з реальністю. Наявність ВІЛ-інфекції в організмі не означає, що життя закінчилося. Якщо свідомо ставитись до свого ВІЛ-статусу, вести здоровий спосіб життя, дотримуватися певного режиму, приймати антиретровірусну терапію, то можна жити довгим і повноцінним життям. Неправильне уявлення про ВІЛ призводить до того, що людей, які живуть з ВІЛ, дискримінують.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Твердження:

1. ВІЛ – це вірус, що викликає СНІД.
 2. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувалася ВІЛ-інфікована людина.
 3. ВІЛ передається дружнім поцілунком.
 4. Можна інфікуватися ВІЛ під час переливання неперевіреної крові.
 5. Людина – носій ІПСШ може інфікувати свого/-ю статевого/-ю партнера/-ку.
 6. Вживання алкоголю може підвищити ризик інфікування ВІЛ.
 7. Комарі можуть переносити ВІЛ.
 8. По зовнішньому вигляду можна визначити, що людина має ІПСШ чи ВІЛ.
 9. Використання презервативів під час статевого контакту може зменшити ризик інфікування ІПСШ та ВІЛ.
 10. Можна інфікуватися ВІЛ через сидіння на унітазі.
 11. Процедура обстеження на ВІЛ повинна проходити так: до-тестове консультування, потім забір крові (тобто сам тест), і через декілька днів – після-тестове консультування.
 12. Більшість людей, які інфіковані ВІЛ, становлять загрозу для суспільства.
-

КЛЮЧ ВІДПОВІДЕЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Факти: 1, 4, 5, 6, 9, 11.

Коментарі до факту 11: процедура проходження обстеження на ВІЛ має назву ДКТ – добровільне консультування та тестування на ВІЛ. Вона проходить в декілька етапів і їхня черговість не повинна порушуватись.

Міфи: 2, 3, 7, 8, 10, 12.

Коментарі до міфу 12: загрозу для суспільства створює ВІЛ-інфекція, а не люди, які живуть з ВІЛ.

ВПРАВА 5.5. Використання презервативів

16+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки), ключ відповідей для тренера/-ки; зразки чоловічих презервативів для демонстрації (якщо це можливо).

ЦІЛІ: З'ясувати кроки правильного використання презервативів; зміцнити навички критичного мислення.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Спитайте в учасників/-ць, чому важливо знати про презервативи? Поясніть, що кожен день люди вмирають від СНІДу або від ускладнень після небезпечного абортів. Це смерті, яким можна було б запобігти, якщо б людина скористалась презервативом. Презервативи забезпечують захист від непланованої вагітності, ВІЛ та інших інфекцій.
 2. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 3-4 особи. Презентуйте тему: *«Одна з причин того, що люди не використовують презервативи, це те, що вони не знають, як ними користуватись. Без презервативу є ризик отримати серйозні проблеми зі здоров'ям. Тому зараз ми будемо вчитися, як правильно використовувати чоловічий презерватив. Те, що ви достатньо дорослі, щоб дізнатися, як використовувати презерватив НЕ означає, що ви готові займатися сексом. Але краще знати, як використовувати презерватив ДО того, як це вам знадобиться, а не після сексу, коли вже запізно».*
 3. Існують етапи правильного використання чоловічого презерватива. Кожен крок записано на окремій картці. Роздайте по набору карток кожній групі (будьте уважні, кожен крок має бути без порядкового номеру – їх знаєте тільки Ви). Обов'язково перетасуйте картки, щоб вони були перемішані, перш ніж роздавати їх. Учасники/-ці кожної з команд мають працювати разом, щоб викласти кроки у правильному порядку.
 4. Дайте завдання кожній команді скласти картки у правильному порядку. При цьому зауважте, що кілька карток стосуються кроків, які можна зробити завчасно, кілька – безпосередньо перед статевим актом, а ще кілька – під час та після сексу.
 5. Дайте на виконання завдання 10-15 хвилин. Потім зберіть всю групу разом. Попросіть представників/-ць кожної з команд презентувати та пояснити визначений групою порядок кроків. Після усіх виступів, оголосіть правильний порядок дій (див. Ключі відповідей). Пам'ятайте, що порядок етапів 1-6 (*завчасно*) є гнучким. Дайте відповідь на запитання, якщо такі виникнуть.
-

Необхідні кроки у використанні презервативів

Завчасно

Обговоріть безпечний секс з партнером/-кою.

Купуйте презервативи у супермаркеті чи аптеці (не у кіоску), або знайдіть клініку чи громадський центр, де можна взяти їх безкоштовно.

Перевірте термін придатності презерватива.

Упаковка має бути неушкодженою. Якщо під час натискання з неї виходить повітря – презерватив не придатний для застосування.

Тримайте презервативи в сухому, прохолодному місці (не у гаманці чи кишені). Якщо вони стали твердими чи ламкими на дотик – їх використовувати не можна.

Якщо потрібно, попрактикуйтесь в надяганні презервативів, щоб пізніше почуватися комфортно під час їх використання.

Безпосередньо перед статевим актом

Презерватив потрібно надягати на ерогований пеніс до початку статевого акту.

Відкрийте упаковку з презервативом обережно, намагаючись не розірвати його (не використовуйте зуби!). Виймаючи презерватив з упаковки, будьте уважними щоб не пошкодити його нігтями.

Перед тим, як одягати презерватив, затисніть кінчик презерватива (резервуар для сперми), щоб витиснути з нього повітря.

Помістіть презерватив на голівку пеніса. Утримуючи кінчик презерватива, розкатайте його допоки пеніс повністю не буде вкритий. Має лишитися місце для сперми між голівкою статевого члена та верхівкою презерватива.

Не натягуйте презерватив, все має відбутися зовсім легко. Якщо щось не вийшло, візьміть новий презерватив.

За потреби, змочіть презерватив зовні змазкою на водяній основі або слиною. Ніколи не використовуйте вазелін чи інші продукти на основі олії, оскільки вони можуть викликати пошкодження або розрив презерватива.

Під час та після сексу

Якщо презерватив порветься, чоловік повинен негайно вийняти пеніс з вагіни. Якщо виверження вже відбулось, можливо жінці потрібно буде скористатися екстреною контрацепцією.

Після еякуляції, поки пеніс все ще в стані ерекції, візьміться за відкритий кінець презерватива, біля основи статевого органу. Тримавши презерватив біля основи статевого члена, обережно зніміть його, притримуючи кільце презерватива, щоб сперма не вилілась.

Зав'яжіть презерватив або загорніть його в туалетний папір та викиньте у відро зі сміттям (не в унітаз!).

Помийте статевий член і руки, щоб сперма з них нікуди не потрапила.

ВПРАВА 5.6. Скріпка

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: 10 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Скріпки (відповідно до кількості учасників/-ць).

ЦІЛІ: Проілюструвати наочно незворотність змін у випадку порушення стану здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте усім по звичайній канцелярській скріпці та запропонуйте розігнути її у рівну лінію.
 2. Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку (повернути її у початкову форму).
 3. Поговоріть з групою про невідворотність змін. Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людина втрачає своє здоров'я, то навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна його відновити до первинного стану без наслідків.
 4. Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я неможливо відновити повністю. Завжди потрібно пам'ятати, що збереження здоров'я та його профілактика ефективніше, ніж лікування, навіть якщо воно найсучасніше.
-

ВПРАВА 5.7. Чому деякі люди не користуються презервативами?

16+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал, ключ відповідей для тренера/-ки.

ЦІЛІ: Виявити перешкоди щодо використання презервативів і як вони можуть бути подолані; зміцнити навички критичного мислення.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть (і запишіть ключові відповіді), що ви зараз будете обговорювати використання презервативів. Запитайте учасників/-ць, що вони знають про презервативи? Уточніть: вони захищають від ІПСШ/ВІЛ та непланованої вагітності.
 - *Хто може користуватися презервативами? Існують презервативи для жінок, чи тільки для чоловіків?* (Уточніть: жіночі презервативи також існують. Якщо можливо, запропонуйте загальну інформацію про цей метод).
 - *Чому важливо знати про презервативи?*
 - *Якщо люди знають про презервативи, чи означає це, що вони їх будуть використовувати?*
2. Поясніть, що кожен день люди інфікуються ВІЛ або ІПСШ або звертаються по послуги для переривання вагітності. Цим проблемам можна було б запобігти, якби людина скористалась презервативом. Презервативи забезпечують захист від вагітності, ВІЛ та інших інфекцій.
3. Об'єднайте учасників/-ць у пари та роздайте їм картки із ситуаціями. Поясніть, що є багато причин, чому люди не використовують презервативи або не використовують їх правильно. Кожна пара отримала ситуацію, де описано досвід семи реальних пар, а також пропозиції про те, що могло б допомогти цим парам.
4. Учасники/-ці в парах мають прочитати свої ситуації та визначити, яке рішення могло б покращити становище: що може допомогти парам правильно використовувати презервативи наступного разу?
5. Зберіть групу разом і обговоріть ситуацію кожної пари. Для ситуацій В, Е та Г (які демонструють ґендерну нерівність), організуйте подальше обговорення, якщо дозволяє час.

6. Вивчивши становище всіх пар у ситуаціях, проведіть обговорення, використовуючи наступні питання:
- *Хто несе відповідальність за використання презервативів?*
 - *Як можна гарантувати, що люди будуть використовувати презервативи, коли вони цього потребують?*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Рішення для розширення можливостей користування презервативами (для кожної команди)

Прочитайте ситуацію та подумайте, що могло б допомогти цій людині чи парі. Виберіть одне або кілька «рішень» з наведеного нижче списку і обведіть номер, який відповідає цьому рішенню. Наприклад, обведіть «2», щоб вказати на «більше рівності і розділення влади між дівчиною та хлопцем». Ви можете обвести більше одного рішення, якщо думаєте, що це краще допоможе вирішити ситуацію.

Рішення 1. Інформація про правильне використання презервативів.

Рішення 2. Більше рівності і розділення влади між дівчиною та хлопцем.

Рішення 3. Кращі комунікативні навички.

Рішення 4. Інформація про те, де отримати презервативи.

Рішення 5. Більш реальне уявлення про ризик ВІЛ і вагітності.

Пара А: Хлопець та дівчина вирішили зайнятися сексом і користуватися презервативами. Хлопець хотів купити презерватив у аптеці, але засоромився це зробити. Його партнерка розраховувала взяти безкоштовні презервативи під час акції, яку проводила місцева громадська організація, але у цей день батьки доручили їй доглядати за молодшим братом, і вона не змогла поїхати на місце проведення акції. Обоє сподівалися, що презервативи дістане партнер/-ка. На вихідних вони планували зайнятися сексом. Що їм робити?

Пара В: Ці двоє молодих людей хочуть мати секс. Дівчина говорить своєму хлопцю, що вона принесла презервативи, але він каже: «Ні в якому разі! Від цих... я відчуваю себе погано!» Вона намагається наполягати, але він сердиться, говорить їй, що вона поводить себе, як дитина і запитує, чи вона насправді кохає його.

Пара С: Під час сексу у чоловіка сповз презерватив. Іншого поруч не було. Жінка запропонувала вдягти цей презерватив іще раз – адже краще так, аніж зовсім без презервативу.

Пара D: Двоє закоханих вирішили займатися сексом. Обоє думають, що використовувати презервативи – це гарна ідея. Але обоє бояться запропонувати використовувати презервативи, щоб кохана людина не подумала, що він/вона має захворювання, що передається статевим шляхом. Зрештою, ніхто з них не знає, як підняти цю тему.

Пара Е: Хлопця, якому 20 років, можуть призвати в армію. Він хоче цього уникнути. Хтось йому підказав, що якщо він стане батьком дитини, його не будуть призивати. Хлопець пояснює свій подрузі, якій 17, що якщо у них буде дитина, це може врятувати йому життя, і обіцяє, що він буде хорошим батьком. Вона відчуває себе заплутаною і не знає, що робити. Вона хоче закінчити інститут, у який щойно вступила, і не відчуває себе готовою стати матір'ю. Але вона також думає, що має допомогти своєму хлопцеві.

Пара F: Молоде подружжя поки що не планує дітей. Чоловік запитує, чи повинні вони використовувати захист (презервативи). Але його дружина каже, що у неї тільки що закінчилась менструація, тож вона не може завагітніти.

Пара G: Дівчина та хлопець вже давно разом та мають статеві стосунки. Раніше вони завжди використовували презервативи, але на цей раз у хлопця їх немає. Дівчина хоче відкласти секс до наступного разу, але хлопець обіцяє, що все буде в нормі і без презерватива. Він каже, що вони вже давно разом, тож вона має йому довіряти, якщо справді кохає. Що їй робити?

КЛЮЧ ВІДПОВІДЕЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Ключ відповідей до рішень для розширення можливостей користування презервативами

ПРИМІТКА: У наступному списку перераховані основні «рішення» для пари в кожній історії. Для кожної історії ваші учасники/-ці можуть запропонувати додаткові рішення. Будьте гнучкими, але як мінімум, переконайтесь, що рішення, перераховані нижче, включені в остаточні відповіді.

Пара A - Рішення: утримуватися від сексу, допоки у них будуть презервативи. Дізнатися, де взяти презервативи, наприклад, у Клініці, дружній до молоді. Або ж попросити когось купити презерватив у аптеці чи супермаркеті.

Пара B – Рішення: Більше рівності і розділення влади між дівчиною та хлопцем); також кращі комунікативні навички.

Пара C – Рішення: Інформація про правильне використання презервативів. Більш реальне уявлення про ризик вагітності.

Пара D – Рішення: Кращі комунікативні навички; також більш реальне уявлення про ризик ВІЛ і вагітності.

Пара E – Рішення: Більше рівності між дівчиною та хлопцем щодо прийняття рішень.

Пара F – Рішення: Більш реальне уявлення про ризик вагітності.

Пара G – Рішення: Більш реальне уявлення про ризик ІПСШ, ВІЛ та про ризик вагітності.

ВПРАВА 5.8. Обійми мене (обговорення тематичного відео)

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

В/П/СП/Т

МАТЕРІАЛИ: фільм «Обійми мене» (знято MTV спільно з UNICEF), посилання:
https://www.youtube.com/watch?v=Et_h2MrBoZM.

ЦІЛІ: Розглянути ризики, які можуть нести вживання та поширення психоактивних речовин, незахищені статеві стосунки зі зміною партнерів/-ок; наочно проілюструвати незворотність змін у випадку порушення здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Запропонуйте учасникам/-цям: *«Зараз ми з вами переглянемо фільм під назвою «Обійми мене», але протягом перегляду я буду зупиняти його на певних моментах для того, щоб ми могли детально обговорити ту чи іншу ситуацію, тобто будемо дивитися фільм епізодами».*
2. Обговорення Частини 1: «Молодіжна вечірка». Пауза після епізоду, коли Лера та головний герой фільму, перебуваючи на задньому сидінні автомобіля, одночасно дістали контрацептиви (на 10 хв. 55 сек. перегляду фільму). Запитайте:
 - *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
 - *Які ризики мають подібного роду вечірки? Чи типовою є поведінка молодих людей, представлена у відео?*
 - *До чого можуть призводити алкоголь, наркотики та випадкові незахищені статеві контакти під дією цих речовин?*
3. Обговорення Частини 2: «Ризиковані вмовляння». Пауза після епізоду, коли Макс потрапив у бійку (17 хв. 57 сек. перегляду фільму). Запитайте:
 - *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
 - *Як зазвичай людей вмовляють робити те, чого вони не хочуть робити?*
 - *До чого може призвести незаконне виготовлення, зберігання та розповсюдження наркотиків?*
4. Обговорення Частини 3: «Ризики виживання». Пауза після епізоду, коли масажистка йде від свого наркозалежного чоловіка (19 хв. 34 сек. перегляду фільму). Запитайте:
 - *Що ви побачили у фільмі? Що робили люди? Про що вони думали? Що говорили?*
 - *Чи правильно вчинила героїня стосовно свого чоловіка? Якщо так, то чому ви вважаєте її вибір правильним? Якщо ні, поясніть, щоб ви зробили у подібній ситуації?*
 - *До чого може призвести вживання ін'єкційних наркотиків, окрім залежності?*
 - *Як часто треба здавати тест на ВІЛ людям, які вживають ін'єкційні наркотики, та їх статевим партнер(к)ам? Чому?*
5. По завершенню фільму проведіть обговорення:
 - *Чи сподобався вам фільм?*
 - *Які проблемні моменти можна в ньому виокремити?*
 - *Як пов'язані наркотики та ВІЛ-інфекція?*
 - *Як саме проходить процедура тестування на ВІЛ?*
 - *Чи можуть вимагати довідку на ВІЛ за місцем роботи?*
 - *До яких наслідків могло призвести незаконне виготовлення Хіміком наркотиків? Яку відповідальність поніс би Макс у разі викриття їх махінацій?*
 - *Що необхідно робити людині, якщо вона дізналася про свій ВІЛ-позитивний статус?*

ТЕМА 6. ВЗАЄМИНИ У НАШОМУ ЖИТТІ

ОГЛЯД ТЕМИ

Стосунки, які людина має у своєму житті, залежать від культурного середовища, рівня її зрілості та уміння будувати взаємини на засадах поваги та гідного ставлення до інших людей. Те, як зображуються стосунки у ЗМІ та інші чинники сильно впливає на наші уявлення про міжособистісні стосунки. У підлітковому віці молоді люди можуть відчувати різні, часто інтенсивні почуття стосовно різноманіття взаємин.

Дана тема допомагає дослідити різні види стосунків, які створюють люди, в тому числі романтичні та сексуальні, закликає молодих людей замислитись про якості, яких вони шукають у взаєминах.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Описати різні види взаємин між людьми та сформулювати розуміння, що будь які стосунки мають базуватися на засадах поваги та гідного ставлення.
- ✓ З'ясувати умови та почуття, необхідні для прийняття усвідомлених рішень щодо статевих стосунків.
- ✓ Обговорити основні проблеми, з якими стикаються багато молодих людей у романтичних взаєминах.
- ✓ Сприяти усвідомленню різниці між захопленням, романтикою, закоханістю та сексуальним потягом; ролі ревності у стосунках.
- ✓ Допомогти учасникам/-цям визначити свої цінності та обміркувати, які стосунки вони хочуть мати в своєму житті.
- ✓ Виявити причини виникнення конфліктних ситуацій у взаєминах між батьками та дітьми, та способи уникнення цих конфліктів.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

Взаємодія між тренером/-кою та учасниками/-цями також є видом міжособистісних стосунків. Хоча тренер/-ка має певний авторитет та впливає на учасників/-ць, принципи поваги й гідності мають залишатися в основні його взаємодії із групою.

До даної теми молоді люди, як правило, мають багато запитань та емоцій. Розрахуйте тривалість проведення вправ так, щоб приділити обговоренню хвилюючих питань достатньо часу.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Міжособистісні взаємини

Міжособистісні взаємини – це стосунки між двома або більше людьми. Для більшості людей стосунки є важливою складовою щастя. Людські стосунки можуть задовольняти різні емоційні, соціальні, фізичні, інтелектуальні та економічні потреби. Культура, в якій ми зростаємо, формує наше бачення світу і взаємин у ньому.

Кожна людина в кожному суспільстві має багато різних видів стосунків: з родичами, друзями, колегами, сусідами, знайомими, коханими, викладачами, однокурсниками тощо.

Міжособистісні стосунки також відрізняються. Вони можуть бути більш чи менш відкритими, із різним ступенем довіри, влади, поваги, відчуття прихильності та любові, частоти та якості комунікацій. Люди висловлюють свої почуття одне до одного по-різному.

Люди можуть будувати нові стосунки протягом усього життя. Вони можуть також припиняти стосунки. Іноді стосунки можуть бути шкідливими для однієї чи обох людей. Люди не зобов'язані залишатися у некомфортних для них взаєминах.

Сім'ї мають багато форм. Члени сім'ї можуть бути або не бути біологічно пов'язаними між собою. Члени сім'ї можуть жити разом в одному будинку, або можуть жити окремо за власним бажанням чи через обставини. У сім'ях з дітьми, діти можуть жити з обома батьками, з одним із батьків, з членами розширеної сім'ї чи з дорослими опікунами.

Дружба є одним з найбільш важливих видів міжособистісних взаємин.

Всі ми хочемо стосунків, заснованих на задоволенні та взаємоповазі. Деякі особисті якості допомагають будувати такі стосунки:

- самоповага та усвідомлення комфорту щодо власних почуттів і цінностей;
- чутливість до почуттів інших людей та повага до їхньої гідності та прав;
- спільні очікування, життєві плани;
- чесність і автентичність;
- гарні комунікативні навички;
- уміння та готовність «давати і брати» (принцип взаємності);
- турбота, проведення спільного часу, увага одне до одного.

Романтика: що таке закоханість? що таке «справжнє кохання»? що таке ревності?

Ідеї про романтику і кохання варіюються в різних умовах. Як правило, закоханість включає в себе почуття пристрасті, сексуального потягу і збудження. Іноді таке почуття називають ще «захоплення» чи «одержимість».

Романтичні стосунки іноді (хоча і не завжди) включають в себе почуття захоплення і близькості. Закоханість може бути одностороннім досвідом; об'єкт закоханості може не відчувати те ж саме. Кожна людина може закохатися. Дорослі, а також підлітки, закохуються.

Справжня любов – це глибоке почуття до когось, бажання піклуватися про цю людину і прагнути його/її благополуччя й щастя. Любити й бути об'єктом любові (коханим/-ою) може бути джерелом глибокої радості і сенсу життя.

Любов є однією з найсильніших емоцій, які відчують люди. Вона надихнула на створення багатьох великих творів мистецтва, літератури і музики.

Люди можуть відчувати любов як до членів своєї сім'ї та близьких друзів, так і до своїх партнерів чи дружини/чоловіка.

Термін «справжнє кохання» часто застосовують щодо інтимного/-ї партнера/-ки у стосунках, які вийшли за межі закоханості чи стадії захоплення.

Виявити різницю між почуттям прихильності, романтичного кохання, сексуального бажання та «істинної любові» часто може бути складно.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Які основні меседжі про романтику ми знаходимо в дитячих казках? В музичних кліпах? Наскільки реальні ці меседжі? Які очікування вони покладають на молодих людей? На молодих жінок?

Коли люди відчують, що щось загрожує їхнім стосункам, які для них є цінними, вони можуть ревнувати.

Ревності (в будь-яких взаєминах, в тому числі романтичних) включають почуття заздрості, власництва, уразливості, гніву та образи. Більшість людей відчували ревності в той чи інший момент життя. У романтичних стосунках люди можуть відчувати ревності через реального чи уявного суперника.

Деякі люди висловлюють ревності погрозами, насильством або контролюючою чи маніпулятивною поведінкою. Така поведінка не є любов'ю чи її проявом.

Як людина, яка ревнує, так і його/її партнер/-ка можуть виграти від чесного і шанобливого обговорення своїх почуттів одне з одним. Також корисною буде довірлива розмова із другом, дорослим чи психологом.

На додаток до факторів, які сприяють будь-яким міжособистісним взаєминам, сексуальні стосунки можуть бути більш комфортними, задовільними і безпечними, якщо обоє у парі:

- відчують інтимність і турботу, а не тільки фізичний потяг;
- забезпечують взаємну згоду, повагу і відповідальність;
- здатні давати і отримувати сексуальне задоволення;
- відчують себе комфортно, щоб сказати, чого вони хочуть, а чого – ні;

- розділяють відповідальність за використання безпечних та ефективних методів запобігання незапланованій вагітності та інфекціям, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ;
- знають свій статус та статус партнера/-ки щодо ВІЛ (та інших ІПСШ);
- узгоджують між собою, що будуть вірними своєму/-їй партнерові/-ці (не матимуть інтимних стосунків з іншими людьми).

Іноді люди, а особливо молодь, можуть мати статеві стосунки, яких вони насправді не хочуть. Причинами можуть бути: тиск з боку однолітків; прагнення довести любов чи «прив'язати» до себе кохану людину; не хочуть образити почуття або его іншої людини; якщо перед цим вже зустрічалися (ходили на побачення) тривалий час; через те, що він/вона раніше вже погодилися займатись сексом, навіть якщо згодом змінили свою думку; для того, щоб отримати гроші або подарунки; тому, що перебувають в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.

На жаль, навіть перебуваючи у тривалих стосунках, люди можуть відчувати сексуальний примус, страждати від насильства та експлуатації. Часто саме дівчата та жінки стають об'єктами такого насильства. Сексуальне насильство *ніколи не відбувається з вини жертви*, за нього несе відповідальність лише людина, яка вчиняє таке насильство. Примусовий секс також пов'язаний з більш високим ризиком передачі ВІЛ-інфекції.

Розвиток високого рівня комфорту, навичок спілкування і зрілості в сексуальних стосунках передбачає тривалий процес навчання та досвіду. Через те, що багато молодих людей вступають в сексуальні стосунки поки вони все ще розвиваються, вони цілком ймовірно будуть почувати ніяковість, збентеження, тривогу, сором та страх відносно вагітності та інфікування ВІЛ та ІПСШ.

Люди утворюють різні види довгострокових, відданих і люблячих взаємин. Більшість людей виховуються в очікуванні, що вони побудують стосунки з партнером/-кою протилежної статі, одружаться з цією людиною, народять дітей і залишаться в цьому шлюбі на все життя.

Проте реальність для багатьох людей виявляється набагато складнішою. Люди можуть мати більше одних довгострокових стосунків, або ж вони можуть залишатися самотніми через певні обставини чи за власним вибором. В залежності від цього люди можуть: жити разом деякий або весь час; погодитись на виключно моногамні стосунки або ж мати інших сексуальних партнерів в різні періоди життя; рости дітей самостійно або з іншими членами сім'ї; укладати шлюб.

Бажання завершити стосунки не завжди є взаємним. Проте ніхто не повинен бути змушений починати стосунки, вступати в шлюб чи залишатися у взаєминах, де йому чи їй не комфортно, або де порушуються їхні права. Люди мають мати право вимагати розлучення з багатьох причин.

Завершення стосунків може бути пов'язане із сильними почуттями смутку, болю, самотності, гніву та невдачі. Воно також може принести відчуття полегшення чи щастя.

ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Різні чинники сприяють довгостроковим стосункам між людьми.

Наскільки важливі для вас спільні цінності? Дружба? Інтелектуальна сумісність? Сексуальний потяг? Почуття розділеної відповідальності? Уміння спілкуватися? Чесність? Взаємна відданість? Гармонія з родичами чоловіка/жінки та розширеної сім'ї? Спільні погляди щодо духовного чи релігійного життя? Взаємна повага до прав одне одного?

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Статті про стосунки на сайті teenslive.info.
- Високий тиск або як сказати «Ні», Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2015. Режим доступу: <http://womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/Vysokyj-tysk-abo-yak-skazaty-Ni.pdf>.

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «ВЗАЄМИНИ У НАШОМУ ЖИТТІ»

ВПРАВА 6.1. Мої стосунки

15+

В/П/СП/Т

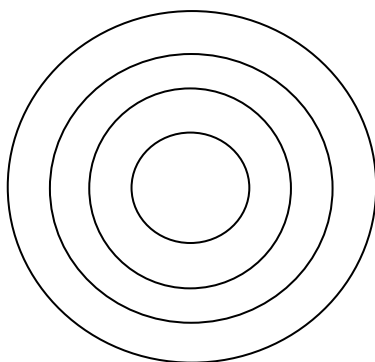
ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда, аркуші паперу (відповідно до кількості учасників/-ць).

ЦІЛІ: Визначати різні стосунки у житті людини; виявити риси, які учасники/-ці цінують в собі та яких вони шукають у близьких стосунках.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть, що учасники/-ці будуть визначати різні стосунки, які вони мають з людьми.
2. На дошці намалюйте діаграму з чотирьох концентричних кіл (приклад наведено нижче).



3. Попросіть усіх взяти аркуші паперу. Поясніть, що їм потрібно намалювати чотири кола, від малого до великого, так як на дошці. Найбільше коло має зайняти весь аркуш. У найменшому колі потрібно написати своє ім'я (або намалювати себе).
4. Учасники/-ці мають подумати про різних людей у їхньому житті. Просто за межами цього маленького кола, написати імена (або намалювати) тих, хто для них найближчі. У двох зовнішніх колах поставити імена (або малюнки) тих, з ким вони мають не настільки близькі стосунки.
5. Об'єднайте учасників/-ць у групи з трьох або чотирьох людей (це можуть бути ті, хто сидить найближче одне до одного). У кожного/-ї учасника/-ці є приблизно дві хвилини, щоб пояснити свій малюнок іншим учасникам/-цям своєї групи.
6. Запитайте: *«Чи всі, хто у вашій групі, вказали ті ж самі стосунки, чи існували розбіжності? Чи всі розмістили членів своєї родини, друзів, сусідів, вчителів, та інших у тих самих колах чи у різних колах?»*
7. Попросіть учасників/-ць назвати деякі риси, які вони цінують у людях, з якими вони у найближчих стосунках. Це можуть бути: чесність, повага, турбота, довіра, веселощі, безпека, розуміння, надійність, любов. Напишіть ці слова на дошці.
8. Відведіть десять хвилин, щоб учасники/-ці визначили риси, які вони цінують у стосунках з різними людьми.
9. Попросіть подумати про одну людину на їхньому аркуші, яку вони хотіли б перенести ближче до внутрішнього кола. Потрібно вибрати одне слово, яке описує те, що кожен/-а цінує в цій людині найбільше. Далі учасники/-ці мають поміркувати і обрати одне або два слова з дошки, якими люди можуть описувати їх. Запитайте: *«Які висновки ви зробили після виконання цієї вправи? Якою, на вашу думку, була її мета? Що нового ви дізналися про себе та інших? Про різні види стосунків?»*.

ВПРАВА 6.2. Чи це кохання?

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; кілька аркушів паперу, роздатковий матеріал (картки з написами).

ЦІЛІ: З'ясувати різницю між поняттями кохання, сліпого захоплення та ревності; зміцнити аналітичні навички.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у п'ять груп. Попросіть кожну групу вибрати один з аркушів паперу, які Ви приготували. На дошці запишіть «У чому різниця між коханням і...?»
2. Попросіть групи взяти аркуш паперу і скопіювати фразу на дошці, заповнюючи пропуск словом зі своєї картки. Попросіть їх обговорити це питання і записати відповідь.
3. Приблизно через п'ять хвилин, попросіть одну групу зачитати їхні питання і представити свою відповідь. Наступні питання допоможуть заохотити невелике обговорення:
 - *Можливо хтось не погоджується або має коментар?*
 - *Чи дівчата і хлопці мають однакові шанси відчувати це почуття? Чи інтенсивність переживання цього почуття буде однаковою для обох статей?*
 - *Можете навести приклад, коли хтось плутає це почуття з коханням? Що станеться, якщо це почуття сплутати з коханням?*
 - *Чи може це почуття бути частиною кохання?*
4. Повторіть крок 3 для інших чотирьох груп.
5. Відведіть десять хвилин, щоб обговорити наступні питання:
 - *Яким чином молодь розвиває свої уявлення про кохання і романтику?*
 - *Чи кіно і любовні романи реалістично зображують ці почуття? Якщо ні, то який вплив, на вашу думку, вони мають на очікування молодих людей?*
 - *Чому так важливо виробити власні уявлення про різницю між коханням та цими іншими почуттями?*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Написи для карток

«СЛІПЕ» ЗАХОПЛЕННЯ

ЗАКОХАНІСТЬ

РОМАНТИКА

СЕКСУАЛЬНИЙ ПОТЯГ

РЕВНОСТІ

ВПРАВА 6.3. Твердження про стосунки: Погоджуюся / Не погоджуюся

ТРИВАЛІСТЬ: 20-30 хвилин

16+

П / Т

МАТЕРІАЛИ: Достатньо стільців для усіх учасників/-ць, список тверджень для тренера/-ки.

ЦІЛІ: Відпрацювати навички прийняття рішень щодо різних питань, пов'язаних зі стосунками.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Стільці потрібно розставити у коло, усі включно із тренером/-кою сидять на стільцях. Презентуйте вправу і прочитайте твердження вголос. Тоді учасники/-ці швидко та індивідуально мають визначитися, чи вони погоджуються чи не погоджуються з твердженням. Якщо вони не погоджуються, вони залишаються сидіти на своїх стільцях. Але якщо вони згодні – встають та мають сісти на інший стілець, з якого також піднявся інший/-а учасник/-ця. Якщо тільки хтось з учасників/-ць встає, він/вона міняються стільцями із ведучим/-ою. (Якщо доступу до стільців немає, ви можете виконати вправу за допомогою уявної лінії, де учасники/-ці переходять на різні кінці лінії, в залежності від того, чи вони погоджуються чи не погоджуються з твердженням.)
2. Потрібно почати з пари простих висловлювань, таких як «Сьогодні четвер», щоб зацікавити учасників/-ць концепцією. Тоді твердження перетворюються на все більш складні (див. список тверджень нижче).
3. Після прочитання кожного чи кількох тверджень вголос, запитайте тих, хто змінив стільці, чому вони погоджуються з твердженням. Поважайте їх відповіді, щоб учасники/-ці почувалися безпечно, коли пояснюють свої погляди. Також пам'ятайте, що немає ані правильної, ані неправильної відповіді на ці твердження. Ціль вправи полягає в тому, щоб учасники/-ці розмірковували про свої стосунки. Ви можете додатково запитати:
 - Чи існують твердження, з якими усі погодилися?
 - Чи є твердження, де було особливо важко визначитися чи пояснити свою точку зору?
4. Питання для обговорення після вправи:
 - Що ви будете робити, якщо у вас виникли проблеми у стосунках? Наприклад, насильство, зловживання шкідливими речовинами (алкоголь, наркотики), відсутнє кохання, є відчуття небезпеки тощо.
 - З ким ви можете поговорити?
 - Що ви можете зробити, якщо відчуваєте примус займатися сексом?
 - Як правильно завершити стосунки з партнером/-кою?
 - Що ви можете зробити, якщо перебуваєте у стосунках, але ваш(а) партнер/-ка не хоче займатися з вами сексом?
 - Що ви можете зробити, якщо ваш(а) партнер/-ка більше не хоче бути у стосунках з вами?

Твердження про стосунки:

- Сьогодні четвер (або інший день).
- Дружба та сім'я – це стосунки.
- Усі люди перебувають одночасно у різних стосунках.
- Учителі та учні мають стосунки.
- Стосунки бувають між двома людьми.
- Ви можете бути друзями тільки з однолітками.
- Ви можете мати сексуальні стосунки лише з людиною вашого віку.
- Коли ви перебуваєте у стосунках, ви повинні займатися сексом.

- Відмовитися від сексу, коли ви перебуваєте у стосунках, – це не проблема.
- Більшість людей перебувають у стосунках, тому що вони не хочуть бути самотніми.
- Більшість людей перебувають у стосунках, тому що хочуть займатися сексом.
- Більшість людей перебувають у стосунках, тому що вони кохають іншу людину.
- Якщо у вас є проблеми у стосунках, ви можете поговорити про це зі своїм/-єю партнером/-кою.
- Якщо у вас є проблеми у стосунках, ви можете поговорити про це з друзями та родиною.
- Бути у стосунках легко.
- Завершити стосунки легко.

ВПРАВА 6.4. Коли можна починати статеві стосунки?

15+

П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 15 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал («Почуваюсь готовим/-ою до статевих стосунків»).

ЦІЛІ: З'ясувати умови та почуття, необхідні для безпечних і комфортних сексуальних стосунків.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Презентуйте вправу, пояснюючи, що молоді люди використовують різні критерії, щоб вирішити, чи варто і коли варто ставати сексуально активними. Деякі чекають певного віку або вважають за краще почекати, доки вони заручаться чи одружаться. Інші починають займатися сексом тому, що хтось інший приймає рішення за них. Багато молодих людей обмірковують свої стосунки, коли вони зважуються на рішення про те, чи слід починати займатися сексом. Визначитись, чи є особиста готовність до сексуальної активності, складно для багатьох молодих людей. Ця вправа допоможе обдумати, яку роль грають у цьому питанні зрілість, самосвідомість та спілкування. Це також допоможе визначитись, що є найбільш важливим для них особисто.
2. Роздайте роздруковки для індивідуальної роботи (Таблиця «Почуваюсь готовим/-ою до статевих стосунків»). Попросіть молодь уважно прочитати список та поставити позначки навпроти тих тверджень, які є важливими для прийняття рішення мати сексуальні стосунки (для кожного/-ї учасника/-ці особисто). Наголосіть, що робота є індивідуальною і учасники/-ці не будуть ділитися своїми відповідями на загал. Дайте п'ять хвилин на роздуми та заповнення.
3. Після завершення скажіть, що усі ці умови є важливими. Окрім того, можливо, для деяких людей потрібні додаткові умови чи почуття, щоб бути впевненими у своїй готовності до статевого життя. Це цілком нормально.

Почуваюсь готовим/-ою до статевих стосунків



Почуття або умова для рішення почати статеві стосунки	Поле для позначок
Почуття поваги до власних цінностей та цінностей партнера/-ки	
Почуття близькості до іншої людини	
Почуття взаємоповаги	
Почуття взаємодовіри	
Почуття, що ви досягли цього рішення разом і що ви обоє хочете мати інтимні стосунки	
Почуття комфорту у власному тілі	
Знання про те, від чого вам добре під час інтимних взаємин, а що є неприємним чи неприйнятним	
Почуття сексуального потягу до іншої людини	
Почуття комфорту під час розмов із коханою людиною про те, що вам приносить задоволення	
Почуття комфорту під час обговорення, від чого добре під час сексу вашому партнеру/-ці	
Почуття комфорту під час обговорення питань щодо використання презервативів	
Наявність презервативів (та/або інших контрацептивів) і знання, як ними користуватися	
Знання свого ВІЛ статусу	
Почуття комфорту під час обговорення ВІЛ статусу кожного/-ї з вас	
Почуття, що кожен/-а з вас вільний/-а зупинитися у будь-який момент	
Можливість усамотнитись	
Почуття впевненості, що вас не висміють і не засоромлять після статевого акту	
Інше (що саме?)	

ВПРАВА 6.5. Що я шукаю?

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

15+

П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда, аркуші паперу.

ЦІЛІ: Виявити, які риси у партнера/партнерки є найбільш цінними для довготривалих стосунків; з'ясувати цінності учасників/-ць та зміцнити навички абстрактного мислення.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть: *«Зараз ми будемо обговорювати, які якості або риси люди шукають в супутниках життя»*. Попросіть усіх взяти по аркушу паперу і записати принаймні п'ять якостей, які вони вважають важливими для власного обранця/обраниці. Потім учасники/-ці мають пронумерувати ці риси, починаючи з «1» як найбільш важливої.
 2. Об'єднайте учасників/-ць у дві групи, одна – всі хлопці, а інша – всі дівчата. Якщо учасників/-ць багато, можливо, буде потрібно зробити дві групи дівчат і дві хлопців. Поясніть, що потрібно порівняти свій список зі списками інших людей у групі. Визначити, які якості та риси учасники/-ці вашої групи найчастіше позначали номерами «1» та «2» (тобто, як дуже важливі). Учасники/-ці можуть виявити, що різні люди використовують різні слова для однієї якості, наприклад, щедрий/-а/безкорисливий/-а; смішний/-а/з почуттям гумору. Пройдіться по аудиторії та запропонуйте допомогу групам в разі потреби.
 3. Попросіть одну людину з кожної групи вийти до дошки і написати три або чотири найбільш важливі якості, з якими погодилися учасники/-ці у йогоїї групі. Відмітьте, чи належить цей перелік групі дівчат чи хлопців.
 4. Обговоріть у загальному колі:
 - *Що ви помітили у цих двох списках?*
 - *Чим вони схожі?*
 - *Чим вони відрізняються?*
 - *Чому є відмінності?*
 - *Чи є у дівчат питання до списку, який склали хлопці?*
 - *Чи є у хлопців питання до дівчат?*
 - *Чи помітили ви які-небудь гендерні стереотипи в цих списках? Якщо так, то які?*
 5. Залиште 10 хвилин на обговорення, зосереджуючись на наступних питаннях:
 - *Що з почутого особливо зворушило вас?*
 - *Як відмінності у поглядах хлопців та дівчат відносно того, що вони шукають в своїх партнер(к)ах, впливають на стосунки?*
 - *Як ви поясните ці відмінності? Чому люди надають перевагу певним характеристикам?*
 - *Чи всім потрібно мати довготривалі стосунки, щоб бути щасливими?*
 - *Чому, на вашу думку, важливо зараз думати про те, яких стосунків ви не (за)хочете?*
-

ВПРАВА 6.6. Запитай про стосунки у експерта-однолітка

ТРИВАЛІСТЬ: 30-45 хвилин

15+

В/П/СП/Т

МАТЕРІАЛИ: Список запитань.

ЦІЛІ: Відпрацювати навички вирішення дилем та проблем, з якими молодь може зустрітись у повсякденному житті.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 3-4 «експерти-однолітки». Розкажіть про веб-сайт teenslive.info та блок «Спитай», де підлітки можуть поставити анонімні запитання кваліфікованим лікарям та психологам про сексуальність, стосунки, контрацепцію тощо.
2. Прочитайте вголос запитання молодої людини (див. нижче), і дайте завдання протягом 5 хвилин обговорити у групах, яку пораду дати молодій людині.
3. Дайте можливість кожній групі представити свою відповідь та сприяйте подальшому обговоренню в загальному колі. З'ясуйте чи знають учасники/-ці, де і як можуть молоді люди знайти інформацію чи підтримку щодо цих питань, з ким вони можуть поговорити про це.
4. Повторіть кроки 2-3 для обговорення наступних питань.

Запитання:

- **Я в стосунках з дівчиною зі школи. Вона дуже ревнує щоразу, як я розмовляю з іншими дівчатами. І це одночасно розлючує та засмучує мене тому, що вона не довіряє мені. Що мені робити?**

Додаткові питання для дискусії: що таке ревності? Що ти можеш зробити, якщо ти відчуваєш ревності? Як ревності пов'язані з самооцінкою? Чому важко бути у стосунках, якщо ви або ваш(а) партнер/-ка ревнує? Як ви можете допомогти собі та своїм партнерам / друзям мати кращу самооцінку?

- **Мій тато завжди каже мені, який носити одяг. Що робити?**

Додаткові питання для дискусії: чому деякі батьки хочуть контролювати, що їхні діти одягають, навіть якщо дитина - підліток? Як ви думаєте, чого батько хоче досягти?

- **Якщо мене кохають, чи я зобов'язана покохати у відповідь? Вже багато років я подобаюся однокласнику, але він для мене просто друг. Розумію, що він дуже хороший, але немає жодних почуттів до нього взагалі.**

Додаткові питання для дискусії: Чи можна змусити себе або когось покохати? Що порадити дівчині в її ситуації?

- **Останнім часом мої батьки намагаються говорити зі мною про секс. Я соромлюся і мені це не подобається. Я не можу з ними розмовляти про ЦЕ. Хоча було б цікаво поставити запитання і послухати різні історії, але не з батьками! Що робити? Це нормально не хотіти говорити про секс з батьками?**

Додаткові питання для дискусії: Як дівчині сказати батькам, що вона не готова розмовляти з батьками про секс? До кого вона може звернутися за надійною інформацією про секс, окрім батьків? (спеціаліст Клініки, дружньої до молоді, наприклад).

- **Я студентка і вже деякий час зустрічаюся з 25-річним бізнесменом. Він дарував мені подарунки і брав мене на дискотеки та в кінотеатр. У нас обох був досвід статевих стосунків, але тепер я турбуюсь про можливість інфікування ВІЛ. Я хочу використовувати презервативи, але я не знаю, як йому сказати – боюся, що він відмовиться, тому що відчуває, що він так багато робить для мене. Що мені робити?**

Додаткові питання для дискусії: Що вона може зробити, якщо її партнер відмовиться використовувати презервативи? Чому, на вашу думку, вона боїться його відповіді?

ВПРАВА 6.7. Батьки-діти

15+

П / СП / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда.

ЦІЛІ: Визначити причини виникнення проблем та непорозумінь у стосунках з батьками та шляхи їх вирішення.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у дві групи: 1-ша група складає «Список претензій батьків до дітей», 2-га група – «Список претензій дітей до батьків». На виконання завдання 5 хвилин. Далі групи презентують свої списки.
2. Після презентацій проведіть обговорення:
 - *Якими були ваші емоції, переживання, коли ви писали претензії дітей до батьків?*
 - *Якими були ваші емоції, переживання, коли ви писали претензії батьків до дітей?*
 - *Що ви можете сказати про ситуації, які виникають у стосунках «батьки-діти», які вони?*
3. Спитайте, що, на думку учасників/-ць, мають обов'язково знати батьки про своїх дітей, щоб не виникало непорозумінь та конфліктних ситуацій? (записуйте відповіді на плакат чи дошку із надписом «Що мають знати батьки про своїх дітей»?)
4. Запропонуйте учням проаналізувати записи і дати відповідь на запитання:
 - *Чи завжди батьки мають достатньо інформації про своїх дітей-підлітків?*
 - *Від кого батьки мають отримувати таку інформацію?*
 - *Чому збільшується кількість непорозумінь між батьками й дітьми? (через відсутність у батьків інформації і достатнього спілкування з дітьми).*
 - *Від кого залежить ефективність такого спілкування?*
5. Під час обговорення важливо підвести групу до висновку, що стосунки між батьками і дітьми бувають різними. Але в будь-якому разі в житті кожного підлітка бувають ситуації, коли виникають проблеми в стосунках з батьками. Кількість непорозумінь збільшується через відсутність у батьків інформації і достатнього спілкування з дітьми.

АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВАРІАНТ

1. Запропонуйте учасникам/-цям уявити, що вони їдуть на безлюдний острів. *«Із собою ви можете взяти п'ятьох друзів. Подумайте кого саме. На аркуші паперу запишіть близько 10 характеристик цих людей. Чому ви обрали саме їх? Що ви цінуєте у цих людях?»*. Відведіть на індивідуальну роботу 10 хвилин.
 2. Далі попросіть учасників/-ць озвучити риси людей (цінності), які вони записали на своїх аркушах. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті. Записуйте основні, не більше десяти.
 3. На батьківських зборах запропонуйте батькам записати на аркушах паперу цінності, які, на їхню думку, мають їхні діти. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті.
 4. Прикріпіть поруч фліпчарт з відповідями учасників/-ць та порівняйте:
 - *Чи співпали цінності, які визначили батьки із тими, які визначили їхні діти?*
 - *Які відмінності? Чому?*
 5. Підведіть батьків до висновку, що стосунки між батьками та дітьми бувають різними, проте вони керуються однаковими загальнолюдськими цінностями. Непорозуміння виникають найчастіше тому, що батьки не мають інформації та достатнього спілкування з дітьми.
-

ТЕМА 7. ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ

ОГЛЯД ТЕМИ

Уміння висловлюватися так, щоб інші люди нас розуміли, та бути в змозі зрозуміти, що інші люди намагаються нам сказати, – це важливі навички, що допомагають розвивати стосунки, засновані на взаємному розумінні й задоволенні від спілкування, вирішувати конфлікти з повагою і без насильства.

У даній темі представлено труднощі, з якими молоді люди стикаються у спілкуванні з дорослими та однолітками. Робота над темою дає можливість відпрацювати та зміцнити навички використання ефективних комунікативних стратегій.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Оцінити важливість ефективних навичок спілкування для міжособистісних взаємини.
- ✓ З'ясувати, чому іноді людям важко твердо і впевнено відмовитись від небажаної чи ризикованої пропозиції.
- ✓ Покращити навички ефективного комунікації та конструктивної поведінки з однолітками та дорослими.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

Щоб допомогти учасникам/-цям покращити навички комунікації й прийняття рішень, заздалегідь подумайте та підготуйте низку конкретних прикладів (типових ситуацій), які знайомі учасникам/-цям з життя їхніх однолітків.

Більшість молодих людей потребують додаткових навичок, практики та підтримки, коли вони навчаються обговорювати свої почуття. За потреби, надавайте учасникам/-цям додаткову підтримку та поради з комунікації.

Пам'ятайте про важливість невербальної комунікації. Будьте обізнані про мову вашого власного тіла. Тіло людини може видавати повідомлення, які знаходяться в протиріччі з тим, що говорить ця людина.

Створюйте середовище, де всі почуватимуться безпечно та зможуть спілкуватися відкрито, в тому числі ті, хто, як правило, ведуть себе стримано у присутності інших людей. Спонукаючи учасників/-ць говорити про особисті чутливі ситуації/теми, уникайте будь-якого тиску.

Пам'ятайте про правило добровільності під час проведення рольових ігор. Не змушуйте учасників/-ць, які не хочуть під час загальної групової роботи «програвати» сценки – це мають робити тільки волонтери/-ки.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Фактори, що впливають на комунікацію

Люди мають різні стилі й навички спілкування. Стиль комунікації також залежить від індивідуального темпераменту людини та того стилю спілкування, якому він/вона навчилася ще дитиною. Гендерні норми часто впливають на здатність і стиль спілкування людини. Чоловіки й жінки можуть спілкуватися по-різному.

Зміцнення навичок спілкування може допомогти людям висловлювати свої думки, потреби й почуття більш виразно; вирішувати конфлікти з повагою і без насильства; покращити самооцінку та стосунки з іншими людьми.

Більшість людей можуть навчитися ефективній комунікації за умови достатньої практики.

Поради для ефективної комунікації

Ефективна комунікація відбувається, коли повідомлення, яке передає відправник, ідентичне повідомленню, яке отримав та зрозумів одержувач.

Люди спілкуються як вербально, так і невербально.

Однією з найбільш важливих навичок гарного спілкування є активне слухання (про принципи

активного слухання у Вправі 7.3).

Покращити комунікацію допоможе правильна мовна поведінка. Зокрема, корисно заявляти про свої почуття, починаючи твердження з «Я», а не з «Ви / Ти»; визнавати, що всі люди мають право на свої почуття й думки; уникати занадто наказової, засуджуючої та контролюючої поведінки; якомога виразніше висловлювати, чого ви хочете чи не хочете; спільно зі співрозмовником/-цею визначати можливі шляхи вирішення проблем (Вправа 7.4.)

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ»

ВПРАВА 7.1. Рольова гра «Як сказати «Ні»

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда.

ЦІЛІ: Сформувати навички відповідального ставлення до власної поведінки щодо збереження репродуктивного здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Почніть розмову з того, що у житті бувають ситуації, коли важко відмовити. Сказати «Так» – може означати зробити гірше собі, а сказати «Ні» – зробити гірше іншим. Іноді, коли ми говоримо «Ні», то відчуваємося винними й самотніми. Нам буває складно відмовити, особливо, якщо інша людина наполеглива. Запитайте, чи були в житті учасників/-ць ситуації, коли їм щось пропонували, а вони відмовляли? Це їм вдалося?
2. Об'єднайте учасників/-ць у пари (або у трійки, де третя людина буде спостерігачем/-кою). Кожна пара чи трійка має самостійно придумати ситуації. Потрібно задати тільки тему: *«Вміння сказати «Ні» на пропозицію, що може нести ризик»* (наприклад, передати посилку для сумнівної людини, пропозиція алкоголю, наркотиків, небажаних статевих стосунків тощо).
3. Кожна пара має 3 хвилини для діалогу (у трійках спостерігачі мають завданням слідкувати за вербальною та невербальною комунікацією обох учасників/-ць). За сигналом тренера/-ки (через 3 хвилини), учасники/-ці міняються ролями (у трійках спостерігачем/-кою стає людина, яка до цього була у одній з ролей). (Якщо учасники/-ці працюють у трійках, іще за 3 хвилини вони мають знову помінятися ролями, щоб усі мали досвід участі у діалозі). Можна також запропонувати учасникам/-цям грати незвичні для себе ролі: хлопці просять чи відмовляють у ролі дівчат і навпаки.
4. Після того, як усі отримали досвід участі у діалозі, перейдіть до обговорення:
 - *Що ви відчували, коли просили? Коли ви відмовляли? Коли відмовляли вам?*
 - *У чому було особливо важко відмовити?*
 - *Які стратегії відмови були найбільш вдалими?* (запишіть їх на дошці чи фліпчарті та коротко обговоріть із групою. Варіантами відповідей можуть бути: рішуче сказати «Ні», нічого не пояснюючи і не аргументуючи; відмова із використанням різних аргументів; віджартуватися; перевести розмову на іншу тему; ігнорувати).
 - *Як ви ставитеся до людей, які вміють відмовляти, тобто впевнено говорити «Ні»?*
5. Запропонуйте наступний алгоритм дій, коли людину просять або наполягають зробити щось сумнівне або ризиковане (запишіть коротко на дошці):
 - a. Вислухати іншу людину (пропозицію, прохання) спокійно, доброзичливо.
 - b. Попросити пояснити, якщо щось не зрозуміло (запитати: «Що ти маєш на увазі?», Або перефразувати «Тобто ти хочеш, щоб я...»)
 - c. Залишаючись спокійним/-ою, сказати «Ні».
 - d. Пояснити, чому ви кажете «Ні». Аргументувати свою відмову можна лише в тому випадку, якщо ви у однакових (рівних) «вагових» категоріях з людиною, яка намагається на вас тиснути. Але якщо це малознайома людина (або їх декілька) і ви відчуваєте, що на вас починають тиснути, пояснювати причини відмови не слід. Краще твердо сказати «Ні».
 - e. Якщо співрозмовник/-ця наполягає, іще раз впевнено сказати «Ні». Людина може спробувати маніпулювати вами – намагатися викликати у вас почуття провини, ніяковості. Важливо не реагувати на маніпуляції і залишатися внутрішньо зосередженими на головному змісті прохання (пропозиції) і причині вашої відмови.

6. Підведіть учасників до висновку, що важливо навчитися встановлювати межі, щоб зберегти своє власне «Я», а в певних ситуаціях – і своє здоров'я. Уміння сказати «Ні» в складній ситуації робить людей «крутішими» в очах інших, тому що вони не піддаються маніпуляціям, уміють протистояти тиску.
7. Зауважте, що відмова не означає розриву стосунків з людиною. Інколи, для того щоб зберегти стосунки, не відштовхнути іншу людину, треба проявити співчуття до неї. Інакше кажучи, «Ні» треба говорити, враховуючи почуття іншої людини і свої цілі. Наприклад: «Я бачу, що ти дуже засмучений/-а, але я справді не можу цього зробити».

ВПРАВА 7.2. Домовся з батьками

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда.

ЦІЛІ: Відпрацювати навички ефективного спілкування з батьками та іншими дорослими.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у невеликі групи по 2-3 учасники/-ці. Запропонуйте кожній групі обрати із запропонованого списку ситуацію (покажіть заздалегідь підготовлений плакат або напишіть ситуації на дошці) або придумати свою ситуацію, в якій йтиметься про необхідність домовитися про щось з батьками чи іншими дорослими.
2. Завдання для груп: обговорити між собою шляхи розв'язання обраних ситуацій, запропонувати конкретні фрази і варіанти. За бажанням, можна розподілити ролі й програти ці ситуації у своїх групах. Усі мають побувати в ролі людини, що домовляється. На виконання завдання 10 хвилин.
3. Можна запропонувати кожному/-ій учаснику/-ці вибрати ситуацію, яка йому/їй цікава, а група «підіграє», виконуючи ролі дорослих. Так в одній групі можна розглянути по декілька ситуацій. Головне, щоб кожен/-а учасник/-ця побував/-ла у ролі людини, що домовляється з дорослими.
4. Після презентацій проведіть обговорення:
 - *Які у вас враження від виконання цього завдання?*
 - *Що вам вдалося найкраще? Що допомогло?*
 - *Що не вдалося і чому, на вашу думку?*
 - *Які висновки ви зробили для себе?*

МАТЕРІАЛ ДЛЯ ТРЕНЕРА/КИ

Ситуації:

- Домовитися з мамою, щоб відпустила на новорічну вечірку.
 - Переконати батьків не брати вас із собою в гості до друзів сім'ї.
 - Пояснити дорослій людині, що тютюновий дим неприємний, попросити її не курити.
 - Отримати від тата дозвіл поїхати на пікнік.
 - Домовитися з батьками відсвяткувати свій день народження у кафе із друзями.
 - Переконати класного керівника у необхідності проведення шкільної дискотеки.
-

ВПРАВА 7.3. Активне слухання

15+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: кроки 1-6 – 25 хвилин, кроки 7-9 – 25 хвилин (можна провести вправу повністю, або розбити на дві частини – кроки 1-6 та 7-9).

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; картки з підказками.

ЦІЛІ: Навчитися розрізняти деструктивну та конструктивну поведінку; засвоїти форми поведінки, які покращують комунікацію.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть вийти до вас двох учасників/-ць для участі у сценці та дайте по одній картці з підказками для кожної сценки. За необхідності, дайте їм кілька хвилин на підготовку і репетицію. Тим часом, презентуєте пункт 2.
2. Презентуйте тему решті групи, пояснюючи: *«Комунікація є двостороннім процесом. Коли одна людина говорить, що робить інша людина? (Слухає) Тож чи є слухання частиною спілкування? (Так) Сьогодні ми будемо досліджувати те, що ми повідомляємо, коли слухаємо. Ми дізнаємося, який вплив має «активне слухання» на спілкування між людьми. Ми почнемо з демонстрації».*
3. Попросіть учасників/-ць взяти свої зошити. Вони мають спостерігати за «слухачем/слухачкою» і занотовувати його/її поведінку, яка, на їхню думку, заважає ефективній комунікації.
4. Попросіть пару розіграти приклад «деструктивної» комунікації (сценка №1). Проаналізуйте сценку з групою:
 - *Як би ви оцінили цю розмову? Чи була вона задовільною та ефективною?*
 - *Які вербальні і невербальні форми поведінки демонстрував/-ла «слухач/-ка»?*
5. Напишіть на дошці кожен приклад деструктивної поведінки, які назвуть учасники/-ці.
6. Запитайте «промовця/промовицю», як він/вона почувався/-лася, коли його/її не слухали?
7. Попросіть пару розіграти сценку із прикладом «конструктивної» комунікації (сценка №2). Проаналізуйте сценку:
 - *Як би ви оцінили цю розмову? Чи була вона більш задовільною?*
 - *Які вербальні і невербальні форми поведінки зробили цю розмову більш успішною, ніж попередня?*
8. Напишіть на дошці приклади конструктивної поведінки, які назвуть учасники/-ці.
9. Нехай учасники/-ці утворять малі групи з трьох осіб, щоб попрактикуватись в активному слуханні. Поясніть: *«У кожній групі одна людина буде говорити протягом 2 хвилин. Коли буде ваша черга говорити, розповідайте про щось, що вас турбує (засмучує). Виберіть тему, яка не є конфіденційною і про яку ви з комфортом можете говорити. Друга людина буде практикувати активне слухання, а третя – спостерігати і аналізувати, переважно звертаючи увагу на поведінку «слухача/слухачки», але також і поведінку «промовця/промовиці». Через дві хвилини учасники/-ці зупиняться. Спостерігачі/-ки матимуть 1 хвилину на коментарі».*
10. Після цього учасники/-ці у трійках міняються ролями. Слухачі/-ки тепер спостерігають, а спостерігачі/-ки стають промов(и)цями. Учасники/-ці знову мають 2 хвилини на спілкування та 1 хвилину на зворотній зв'язок від спостерігача/-ки. І знову зміна ролей у трійках, таким чином, всі спробують себе в ролі людини, що уміє уважно слухати.
11. Залиште десять хвилин, щоб обговорити наступні питання з усією групою:
 - *Що ви відчували, коли ви говорили, а вас не слухали?*
 - *Що відбувається, коли обидві людини мають реальний конфлікт, і засмучені цим? Їм легше чи важче якісно спілкуватися?*
 - *Які стратегії поведінки поліпшують комунікацію між людьми?*
 - *Подумайте про одну річ, яку б ви хотіли поліпшити у власному стилі комунікації. Попрацюйте в цій поведінці сьогодні і протягом тижня з іншими.*

Картка з підказкою до сценки «Поганий слухач» (№1):

Одна людина у вашій парі буде «промовцем/промовицею», а інша – «слухачем/слухачкою».

ПРОМОВЕЦЬ/-ВИЦЯ: Розробіть сценарій, заснований на уявній ситуації. Виберіть або: (1) щось, що (Ви вдаєте) сталося з Вами несправедливо; або (2) шалений план чи ідея, якою Ви (вдаєте що) захоплені. Під час сценки намагайтеся висловити свій досвід або ідею та почуття, пов'язані з цим, дуже чітко. Протягом кількох хвилин Ви будете намагатись поговорити з Вашим/-ою партнером/-кою так, щоб він чи вона Вас зрозумів/-ла та підтримав/-ла. Підготуйтеся говорити протягом двох-трьох хвилин.

Реагуйте на слухача/-ку в залежності від способу його/її поведінки щодо вас. Якщо Ви відчуваєте, що він / вона не слухає Вас, покажіть своє роздратування підвищенням голосу, або відповідайте так, як би Ви зазвичай вчинили в такій ситуації. Якщо інша людина уважно і шанобливо слухає Вас, ведіть себе відповідно.

СЛУХАЧ/-КА: ВИ ПОГАНИЙ/-А СЛУХАЧ/-КА. Коли промовець/-ця намагається поговорити з Вами, демонструйте погані навички слухання. Ваше завдання полягає у використанні якомога більше деструктивних вербальних і невербальних форм поведінки, які Ви знайдете в переліку нижче.

Невербальні форми поведінки:

Насупитись.

Дивитись зневажливо, заковувати очі до неба.

Качати головою, ніби кажучи «ні».

Показувати нетерплячість – дивитись або рухатись в бік, нудьгувати чи показувати незацікавленість, позіхати.

Вербальні форми поведінки:

Перебивати співрозмовника/-цю, починати говорити про себе, або змінювати тему.

Висловлювати негативні судження про співрозмовника/-цю, такі як «Ви не праві» або «дурна ідея».

Картка з підказкою до сценки «Гарний слухач» (№2):

Одна людина у вашій парі буде «промовцем-промовицею», а інша – «слухачем/слухачкою».

ПРОМОВЕЦЬ/-ВИЦЯ: (Ті самі інструкції, що й до сценки №1). Розробіть сценарій, заснований на уявній ситуації. Виберіть або: (1) щось, що (Ви вдаєте) сталося з Вами несправедливо; або (2) шалений план чи ідея, якою Ви (вдаєте що) захоплені. Під час сценки намагайтеся висловити свій досвід або ідею та почуття, пов'язані з цим, дуже чітко. Протягом кількох хвилин Ви будете намагатись поговорити з Вашим/-ою партнером/-кою так, щоб він/вона Вас зрозумів/-ла та підтримав/-ла. Підготуйтеся говорити протягом двох-трьох хвилин.

Реагуйте на слухача/-ку в залежності від способу його/її поведінки щодо вас. Якщо Ви відчуваєте, що він / вона не слухає Вас, покажіть своє роздратування підвищенням голосу, або відповідайте так, як би Ви зазвичай вчинили в такій ситуації. Якщо інша людина уважно і шанобливо слухає Вас, ведіть себе відповідно.

СЛУХАЧ/-КА: ВИ АКТИВНИЙ/-А СЛУХАЧ/-КА. Коли партнер(к)а намагається поговорити з Вами, демонструйте гарні навички слухання. Ваше завдання полягає у використанні якомога більшої кількості конструктивних вербальних і невербальних форм поведінки, які Ви знайдете в переліку нижче.

Невербальні форми поведінки:

Підтримувати зоровий контакт.

Кивати головою (ніби кажучи «так»).

Нахилятися потроху в бік співрозмовника/-ці, щоб показати, що ви слухаєте.

Посміхатися або поплескувати по спині, якщо це доречно.

Вербальні форми поведінки:

Уточнювати факти, щоб переконатися, що ви розумієте співрозмовника/-цю.

Показувати зацікавленість дізнатися більше (наприклад, «Розкажи мені про це детальніше»).

Співчувати почуттям промовця/-ці (наприклад, «Я можу зрозуміти, як ви почуваетесь»).

Підтримувати ідеї промовця/-ці (наприклад, «Гарна думка»).

Уникати будь-яких фраз, які змусять співрозмовника/-цю почуватись винним/-ою чи неправим/-ою.

Подякувати людині, що довірилася вам і поділася тим, що в неї на думці.

ВПРАВА 7.4. Чотири кроки назустріч

15+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда, роздатковий матеріал (за необхідності).

ЦІЛІ: Проінформувати про два типи мовної поведінки: «Ти-повідомлення» і «Я-повідомлення»; зміцнити навички аналітичного мислення та діалогу в конфліктній ситуації.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Розпочніть вправу зі звернення: *«Сьогодні ми навчимося використовувати на практиці один із прийомів вирішення конфлікту. Чи є серед присутніх люди, які сварилися чи билися в дитинстві? З чого, зазвичай, починалося з'ясування стосунків? Які слова ви найчастіше чули? Що було найобразливіше?»* Досить часто причиною початку конфлікту стає саме агресивна мовна поведінка його учасників/-ць, агресивні висловлювання.
2. Напишіть на дошці «Ти-повідомлення» та «Я-повідомлення». Поясніть, що це два приклади мовної поведінки:
 - *«Ти-повідомлення» передбачає наступ і звинувачення. Лунають звинувачення на адресу опонента, згадуються минулі конфлікти, суб'єктивно і негативно оцінюється все, що робив або робить опонент. Це також твердження у формі заборон і погроз. Конфліктна ситуація стає приводом для узагальнень і «навішування» ярликів. Часто звучить займенник «Ти» (що і дає назву цьому типу мовної поведінки) і частка «не»: «Ти ніколи не приходиш вчасно...», «Ти нічого не робиш для нас хорошого...» і т.п.; а також: «Більше не приходи ...», «Ніколи не бери мої книги...» і т.п. Така мовна поведінка є агресивною, вона ображає опонента (навіть якщо в такій ситуації є його/її вина), і провокує посилення конфлікту.*
 - *Особливість «Я-повідомлення» полягає в тому, що людина враховує, перш за все, цінність вже сформованих стосунків і бажання зберегти їх, не дивлячись на розбіжності, які виникли. Така стратегія передбачає висловлення власних почуттів та переживань, звернення до спільного позитивного досвіду, загальних успіхів у минулому і т.п. Найчастіше в такій мові звучить займенник «Я». Мовна поведінка типу «Я-повідомлення» передбачає таку послідовність кроків (запишіть на дошці):*

Коли я бачу (або чую), що (як) ти...

Я відчуваю... (опис власних почуттів, пов'язаних з ситуацією, що виникла)

Тому що... (думки, спогади про спільні цінності, бажання зберегти дружні або приятельські взаємини тощо)...

Тому в майбутньому мені б хотілося...

3. Спочатку потрібно продемонструвати приклади «Ти-повідомлень». Розіграйте конфліктну ситуацію за допомогою двох бажаних. Це може бути будь-яка уявна конфліктна ситуація. Наприклад: *«Ви думаєте, що друг/подруга насміхається з вас разом з іншими друзями. Ви дуже засмучені та налаштовані з'ясувати стосунки із другом/подругою»*. Поясніть парі, яка розіграватиме сценку: одна сторона має звинувачувати іншу в егоїзмі, неухважності і т.п., вимовляючи образливі слова і фрази. У свою чергу, людина, яку будуть звинувачувати, має розлютитися та зайняти наступальну позицію. Нехай йде у контратаку. Важливо, щоб звинувачення звучали дзеркально, щоб у групі не було приводу сказати, що тут винна тільки одна зі сторін.
4. Потім попросіть бажаних продемонструвати «Я-повідомлення», розігравши ту ж саму ситуацію. В цьому випадку слід говорити одне одному про свої почуття й переживання у зв'язку з конфліктом, а також про бажання подолати його, знайти вихід і зберегти гарні стосунки. При цьому обом сторонам слід намагатися вживати в діалозі формулу «Я-повідомлення», наведену вище.

5. Важливо: підліткам часто важко визначати та називати свої емоції та почуття. Прослідкуйте, щоб учасники/-ці правильно їх назвали під час практики кроку «Я відчуваю...». Також помилки можуть виникнути під час формування кроку «Тому що...». Нагадайте, що під час цього кроку важливо сказати, чому їм важливі ці стосунки. Фраза: «ну ми ж друзі» – це спроба маніпулювати почуттями співрозмовника/-ці, і вона не допоможе у вирішенні конфлікту.
6. Подякуйте парам, що показували сценки, та проведіть деролінг.
7. Об'єднайте всіх у пари і попросіть розіграти будь-яку конфліктну ситуацію, яка сталася вдома, у школі, в транспорті тощо. Скажіть, що спочатку учасникам/-цям потрібно буде програти ситуацію як «Ти-повідомлення», а потім як «Я-повідомлення». Нехай одна людина розпочне з того, що скаже партнеру/-ці, яку саме ситуацію вони будуть програвати. В них є 2 хвилини для використання «Ти-повідомлень», і 2 хвилини для практики «Я-повідомлень». Потім інша людина у парі пропонує власну конфліктну ситуацію і вони також практикуються у двох прийомах мовної поведінки.
8. Обговоріть результати у загальному колі:
 - *Що ви помітили під час виконання вправи?*
 - *Чим відрізнявся перший діалог від другого?*
 - *Які займенники звучали частіше у першому варіанті? Які у другому?*
 - *Коли у сторін конфлікту було більше бажання вирішити суперечку?*
 - *Як кожен вид поведінки вплинув на конфлікт?*
 - *Що посилює конфлікт? Що може його зупинити?*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Конфліктні ситуації (якщо ніхто не може придумати свою ситуацію, ви можете запропонувати одну з наступних):

Ваш батько сильно занедужав, а ваш друг/подруга не дуже співчуває.

Ваш друг/подруга не ділиться підручником з вами, хоча ви забули свій підручник удома.

Ваш друг/подруга завжди запізнюється, коли ви домовляєтесь робити щось разом.

Ваш друг/подруга на вечірці більшу частину часу розмовляв(-ла) з іншою/-им дівчиною/хлопцем.

Ваш друг/подруга каже, що якщо ви дійсно любите його/її, то маєте погодитись зайнятися сексом.

Ваші друзі тиснуть на вас, що вже давно час «втратити цноту».

Ваш друг/подруга дратується, коли ви пропонуєте скористатися презервативами.

ВПРАВА 7.5. Ярлики

15+

В/П/СП/Т

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал («корони» за кількістю учасників/-ць), набори пазлів за кількістю малих груп.

ЦІЛІ: Деталізувати поняття «стереотип», допомогти учасникам/-цям усвідомити почуття і емоції, які виникають в процесі спілкування, заснованого на стереотипних уявленнях.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у малі групи по 6 чи менше осіб. Роздайте всім заздалегідь підготовлені «корони» так, щоб учасники/-ці не бачили, що на них написано – вони мають їх одягнути. На кожній «короні» написаний один зі прикладів ярликів та реакцій на них (див. Роздатковий матеріал).
2. Дайте завдання малим групам: зібрати пазли (чи інше завдання, яке учасники/-ці зможуть виконувати у малій групі). На виконання – 5 хвилин. Але є умова, що під час спільної роботи ставитись одне до одного потрібно так, як написано на «короні», не озвучуючи при цьому, що саме на ній написано.
3. Після закінчення роботи, обговоріть:
 - *Які почуття й емоції ви відчували, коли виконували завдання?*
 - *Чи сподобалося вам спілкуватися таким чином? Чому?*
 - *Що, на ваш погляд, написано на вашій «короні»? (Індивідуально).*
4. Запропонуйте учасникам зняти «корони». Питання для обговорення:
 - *Як часто ми стикаємося з навішуванням ярликів? Де та за яких умов це може статися?*
 - *Що ви відчуваєте, коли в реальному житті на вас навішують ярлики?*
 - *Чи легко позбутися ярлика?*
 - *Як можна змінити чиєсь уявлення про вас? Як це зробити?*
 - *Для чого ми виконували цю вправу?*
5. Поясніть, що при спілкуванні ми досить часто навішуємо на людей «ярлики». Іноді це буває корисним, так як допомагає організувати наш світ. Ми використовуємо ярлики, щоб швидко описати поведінку, почуття людей і наше сприйняття цих людей. Часто це призводить до того, що ми починаємо мислити стереотипами, що впливає і на нашу власну поведінку, і на поведінку інших людей. Приклади таких стереотипів: «Всі блондинки не вирізняються кмітливістю», або «Чоловіки маленького росту страждають на комплекс Наполеона». Мислення стереотипами призводить до порушення ефективності спілкування.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Корони (Якщо не було можливості підготувати «корони», можна використати стікери):

«Злюка» – будь похмурим.

«Ябеда» – ігноруй мене.

«Погано розуміє» – розмовляй зі мною так, наче мені 5 років.

«Невдаха» – підбадьорюй мене.

«Простак» – жалій мене.

«Дивак» – корчи мені гримаси.

ВПРАВА 7.6. Життєві ситуації та моделі поведінки

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

В/П/СП/Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки з ситуаціями).

ЦІЛІ: Розвивати в учасників/-ць навички усвідомленого вибору поведінки, продемонструвати різні моделі поведінки; формувати навички асертивної поведінки.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Скажіть, що вам потрібно три пари добровольців/-ць. Дайте парам інструкцію: *«Зараз кожна пара отримає опис життєвої ситуації. Вам необхідно обговорити, як у цій ситуації буде проявлятися впевнена, невпевнена і агресивна поведінка головного/-ї героя/героїні. А потім розіграти для своєї ситуації три сценки, у яких поведінка головного/-ї героя/героїні буде різною: впевненою, невпевненою, агресивною. На підготовку завдання – 7 хвилин».*
2. Поки три пари готуються, запитайте в інших учасників/-ць:
 - Чи потрапляли ви у ситуації, які викликали розгубленість?
 - Як ви реагували, поводитися?
 - Чи завжди вам подобалася ваша поведінка у цій ситуації? Чому?
3. Коли пари підготувалися, запропонуйте першій парі розіграти три сценки у довільному порядку. Завдання решті групи – відгадати, який саме тип поведінки було продемонстровано. Після цього запитайте групу *«Якою була поведінка головного/-ї героя/героїні у 1-й, 2-й та 3-й сценках?»*
4. Після відповідей і коментарів, наступна пара демонструє свої варіанти сценки. Виконайте ті ж дії, що і з першою парою.
5. Після презентацій усіх трьох пар проведіть загальне обговорення:
 - Який тип поведінки в житті ви використовуєте частіше? Чому?
 - Які мінуси й плюси ви в цьому бачите?
 - Як ви гадаєте, до якого типу належить агресивна поведінка – до впевненої чи невпевненої?
6. Під час обговорення необхідно зауважити, що агресія – це показник невпевненості у собі. Якщо людина грубить, це означає, що вона не знає відповідей на запитання: «Що робити в цій ситуації?», «Як?», «Що я можу?» (саме чіткі відповіді на ці запитання характеризують впевнену поведінку). *Невпевнена поведінка* – це не лише пасивна, але й груба агресивна поведінка. Варіанти невпевненої поведінки (можна записати на дошці): пасивна, агресивна. *Асертивна поведінка* – впевнена, ввічлива поведінка людини, яка здатна протистояти зовнішньому тиску, відстоювати власну точку зору та цінності, спокійно сказати «ні» на пропозицію чи прохання, що суперечить її переконанням чи обмежує права.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Ситуація №1. Ви дивитесь у кінотеатрі фільм, а позаду вас хтось постійно голосно розмовляє.

Ситуація №2. Ви з друзями сидите в кафе, за сусіднім столиком починають курити цигарки – вам неприємно дихати димом. У залі висить табличка «У нас не курять!».

Ситуація №3. Однокласник вже третю годину сидить за вашим комп'ютером і грає в різні ігри. Це заважає вам зайнятися своїми справами.

ТЕМА 8. СЕКСУАЛЬНІ ТА РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СВОБОДУ, РІВНІСТЬ ТА ГІДНІСТЬ ВСІХ ЛЮДЕЙ

«Будьте тими змінами, які ви хочете побачити у світі.»

Махатма Ганді

ОГЛЯД ТЕМИ

Кожна людина має право на гідне ставлення до неї, фізичну безпеку і доступ до інформації та послуг в галузі охорони здоров'я. Тільки тоді, коли люди можуть вільно користуватися цими правами, вони в змозі обирати, чи слід їм мати статеві стосунки, обговорювати використання контрацепції та шукати послуги, яких вони потребують. Ознайомлення молоді із сексуальними та репродуктивними правами закликає їх відчувати та брати на себе відповідальність за захист благополуччя й прав інших людей.

У даній темі представлено базовий огляд сексуальних та репродуктивних прав, що спонукає до пошуку причин порушення цих прав та ознайомлює із видами особистої і громадянської активності, які допомагають людям проявити себе у якості відповідальних громадян та сприяти позитивним змінам у суспільстві.

ЦІЛІ НАВЧАННЯ

- ✓ Ознайомити із поняттям сексуальних та репродуктивних прав в контексті базових прав людини.
- ✓ Сприяти усвідомленню того, що здатність користатися своїми правами людини впливає на сексуальне та репродуктивне здоров'я.
- ✓ З'ясувати причини порушення сексуальних та репродуктивних прав у ситуаціях, що можуть мати місце у житті учасників/-ць.
- ✓ Відпрацювати навички критичного мислення щодо прийняття рішень стосовно власного сексуального та репродуктивного здоров'я та здоров'я інших людей.
- ✓ Виявити мотивацію учасників/-ць до позитивних змін (адвокації) щодо захисту сексуальних та репродуктивних прав, та можливі шляхи досягнення цих змін.

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА/-КИ

Використовуйте матеріал попередніх тем цього Посібника, щоб допомогти учасникам/-цям обмірковувати й дізнаватися про різні проблеми, пов'язані із реалізацією сексуальних та репродуктивних прав.

Пам'ятайте, що молоді люди отримують більше користі, якщо мають можливість подумати й обговорити більш глибоко питання, які впливають на їхні почуття, переживання і здоров'я. Вони заслуговують розвивати здатність робити усвідомлений вибір. Усі люди заслуговують відігравати керівну роль у власному благополуччі.

Будьте готові навести приклади позитивних змін (адвокаційних кампаній), що мали місце у вашій громаді чи країні, щоб продемонструвати, що і як люди роблять для досягнення соціальних змін.

Поясніть, що для досягнення великих змін потрібно починати з малого. Нагадайте, що зміни важливі на будь-якому рівні – від особистісного до суспільного.

ІНФОРМАЦІЯ ДО ТЕМИ ДЛЯ ТРЕНЕРА/-КИ

Сексуальні та репродуктивні права

Сексуальність – це природний і цінний аспект життя, незамінна й фундаментальна частина існування людини. Здоров'я є фундаментальним правом людини, без якого вона не в змозі користуватися своїми іншими правами в усій їхній повноті. Сексуальне і репродуктивне здоров'я є невід'ємним елементом прав усіх і кожного на найвищий досяжний рівень фізичного та психічного здоров'я. Сексуальне здоров'я не може підтримуватися за відсутності сексуальних прав, але сексуальні права охоплюють більш широкий спектр, ніж

встановлені норми, пов'язані зі здоров'ям.

При реалізації будь-яких проектів, програм або стратегій розвитку, в тому числі програм, заснованих на Цілях сталого розвитку на національному рівні, Україна зобов'язується забезпечувати: роботу у напрямку боротьби з подоланням бідності (ціль №1), здоровий спосіб життя та сприяти благополуччю для всіх в будь-якому віці (ціль №3), всеохоплюючу і справедливу якісну освіту (ціль №4), ґендерну рівність, розширення прав та можливостей усіх жінок та дівчат (ціль №5), та сприяти розбудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх (ціль №16). Досягнення даних Цілей сталого розвитку безпосередньо залежить від забезпечення доступу до послуг з охорони сексуального та репродуктивного здоров'я і захисту сексуальних і репродуктивних прав.

Доведено, що тільки тоді, коли основні права людини дотримуються (як урядами, так і іншими особами), вона здатна приймати оптимальні рішення про своє життя, в тому числі про інтимні стосунки, секс і народження дітей. Наприклад, рішення про те, коли і з ким будувати взаємини; коли, з ким і за яких обставин займатися сексом (без насильства чи примусу); чи варто та коли народжувати дітей.

Коли права людини стосуються сексуального життя та репродуктивної функції, їх називають *сексуальні та репродуктивні права*.

Сексуальні та репродуктивні права іноді перетинаються. Проте сексуальні права, зазвичай, включають контроль фізичних осіб над своєю сексуальною активністю та сексуальним здоров'ям. Репродуктивні права стосуються здебільшого контролю рішень, пов'язаних з народженням та розмноженням. Принцип згоди між дорослими займає центральне місце в сексуальних та репродуктивних правах. Доступ до інформації та послуг також має важливе значення. Багато з цих прав визнані у міжнародних угодах²⁴.

Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я, сексуальні та репродуктивні права пов'язані з певними правами людини, які вже визнані міжнародними та регіональними документами з прав людини та іншими документами та національними законами (у тому числі в Україні). Критично важливими для реалізації сексуальних та репродуктивних прав є:

- право на життя, свободу та особисту недоторканість;
- право на рівність та недискримінацію;
- заборона катувань, нелюдського та такого, що принижує гідність, поводження або покарання;
- право на конфіденційність особистої інформації;
- право на найвищий досяжний рівень здоров'я (включаючи сексуальне здоров'я) та соціальне забезпечення;
- право на створення сім'ї та шлюб з вільною та повною згодою майбутнього подружжя та рівності в процесі розірвання шлюбу;
- право приймати рішення про кількість та інтервал між народженням дітей;
- право на інформацію, а також на освіту;
- право на свободу думки та вираження поглядів;
- право на ефективний засіб правового захисту.

(Детальніше про сексуальні та репродуктивні права у Декларації Міжнародної федерації планування сім'ї²⁵).

Сексуальні та репродуктивні права поширюються також і на дітей та молодь. Вони мають право на розвиток позитивного відчуття власного тіла та сексуальності, право на свободу від жорстокого поводження та неналежних дотиків.

²⁴Такі угоди включають, наприклад, Конвенцію про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, Міжнародної конференції з народонаселення та розвитку Програми дій, і Платформа дій четвертої Всесвітньої конференції зі становища жінок.

²⁵ Sexual rights: an IPPF declaration. IPPF, 2008. Режим доступу:
http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf

Маленькі діти потребують допомоги у прийнятті рішень. Наставляння та рекомендації дбайливих дорослих мають надаватися у найкращих інтересах дітей.

Поки діти ростуть і розвиваються, їхній потенціал, права та обов'язки також продовжують розвиватися. Діти та молоді люди мають право на отримання інформації, що відповідає віку та рівню розвитку, щоб бути здатними захистити своє здоров'я, в тому числі сексуальне та репродуктивне.

У реальному світі люди, чоловіки та жінки, стикаються з численними перешкодами щодо використання своїх сексуальних та репродуктивних прав. Наслідки цих перешкод часто досить серйозні.

Багато людей у світі зазнають сексуального насильства (насильство або напад, який включає, але не обмежується примусовим сексом, тобто таким, який відбувається без згоди чи під загрозою насильства). Дівчата та жінки страждають від насильства більшою мірою.

Дівчата, які живуть у злиднях, ймовірно, ніж інші дівчата, страждають від ранніх чи примусових шлюбів, небажаної вагітності, небезпечного абортів та секс-трафіку (примусове переселення людей з метою сексуальної експлуатації).

Деякі люди страждають від ганьби, сорому, страху або насильства тому, що їхня сексуальна ідентичність (або поведінка) не відповідає місцевим соціальним нормам. Наприклад, люди, які сприймаються як гомосексуали або транссексуали можуть бути предметом такого ставлення чи почуттів.

Багато людей стикаються з дискримінацією, коли вони намагаються знайти необхідну інформацію та послуги в сфері сексуального та репродуктивного здоров'я. Ця проблема особливо гостро стоїть серед молоді та серед людей, що живуть з ВІЛ.

ПИТАННЯ ДО РОЗДУМІВ

Чи можете Ви пригадати ситуації, коли Ваші власні права чи права іншої людини були порушені?

Виступати проти порушень прав людини здається Вам легкою чи важкою справою? Що робить її важкою? Як можна її полегшити?

Існують різні можливості, за допомогою яких можна сприяти справедливості й розвитку прав людини в повсякденному житті, в тому числі в сфері сексуального та репродуктивного життя. Наприклад: заступитися за друга/подругу, до якого/якої ставляться несправедливо; допомогти іншим людям зрозуміти, що вони мають можливості чи вибір в житті, окрім тих, які їм надані; знайти довірених осіб (або організації), які можуть допомогти відреагувати на випадки дискримінації; попросити місцевого лідера/-ку виступити з промовою про таке питання, як насильство в сім'ї; переконатися, що усі в нашій громаді знають про права людини і розуміють, що кожна людина в спільноті має значення; робити це самостійно чи приєднатися до організації або групи, яка захищає сексуальні та репродуктивні права, використовуючи різні методи (наприклад, театральні проекти для підлітків, присвячені життю з ВІЛ; інформаційні кампанії в громадах щодо попередження насильства в сім'ї тощо).

Молоді люди в усьому світі можуть робити свій внесок у вирішення проблем, які їх хвилюють. Наприклад, навчати інших членів своїх сімей чи громад; допомагати планувати й здійснювати програми, спрямовані на соціальні зміни; заохочувати своїх друзів приєднуватись до соціальних кампаній.

Для того, щоб боротись проти дискримінації, люди спочатку повинні вміти розпізнавати її як власне в собі, так і в навколишньому світі. Виявити дискримінацію не завжди легко. У деяких випадках це може бути очевидним (наприклад, дуже принизливі висловлювання або випадки домашнього насильства). В інших випадках виявити дискримінацію може бути більш складно.

Коли люди відчувають, що вони можуть ставитися до когось з дискримінацією або засудженням, вони можуть поставити собі одне питання: «Чому я осуджую це?». Чесна відповідь собі на це питання може викликати корисні міркування та допомогти людині зрозуміти, що їх власна поведінка може бути спричинена дискримінаційними судженнями.

Деякі люди приймають речі такими, якими вони є, навіть якщо вони несправедливі. Їм може

бути байдуже. Вони можуть не знати, як змінити ситуацію. Вони можуть також вважати, що змінити світ неможливо, або ж це може бути небезпечно.

Інші люди виступають проти несправедливості у своїх особистих стосунках і сім'ях, в своїх школах, громадах та в суспільстві. Люди, які вірять в соціальну рівність, можуть вживати певні заходи. Змінити усю соціальну систему дуже складно. Більш ефективним буде сприяти здійсненню невеликих, але важливих змін.

Досягнення змін може надихати нас та підвищувати самооцінку, і може допомогти будувати нові взаємини з іншими людьми.

Люди можуть боротися з несправедливістю (в тому числі з ґендерною нерівністю), яку вони бачать у своїх стосунках і житті. Наприклад, вони можуть припинити використовувати принизливу мову або говорити образливі жарти про людей, які чимось відрізняються від більшості; ставати більш обізнаними про неповажливі або принизливі меседжі у медіа (тексти пісень, відео, телевізійні програми тощо); стати більш чутливими до почуттів людей з інших верств та умов. Бути відкритими і слухати – це найважливіші якості для розвитку шанобливих стосунків.

Люди можуть також вирішити сприяти припиненню несправедливості, яку вони спостерігають в своїх громадах і в суспільстві. Наприклад, підтримати особу, яка була несправедливо соціально ізольована; навчати людей, підвищувати їхню обізнаність про права людини.

Люди можуть підтримувати або приєднуватися до рухів за соціальні зміни на глобальному рівні: Кампанія Біла стрічка (рух чоловіків і хлопців по всьому світу, щоб покласти край насильству щодо жінок; мистецькі і культурні кампанії (такі як, «Dance4Life») для підвищення обізнаності про ВІЛ і СНІД; рухи за припинення торгівлі жінками та дівчатами; молодіжні мережі та ініціативи щодо забезпечення сексуальних та репродуктивних прав та послуг для молоді.

Заходи, до яких вдаються люди, щоб домогтися соціальних змін, включають також дослідження; просвітницьку роботу (навчання) людей, в тому числі осіб, які приймають рішення; співпрацю з журналістами та їхнє навчання; розробку й підписання петицій та звернень; здійснення впливу на чиновників щодо прийняття кращих законів та їхнього виконання; захист в суді прав людей, які зазнали дискримінації чи насильства; відвідування маніфестацій та мітингів; написання декларацій та офіційних заяв; створення та участь у театральних постановках для сприяння обізнаності; організацію практичних тренінгів для різних фахівців про те, як краще вирішити конкретну проблему.

Зазвичай, люди більш ефективно й винахідливо здійснюють соціальні зміни, якщо ці зміни стосуються проблем, про які люди знають і які їм небайдужі. Тому що це безпосередньо впливає на їхнє життя.

Наведені вище заходи та кампанії є прикладами адвокації.

Адвокація (англ. Advocacy, вживаються також варіації адвокати (едвокати), адвокатування) – це діяльність з представництва та захисту інтересів індивіда чи групи осіб, уповноваженої особи чи організації з метою отримання людиною чи групою осіб доступу до благ, на які вони мають право, але не можуть його реалізувати. Досягається така мета через взаємодію з юридичними та фізичними особами, впливом на громадську думку та рішення в політичній, економічній, соціальній сфері державного управління.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Sexual rights: an IPPF declaration. IPPF, 2008. Режим доступу: http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf.

ВПРАВИ ДО ТЕМИ «СЕКСУАЛЬНІ ТА РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СВОБОДУ, РІВНІСТЬ ТА ГІДНІСТЬ ВСІХ ЛЮДЕЙ»

ВПРАВА 8.1. Сексуальні та репродуктивні права: встановлення пріоритетів

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

16+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки з правами).

ЦІЛІ: Сформувати цілісне уявлення про сексуальні та репродуктивні права як базові права людини.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи від чотирьох до п'яти осіб. Кожна група отримує зразок карток з сексуальними та репродуктивними правами, які вони читають вголос і обговорюють їхнє значення. Скажіть групам, що вони мають розмістити права за пріоритетністю у формі піраміди, де найважливіше право – на вершині, а найменш важливі права розміщені внизу.
2. Повідомте, що учасники/-ці мають узгодити з усіма учасниками/-цями групи, як вони визначають пріоритетність карток. У них є 15 хвилин, щоб це зробити. Якщо вони не погоджуються одне з одним про порядок розміщення карток, вони мають аргументувати свою точку зору та дійти компромісу в своїй групі. Учасники/-ці можуть вирішити використати інший формат розміщення карток або помістити картки поруч одна з одною, оскільки для цієї вправи немає правильних та неправильних відповідей. Якщо учасники/-ці знайшли та аргументували вибір іншого розміщення прав, важливо визнати це як прояв їхньої творчості та ініціативи.
3. Кожна група представляє свої результати. Обговоріть:
 - Чи легко було визначити та узгодити порядок розміщення прав?
 - Що було найважче?
 - Чи ви помітили схожого/відмінного у тому, як визначили пріоритети різні групи?
 - Чому сексуальні та репродуктивні права важливі для вас особисто?

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Сексуальні та репродуктивні права (загальна інформація)

Сексуальність і репродукція є природними та важливими аспектами життя та ідентичності багатьох людей. Сексуальність і репродукція стосуються тілесного й психологічного здоров'я та потреб, і всі люди мають право на визнання та захист своїх основних потреб та здоров'я. Міжнародна федерація планування сім'ї сформулювала 10 репродуктивних та сексуальних прав молоді на основі Декларації про права людини Організації Об'єднаних Націй. Сексуальний та репродуктивні права є складовою частиною тих прав людини, що стосуються права на свободу, рівність та гідність щодо сексуальності та репродукції.

Право на рівність, рівний захист перед законом та свободу від усіх форм дискримінації за ознакою статі, сексуальності чи ґендеру.

Молоді люди мають право на захист від дискримінації через їхню ґендерну чи сексуальну орієнтацію, тобто вони мають право на захист від фізичного насильства, домагань, навішування ярликів тощо.

Право на участь для всіх осіб незалежно від статі, сексуальності чи ґендеру.

Молоді люди мають право бути почутими та залученими до процесу прийняття рішень стосовно їхнього сексуального та репродуктивного здоров'я та прав.

Право на життя, свободу, безпеку та тілесну недоторканність.

Молоді люди мають право приймати рішення з приводу власного тіла, а також бути вільними від сексуального та ґендерного насильства.

Право на приватність.

Молоді люди мають право на приватне життя, яке мають поважати батьки та члени сім'ї, партнер(к)и та влада.

Право на особисту автономію і визнання перед законом.

Молоді люди мають право досліджувати та приймати власні рішення щодо своєї сексуальності та сексуальної орієнтації, а також на те, щоб влада визнавала та захищала ці права.

Право на свободу думки, погляду та вираження; право на об'єднання.

Молоді люди мають право мати власний погляд щодо питань сексуального та репродуктивного здоров'я, та право ділитися своїм поглядом з іншими.

Право на здоров'я та користування плодами наукового прогресу.

Молоді люди мають право на доступ до консультування стосовно сексуальності та репродукції та мати доступ до науково обґрунтованих методів контрацепції.

Право на освіту та інформацію.

Молоді люди мають право на отримання сексуальної освіти та можливість знаходити інформацію про сексуальність та її прояви, контрацепцію, переривання вагітності тощо.

Право обирати одружуватися чи ні, створювати та планувати сім'ю чи ні, вирішувати мати чи ні дітей, та як і коли їх народжувати.

Молоді люди мають право самостійно приймати рішення щодо партнерів/-ок та шлюбу, контрацепції та переривання вагітності.

Право на відповідальність та відшкодування.

Молоді люди мають право на те, щоб їхні права були визнані та захищені владою та державою.

ВПРАВА 8.2. Проблема вибору

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

15+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (картки зі сценаріями для шести груп).

ЦІЛІ: Виявити та проаналізувати ситуації, з якими учасники/-ці можуть стикатися у реальному житті; сприяти формуванню навичок відповідального прийняття рішень.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 5-6 осіб (до шести груп). Роздайте групам по одній ситуації, де йдеться про сексуальні та репродуктивні права. Вони мають скласти діалог, що відображає цю ситуацію (короткі сценки тривалістю 2-3 хвилини).
2. Використайте сценарії, наведені нижче, або використайте їх як натхнення і напишіть свої власні сценарії (чи придумайте їх у співпраці з учасниками/-цями).
3. Дайте на підготовку сценок 10-15 хвилин. Повідомте, що не всі у групі мають програвати ситуацію, але всі мають брати участь у розробці/постановці сценки.
4. Кожна група показує свою сценку в загальному колі. Після кожної сценки проведіть обговорення:
 - Про що була ця сценка?
 - Яких сексуальних та репродуктивних прав вона стосувалася?
 - Наскільки ймовірно, що подібна ситуація може трапитися у реальному житті?
 - Які варіанти дій були у героїв?
 - Якими є переваги та недоліки у тому варіанті дій, який ви побачили під час сценки?
5. Додаткові питання для обговорення кожного сценарію:
 - Сценарій 1:**
 - Яка ваша порада Івану та Ганні в цій ситуації?
 - Чому батьки Ганни не хочуть, щоб вона зустрічалася з Іваном?
 - Сценарій 2:**
 - З якого віку законно робити переривання вагітності в Україні?
 - Які наслідки для Тіни та Олексія, якщо Тіна вирішить народжувати дитину чи якщо вирішить зробити переривання вагітності (аборт)?
 - Сценарій 3:**
 - Важливо звернути увагу на те, що Ліза може зробити зараз? (Важливими моментами цього сценарію є те, що вона проходить тест на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ, і що Ліза приймає екстрену контрацепцію, якщо вона може дістати її, – в іншому випадку вона має зробити тест на вагітність).

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

Сценарій № 1: Іван і Ганна

Івану 16 років. Він закоханий у 15-річну дівчину зі школи, яку звати Ганна, і вони таємно зустрічаються вже протягом кількох місяців. Одного разу у школі Ганна підійшла до нього в сльозах. Її батьки дізналися, що вона зустрічається із Іваном, і вони забороняють їй це продовжувати.

Група 1.

Іван та Ганна погоджуються, що вони більше не можуть зустрічатися і розривають стосунки.

Сценарій № 1: Іван і Ганна

Івану 16 років. Він закоханий у 15-річну дівчину зі школи, яку звати Ганна, і вони таємно зустрічаються вже протягом кількох місяців. Одного разу у школі Ганна підійшла до нього в сльозах. Її батьки дізналися, що вона зустрічається із Іваном, і вони забороняють їй це продовжувати.

Група 2.

Іван та Ганна продовжують зустрічатися, але таємно.

Сценарій № 2: Тіна та Олексій

17-річна Тіна та 16-річний Олексій зустрічаються кілька місяців. Вони закохані, і Тіна кожен день супроводжує Олексія з дому до школи та зустрічає його після занять. Вони займалися сексом кілька разів. Одного разу, коли Тіна зустрічає Олексія після школи, на шляху до дому вона каже йому, що вагітна. Олексій дуже розсердився і сказав, що не хоче дитини.

Група 3: Тіна вирішує народжувати дитину.

Група може обрати сценарій про те, як на її рішення зреагують батьки, її однокласники, її лікар, і Олексій? Чому вона обирає цей варіант?

Сценарій № 2: Тіна та Олексій

17-річна Тіна та 16-річний Олексій зустрічаються кілька місяців. Вони закохані, і Тіна кожен день супроводжує Олексія з дому до школи та зустрічає його після занять. Вони займалися сексом кілька разів. Одного разу, коли Тіна зустрічає Олексія після школи, на шляху до дому вона каже йому, що вагітна. Олексій дуже розсердився і сказав, що не хоче дитини.

Група 4: Тіна не хоче народжувати дитину.

Чи вона сказала про це комусь? Чи буде вона робити переривання вагітності? Чи це безпечний аборт? Які можуть бути наслідки (небезпечного) аборту?

Сценарій №3: Ліза

Ліза зустрічається із хлопцем з її молодіжного центру. Одного разу, коли вони збираються зайнятися сексом, він каже, що не хоче використовувати презерватив цього разу, тому що відчувається краще без нього. Ліза думає, а потім вирішує все одно спати з ним.

Група 5: Ліза шкодує, що вони не користувалися презервативом і боїться, що вона може завагітніти чи заразитися інфекцією, що передається статевим шляхом. Вона розповідає своїй матері та батькові про те, що сталося. Як вони реагують?

Сценарій №3: Ліза

Ліза зустрічається із хлопцем з її молодіжного центру. Одного разу, коли вони збираються зайнятися сексом, він каже, що не хоче використовувати презерватив цього разу, тому що відчувається краще без нього. Ліза думає, а потім вирішує все одно спати з ним.

Група 6. Ліза шкодує, що вони не користувалися презервативом і боїться, що вона може завагітніти чи заразитися інфекцією, що передається статевим шляхом. Вона розповідає вчительці про те, що сталося. Як вчителька реагує?

ВПРАВА 8.3. Реальні історії з життя (порушення сексуальних і репродуктивних прав)

ТРИВАЛІСТЬ: 30-45 хвилин (в залежності від кількості обраних історій. Максимально – 3 історії за заняття).

16+

В / П / Т

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал (копії життєвих ситуацій), за необхідності – список сексуальних та репродуктивних прав (див. Вправа 8.1).

ЦІЛІ: Визначити, як здатність скористатися своїми правами людини впливає на інтимні стосунки та сексуальність.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть, що сьогодні ви будете обговорювати реальні історії, які стосуються сексуальних та репродуктивних прав.
2. Попросіть бажаючих прочитати вголос першу частину історії Алісії. Після того як першу частину буде озвучено, попросіть учасників/-ць написати відповіді на наступні запитання в своїх зошитах. Прочитайте запитання вголос з дошки:
 - *Що цей випадок змушує вас відчувати?*
 - *Які сексуальні або репродуктивні права мають стосунок до цієї історії?*
 - *Чи вважаєте ви це порушенням прав людини? Чому?*
 - *Хто несе відповідальність? Назвіть всіх, хто несе відповідальність за те, що сталося.*
3. По кожному з питань запросіть одного чи двох бажаючих прочитати свої відповіді та пояснити їх.
4. Попросіть когось прочитати другу частину історії («Що трапилося?»). Обговорення:
 - *Що ви відчуваєте відносно розв'язки?*
 - *Чи могло все статися інакше, якби жертва була багатою (або була чоловіком)?*
 - *Що потрібно змінити, щоб захистити це сексуальне чи репродуктивне право?*
5. Повторіть ці пункти для кожної історії (Дайте по десять хвилин на кожну історію).
6. Після завершення обговорення розглянутих історій, запитайте:
 - *Чи знаєте ви про подібні випадки, які мали місце у нашій громаді чи країні? Які права були порушені?*
 - *Чи чули ви про якісь інші види порушень сексуальних та репродуктивних прав в нашій країні або в інших місцях?*
 - *Що потрібно зробити, щоб зупинити такі порушення?*

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

АЛІСІЯ (Перша частина)

Історія Алісії: Коли Алісія, полька, яка мала проблеми із зором з дитинства, завагітніла, численні лікарі її попереджали, що для неї вагітність та пологи становлять ризик незворотної втрати зору. Згідно із законом, у Польщі жінкам дозволяється робити переривання вагітності, коли їхнє здоров'я знаходиться в небезпеці. Проте лікарі відмовилися видати Алісії закладення (довідку), що дозволяє переривання вагітності, тому їй нічого не залишилося, як виносити вагітність до кінця терміну та народити дитину.

АЛІСІЯ (Друга частина)

Що трапилося з Алісією? Народження дитини призвело до подальшого погіршення зору Алісії. Вона більше не мала змоги працювати, та тепер потребує стороннього догляду за дитиною та щоденної допомоги. Вона повністю залежить від державної соціальної допомоги.

Справа Алісії була розглянута в Європейському суді з прав людини, який постановив, що уряди зобов'язані створити ефективні механізми для забезпечення того, щоб жінки мали доступ до переривання вагітності (абортів), коли це є законним. Суд присудив їй значну фінансову компенсацію на знак визнання її «болю і страждань».

ОЛЬГА (Перша частина)

Історія Ольги: у віці 24 років Ольга вже мала значний досвід вживання ін'єкційних наркотиків. Тож навіть коли завагітніла, припинити вживати їх не могла. Стосунки із батьком майбутньої дитини не склалися.

Ані у період вагітності, ані під час народження дитини Ольга не знала, що має ВІЛ: під час обслуговування у поліклініці їй не пропонували здати аналіз на з'ясування ВІЛ-статусу. Тож вона не вживала антиретровірусної терапії.

ОЛЬГА (Друга частина)

Що трапилося з Ольгою? Після пологів у її доньки виявили ВІЛ-інфекцію. Оскільки на той момент через спосіб життя Ольга не мала свого житла, власне як і постійного доходу, новонароджену дитину вирішила віддати у дитячий будинок.

Коли доньці Ольги було 3 роки, вона забрала дитину з дитбудинку. Цьому передувала тривала та складна боротьба із наркозалежністю, пошуки роботи та житла, навчання. Тепер Ольга працює психологом, є національним тренером з питань ВІЛ та роботі з підлітками, консультантом у сфері захисту прав дітей і підлітків, яких торкнулася епідемія ВІЛ/СНІД.

Її донька, Яна Панфілова, дізналася про свій ВІЛ-статус від Ольги у віці 10 років, і саме Ольга допомогла їй прийняти цю ситуацію. Наразі Яна є лідеркою молодіжного руху Teenenergizer та бореться за протидію дискримінації людей та дітей, що живуть з ВІЛ.

АМІНА (Перша частина)

Історія Аміни: Аміна, мати трьох дітей, яка виховує їх сама після розлучення. Проживає у Нігерії. Після знайомства з Мохаммедом, яке тривало 11 місяців, він попросив її зайнятися з ним сексом, пообіцявши одружитися з нею. Вона погодилася, і в результаті завагітніла. Мохаммед, однак, не захотів одружуватися і вона народила доньку поза шлюбом. Вона була звинувачена у гріху за релігійним законом. Мохаммед присягнув, що він не був батьком і був відпущений, а Аміна була визнана винною і засуджена до смерті через побиття камінням. Вона подала апеляцію, але вирок був залишений в силі. Його виконання було відкладено на два роки, щоб вона могла вигодувати свою дитину.

АМІНА (Друга частина)

Що трапилося з Аміною? Після ще однієї апеляції, Аміна була виправдана і смертний вирок був скасований. Судді погодилися, що у неї не було достатніх можливостей для свого захисту в суді. Уряд заперечує, що вона була приречена на смерть через побиття камінням. З тих пір вона вийшла заміж.

МЕТЬЮ (Перша частина)

Метью був студентом університету в США. Він був гомосексуалом. Одного разу вночі двоє молодих людей прикинулися геями й запропонували підвезти його додому з бару. Метью погодився. Але вони відвезли його у віддалений район, пограбували та прив'язали його до паркану, після чого жорстоко били зброєю та катували. Вони залишили його там помирати. Через 18 годин Метью, все ще прив'язаного до паркану, знайшов велосипедист, який спочатку подумав, що хлопець – це опудало. Метью був ще живий, але в комі.

МЕТЬЮ (Друга частина)

Що трапилося з Метью? Череп Метью був розбитий, його мозок – сильно пошкоджений. Травми були надто серйозними. Він так і не прийшов у свідомість і помер через п'ять днів. Вбивці були заарештовані і кожен зрештою отримав по два терміни довічного ув'язнення.

Історія Метью привернула увагу громадськості до злочинів з ненависті. Пізніше прийнятий закон, названий ім'ям Метью, розширив законодавство щодо злочинів з ненависті та включає злочини на ґрунті ненависті щодо геїв і лесбійок, жінок та людей з інвалідністю. Матір Метью створила Фондацію Метью Шепарда, що прагне «замінити ненависть» на розуміння, співчуття й прийняття «через освіту, аустріч-роботу та адвокацію».

ЛАКШМІ (Перша частина)

Лакшмі, молода дівчина з Непалу, була змушена вступити в шлюб у віці 12 років і була експлуатована в будинку чоловіка. Не в змозі терпіти своє становище, вона втекла і повернулася в будинок своїх батьків, але батьки змусили її повернутися до будинку її чоловіка. «По дорозі, мені вдалося втекти знову, і добра жінка допомогла мені,» – сказала Лакшмі. Ця жінка сказала, що її сестра працює на фабриці в іншій частині Непалу, і Лакшмі могла б разом із нею продавати одяг з заводу. По дорозі Лакшмі накачали наркотиками й доставили в Індію. Лакшмі сказала: «Саме тоді я дізналася, що мене продали за 15000 індійських рупій. Мене били, коли я відмовлялася надавати сексуальні послуги. Протягом року я перебувала у пастці в борделі. Пізніше поліція провела обшук борделю і мене врятували і відправили назад в Непал. На той час мені було 14 років».

ЛАКШМІ (Друга частина)

Що трапилося з Лакшмі? Після повернення Лакшмі, батьки відмовилися прийняти її. Пізніше вона вийшла заміж, але мала позитивний результат на ВІЛ. Не відомо чи вона отримала цей вірус, коли була змушена працювати у секс-бізнесі, чи вже після одруження.

ВПРАВА 8.4. Питання, що мене хвилює

16+

В / П / Т

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка + крейда; роздатковий матеріал («Питання, що мене хвилює» та «Лист від серця» для кожного/-ї учасника/-ці).

ЦІЛІ: Розглянути й визначити суспільні проблеми, що хвилюють учасників/-ць; сприяти роздумам про можливі позитивні зміни в їхньому власному житті та житті людей, що живуть поруч.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть, що зараз кожен/-а учасник/-ця буде ідентифікувати соціальну проблему, яка його/її хвилює. Слід посилатися на теми, які учасники/-ці вже вивчали / обговорювали (за умови, що попередньо мали місце заняття із використанням вправ з даного Посібника по кожній із тем).
2. Поширте у групі роздатковий матеріал «Питання, що мене хвилює». Поясніть, що їм потрібно написати своє ім'я на обох сторінках цього аркушу, а потім переглянути список «Питання, що мене хвилює». Список розділений на три категорії (гендер, сексуальне та репродуктивне здоров'я, сексуальні та репродуктивні права). Потрібно позначити три теми, які найбільше цікавлять учасника/-цю. Це можуть бути теми з однієї або з різних категорій. Можна додати питання соціальної справедливості, які хвилюють учасника/-цю, але не входять до цього списку.
3. Ознайомте групу з концепцією роботи над соціальними змінами (адвокація). Поясніть, що деякі люди беруть участь у великих кампаніях, щоб змінити світ. *«Хто-небудь з вас чув про дії / заходи, до яких вдавались люди, щоб вирішити одну з проблем, яка хвилює вас чи ваших однолітків? Як щодо дій в сферах, які ми вивчали: гендерної рівності, сексуального та репродуктивного здоров'я та прав?»*. Наведіть приклади: створення безпечних місць для допомоги жінкам, які постраждали від домашнього насильства, створення блогу чи веб-сайту для інформування людей про проблеми гендерної нерівності чи булінгу (цькування), кампанії у соціальній мережі Фейсбук із хештегом #янебоюсьсказати, #metoo тощо. *«Які є приклади змін у світі, до яких призвели такі дії?»*.
4. Представте ідею маленьких змін: *«Адвокація часто спрямована на досягнення суттєвих змін. Але навіть невелике зусилля може вплинути на істотні зміни на краще – у вашому власному житті або житті тих людей, що вас оточують. Давайте розглянемо, який маленький крок можна зробити, щоб досягти змін, наприклад, для покращення ситуації з гендерною рівністю, або для захисту вашого (або іншої особи) сексуального чи репродуктивного права. Прикладами можуть бути: недискримінація інших осіб; розподіл сімейних обов'язків, які зазвичай розподіляються за гендерною ознакою; рішення ніколи не чинити тиск на іншу людину в сексуальних стосунках тощо»*.
5. Проведіть дискусію, використовуючи наступне питання:
 - *Чи можете ви пригадати ситуацію, яку бачили у вашому власному житті, де хтось вплинув на позитивні зміни, будь-які – великі чи маленькі?*
6. Ознайомте учасників/-ць із кроками, які необхідно зробити для здійснення соціальних змін (див. Роздатковий матеріал).
7. Нагадайте учасникам/-цям, що є переваги й ризики від участі у адвокаційній діяльності. Запитайте:
 - *Які переваги людина може отримати, долучаючись до адвокації?* (Наприклад, відчуття приналежності до групи однодумців; можливість будувати нові стосунки; зміцнення таких особистих навичок спілкування, як ораторське мистецтво).
 - *З якими ризиками людина може зіткнутися, займаючись адвокацією?* (Наприклад, несхвалення з боку суспільства; відволікання від шкільних завдань або інших важливих сфер життя; розчарування, якщо не вдалося досягти змін; ризик бути заарештованим або зіткнутися з іншими небезпеками, навіть якщо діяльність є абсолютно легальною і ненасильницькою). Нагадайте учасникам/-цям, як важливо бути у безпеці.
8. (Може бути запропоновано як домашнє завдання.) Дайте учасникам решту роздаткового матеріалу, або напишіть питання з роздаткового матеріалу на дошці. Скажіть: *«Напишіть «Лист від серця» про проблему, яка має значення для вас особисто, а також про те, що ви можете зробити для її вирішення. Листи можуть бути написані самим собі, батькам, другу або коханій людині, або лідеру/-ці громади.»* Такий лист може стати першим кроком для глибшого осмислення проблеми та натхнення для подальших дій щодо її вирішення.

Основні кроки для створення соціальних змін

Крок 1: Визначення проблеми, що Вас хвилює. Подумайте, чому Вас турбує ця проблема. Це може бути проблема, що впливає на Вас особисто чи інших осіб.

Крок 2: Зберіть та проаналізуйте інформацію щодо проблеми та людей, які вже нею займалися.

Крок 3: Вирішіть, яких змін Ви хочете досягти. Подумайте про коротко- та довготермінові цілі. Проявіть уяву і, одночасно, будьте реалістичними.

Крок 4: Подумайте про те, хто може бути в змозі допомогти Вам зробити певні кроки для змін, яких би Ви хотіли досягти, наприклад, даючи поради чи шляхом безпосередньої допомоги.

Крок 5: Приєднайтесь до організації або знайдіть партнерів/-ок. У кількості – сила!

Крок 6: Визначте Вашу ключову аудиторію (до кого Ви звертаєтесь). Найкраще, що Ви можете, це роз'яснити меседж, який Ви хочете донести, про зміни, які б хотіли бачити.

Крок 7: Придумайте можливі заходи, що можуть призвести до здійснення змін. Дослідіть найбільш дієві способи для досягнення поставлених цілей у вашій ситуації.

Крок 8: Обережно обговоріть, вивчіть та порівняйте всі можливі заходи/дії. Тоді оберіть ті, що здаються Вам найбільш досяжними та ефективними. Розробіть власний план заходів.

Крок 9: Візьміть до уваги перешкоди у Вашому суспільстві, з якими Ви можете стикнутись, коли будете брати участь у цих заходах.

Крок 10: Пересвідчіться, що Ваша діяльність є безпечною для Вас та інших людей. Дізнайтесь, спитавши дорослу людину, якій довіряєте, або інших молодих лідерів про можливі ризики, які Ви не передбачили.

Крок 11: За необхідності, перегляньте Ваш план, щоб упевнитись, що його виконання не завдасть нікому шкоди.

Крок 12: Ідентифікуйте Ваших противників. Вивчіть їхні аргументи та заходи. Підготуйте надійні та чесні контраргументи.

Крок 13: Фіналізуйте Ваш план заходів.

Крок 14: Визначте та зберіть людські та матеріальні ресурси, яких потребує реалізація Вашого плану.

Крок 15: Втілюйте в життя Ваш план заходів.

Крок 16: Дайте оцінку ефективності Вашої роботи відносно короткотермінових та довготермінових цілей. Внесіть поправки до плану. За необхідності, залучіться порадами та підтримкою інших людей.

Крок 17: Продовжуйте працювати над проблемою. Соціальні зміни, як правило, це довготривалі цілі.

Зміни можливі. Ви завжди можете знайти щось, що Ви можете зробити, неважливо, велике чи мале. Не впадайте у відчай, якщо проблема здається Вам великою та неосяжною.

Наостанок, не забувайте, що поки Ви намагаєтесь змінити світ навколо Вас, Ви маєте бути чесними, справедливими та шанобливими у Ваших повсякденних діях та взаєминах.

Питання, що мене хвилює

Наступний список містить деякі соціальні проблеми, які хвилюють багатьох людей, та на які люди намагаються вплинути. Цей список зосереджений на проблемах в трьох категоріях: ґендерна ідентичність, сексуальне здоров'я та сексуальні права. Подумайте про те, які питання викликають у вас найбільше занепокоєння. Можливо, вас хвилює проблема, аналогічна одній із цих проблем. Або ви можете подумати про зовсім іншу проблему.

Позначте три теми, які вас цікавлять. Вони можуть бути з однієї або ж з різних категорій.

ҐЕНДЕРНІ ПИТАННЯ

- Наші підручники посилюють стереотипи.
- Хлопці відчувають тиск з боку суспільства – вони мають поводити себе «жорстко» та хоробро.
- Реклама неправдиво та стереотипно зображує чоловіків та жінок.
- Ґендерні норми спричиняють розлади харчування (наприклад, дівчата страждають на анорексію).
- Багато молодих людей не мають можливості дізнатися про те, як бути гарними батьками.
- Ґендерне насильство є поширеним та сприймається як належне.
- Чоловіки, які вчиняють насильство щодо своїх дружин або дітей, часто більш жорстокі після вживання алкоголю.
- Надто багато жінок і дівчат прагнуть змінити свою зовнішність, намагаючись вписатися у ідеальні образи, які пропагують ЗМІ.
- Вдома до хлопців та дівчат ставляться по-різному.
- Люди в громаді недостатньо розуміють проблеми ґендерної нерівності.
- Занадто мало людей усвідомлюють проблему сексуальних домагань та насильства.
- ІНШІ: _____

ПИТАННЯ СЕКСУАЛЬНОГО та РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

- Підлітки не мають доступу до дружніх та зручних сервісів, що надають послуги із сексуального та репродуктивного здоров'я.
- Презервативи для молоді є важкодоступними.
- Багато людей не усвідомлюють важливість тестування на ВІЛ та не знають про свій ВІЛ-статус.
- Молоді люди не мають базової інформації про свої власні тіла, зокрема щодо будови та функціонування статевої (репродуктивної) системи.
- ІНШІ: _____

ПИТАННЯ СЕКСУАЛЬНИХ та РЕПРОДУКТИВНИХ ПРАВ

- Багато молодих людей, особливо дівчат, стають жертвами секс-торгівлі.
 - Зґвалтування трапляється досить часто, при цьому часто жертву звинувачують у тому, що це сталося з її вини (зовнішній вигляд чи поведінка).
 - Люди не розуміють, що хлопці також піддаються ризику сексуального насильства.
 - Багато молодих людей, особливо дівчат, не впевнені, що вони мають право наполягати на використанні презерватива.
 - У суспільстві гомосексуальні стосунки засуджуються.
 - Люди, що живуть з ВІЛ та СНІДом не отримують достатньої підтримки і поваги.
 - ІНШІ: _____
-

Лист від серця

ПРИМІТКА: Є багато способів спробувати вплинути на позитивні зміни. Пам'ятайте: Важливо почати з малого. Важливо також вибрати дії/заходи, які є безпечними і законними. Деякі звичайні дії, які люди приймаються рішення вчиняти, включають такі:

У власному житті

- Вирішити не дискримінувати інших людей.
- Надавати підтримку другу/подрузі чи знайомій людині, яка потребує медичного догляду чи обслуговування.
- Обіцяти не брати участь у насильницьких діях по відношенню до іншої особи.
- Слухати тих, хто має нагальну потребу висловитись.
- Дізнатися більше про питання/проблему, що мене хвилює.
- Обговорити з друзями та сім'єю цю проблему.

У великому світі

- Створити невелику соціально активну групу.
- Написати листа посадовій особі.
- Написати статтю для однолітків.
- Приєднатись до організації, яка працює над питанням, що мене хвилює.
- Запланувати захід у своїй школі, громаді або місті.

Шановний/-а _____ ,

Я вивчаю питання ґендерної рівності, сексуального здоров'я і прав. Я усвідомлюю, що я можу зробити невеликий, але важливий крок, щоб досягти позитивних змін. Питання, що мене хвилює, це

_____.

Одна річ, яку я можу зробити, щоб впровадити позитивні зміни:

Я сподіваюся, що _____

Я хочу бути людиною, яка _____

Щиро,

Таблиця 1. Рекомендації щодо використання вправ відповідно до віку учасників/-ць, спеціалізації фахівця / фахівчині та змісту програм шкільних предметів чи планів навчально-виховної роботи.

№	Назва вправи	Вік	Фахівець	Можливості для використання під час занять	Стор.
ТЕМА 1. ПРАВА ЛЮДИНИ ТА ПРАВА ДИТИНИ					
1.1	Пересадка серця	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Тема: Права і свободи людини</i> Класна година Година психолога	26
1.2	Базові права людини	15+	В / П / Т	Правознавство, 10 клас <i>Тема: Основні права, свободи і обов'язки громадян України (Міжнародні стандарти у сфері прав людини)</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Тема: Права і свободи людини</i> Класна година	27
1.3	Права дитини	15+	В / П / Т	Правознавство, 10 клас <i>Тема: Основні права, свободи і обов'язки громадян України (Міжнародні стандарти у сфері прав людини)</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Тема: Права і свободи людини</i> Класна година	27
1.4	Крок уперед	16+	В / П / Т	Громадянська освіта, 10 клас <i>Тема: Права і свободи людини</i> Година психолога	30
ТЕМА 2. СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР					
2.1	Чоловічі та жіночі павутинки слів	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Тема: Людина в соціокультурному просторі</i>	36
2.2	Порада	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i>	37

				Година психолога	
2.3	Стереотипи у продажу: аналіз реклами	16+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i>	39
2.4	Стереотипи щодо здоров'я та відповідальності	16+	В / П / Т	Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	40
2.5	Дослідницький проект: ґендер в шкільному середовищі	15+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	40
ТЕМА 3. СЕКСУАЛЬНІСТЬ, СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ					
3.1	Поняття сексуальності	16+	П / Т	Година психолога	47
3.2	Міфи та факти про сексуальність та поведінку	16+	П / Т	Година психолога	48
3.3	Що робити?	15+	П / Т	Година психолога	52
3.4	Лист майбутнім батькам	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	52
3.5	Питання згоди	16+	П / Т	Година психолога	53
ТЕМА 4. ДОРОСЛІШАННЯ ТА РЕПРОДУКЦІЯ					
4.1	Зміни, що відбуваються з тілом	15+	В / П / Т	Біологія, 8 клас <i>Тема: Розмноження та розвиток людини</i>	60
4.2	Що ви бачите в мені?	15+	П / СП / Т	Година психолога	63
4.3	Репродуктивна система	15+	В / П / Т	Біологія, 8 клас <i>Тема: Розмноження та розвиток людини</i>	64
4.4	Зачаття та вагітність	15+	В / Т	Біологія, 8 клас <i>Тема: Розмноження та розвиток людини</i>	68
ТЕМА 5. ЗДОРОВ'Я ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я					
5.1	Колесо здоров'я	15+	В / П / Т	Біологія, 8 клас Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i>	77
5.2	Фактори впливу на репродуктивне здоров'я	15+	В / П / Т	Біологія, 8 клас <i>Тема: Розмноження та</i>	78

	людини			<i>розвиток людини</i> Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Здоров'я людини</i>	
5.3	Сучасні методи контрацепції	15+	В / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i>	79
5.4	Міфи і факти про ІПСШ та ВІЛ-інфекцію	15+	В / Т	Біологія, 8 клас <i>Тема: Розмноження та розвиток людини</i> Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i>	81
5.5	Використання презервативів	16+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи. <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i>	83
5.6	Скріпка	15+	В/П/СП/Т	Біологія, 8 клас Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Здоров'я людини</i>	86
5.7	Чому деякі люди не користуються презервативами?	16+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i>	86
5.8	Обійми мене (обговорення тематичного відео)	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	89
ТЕМА 6. ВЗАЄМИНИ У НАШОМУ ЖИТТІ					
6.1	Мої стосунки	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	93
6.2	Чи це кохання?	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	94
6.3	Твердження про стосунки: Погоджуюся / Не погоджуюся	16+	П / Т	Година психолога	95
6.4	Коли можна починати статеві стосунки?	15+	П / Т	Година психолога	96
6.5	Що я шукаю?	15+	П / Т	Година психолога	98
6.6	Запитай про стосунки у експерта-однолітка	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	99
6.7	Батьки-діти	15+	П / СП / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Година психолога	100

ТЕМА 7. ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ					
7.1	Рольова гра «Як сказати «Ні»	15+	П / Т	Година психолога	103
7.2	Домовся з батьками	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Соціальна складова здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	104
7.3	Активне слухання	15+	В / П / Т	Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	105
7.4	Чотири кроки назустріч	15+	В / П / Т	Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	107
7.5	Ярлики	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Психічна й духовна складові здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	109
7.6	Життєві ситуації та моделі поведінки	15+	В/П/СП/Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Психічна й духовна складові здоров'я</i> Громадянська освіта, 10 клас <i>Розділ: Людина в соціокультурному просторі</i> Година психолога	110
ТЕМА 8. СЕКСУАЛЬНІ ТА РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ СВОБОДУ, РІВНІСТЬ ТА ГІДНІСТЬ ВСІХ ЛЮДЕЙ					
8.1	Сексуальні та репродуктивні права: встановлення пріоритетів	16+	В / П / Т	Правознавство, 10 клас <i>Тема: Міжнародне право прав людини</i>	115
8.2	Проблема вибору	15+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Психічна й духовна складові здоров'я</i> Година психолога	117
8.3	Реальні історії з життя (порушення сексуальних і репродуктивних прав)	16+	В / П / Т	Правознавство, 10 клас <i>Тема: Міжнародне право прав людини</i>	119
8.4	Питання, що мене хвилює	16+	В / П / Т	Основи здоров'я, 8-9 класи <i>Тема: Психічна й духовна складові здоров'я</i>	121

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

ТЕЛЕФОНИ «ГАРЯЧИХ ЛІНІЙ»

- ✓ Національна «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 0-800-505-501 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів в Україні), 527 (безкоштовно з номерів Київстар, МТС, Vodafone та Lifecell). З понеділка по п'ятницю з 10:00 до 21:00, субота – з 10:00 до 18:00.
 - ✓ Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації 0-800-500-335 або 116 123 (короткий номер з мобільного). З понеділка по п'ятницю з 10:00 до 16:00.
 - ✓ З питань порушення прав людини звертайтеся до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини 0-800-501-720, 044-253-75-89.
 - ✓ Національна дитяча «гаряча лінія» 0-800-500-225 або 772 (для дзвінків з мобільного). З понеділка по п'ятницю з 13:00 до 16:00.
 - ✓ Загальнонаціональна «гаряча лінія» з питань ВІЛ/СНІД 0-800-500-451. Консультанти дадуть відповіді на найскладніші питання про профілактику та діагностування ВІЛ-інфекції, психологи допоможуть повернути надію та повірити в себе і своє майбутнє, а лікарі-інфекціоністи розкажуть про сучасні способи лікування та можливості отримання безкоштовної антиретровірусної терапії.
-

ВЕБ РЕСУРСИ:

- Інформаційний веб-портал «Що потрібно знати про репродуктивне здоров'я» – www.reprohealth.info.
 - Сайт для підлітків teensLIVE – teenslive.info.
 - Онлайн-платформа TEENERGIZER – teenergizer.org.
 - Сайт Клінік, друзніх до молоді – kdm-ldd.org.ua/kdm.
 - Сайт Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда – Україна» – la-strada.org.ua.
 - Портал превентивної освіти – autta.org.ua.
-

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Високий тиск або як сказати «Ні», Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2015. Режим доступу: <http://womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/Vysokyj-tysk-abo-yak-skazaty-Ni.pdf>.
2. ВІЛ-інфекція в Україні. Інформаційний бюлетень №47. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2017.
3. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван. — К., 2012.
4. Загальна декларація прав людини, 1948. Режим доступу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015
5. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»
6. Ігри-руханки. Режим доступу: <http://studopedia.org/7-4393.html>
7. Конвенція ООН про права дитини, 1989. Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_021.
8. Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, 1979. Режим доступу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_207.
9. Концепція «Нової української школи». МОН, 2016. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczya.pdf>.
10. Кримінальний кодекс України. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
11. Лист МОН України від 09.08.2017 №1/9-436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році.
12. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права, 1966. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_042.
13. Платформа дій Четвертої Всесвітньої конференції з питань жінок, 1995. Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_507.
14. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.; наук. ред. О.М. Балакірева. — К.: ЮНІСЕФ, Укр. Інст соц. досліджень ім. О. Яременка. — К., 2014.
15. Посібник для тренера / Адамова Г.М., Бондаренко О.А., Грищенко О.В. та ін. — Корпорація інститут досліджень та тренінгів JSI, - К, 2012. Режим доступу: http://www.thehealthcompass.org/sites/default/files/project_examples/19_Manual_for_trainer_0.pdf
16. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять з населенням з питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї / В. Вареніч, О. Голоцван, Н. Карбовська та ін. — USAID, 2012.
17. Потенціал волонтерства та лідерства у здійсненні профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки на базі професійно-технічних навчальних закладів : навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Лях Т.Л., Спіріна Т.П. та ін.; за ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. — К. : ФО-П Буря О.Д., 2014.
18. Право на любов: Навчальний курс з питань сексуального та репродуктивного здоров'я і прав для молоді з інтелектуальними порушеннями. Посібник викладача. — Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», ВГО «Коаліція», 2016.
19. Проведення повторної оцінки клінік, дружніх до молоді / Амджадін Л.М., Коноплицька Т.О. Лисенко О.М., та ін. — К.: Вид-во «К.І.С.», 2012.
20. Публікації сайту reprohealth.info.
21. Публікації сайту для підлітків teenslive.info.
22. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011/О.М. Балакірева (кер.авт.кол.); Т.В.Бондар, Ю.П.Галіч та ін. Український інститут соціальних досліджень ім.О.Яременка. - К.:ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011.
23. Руханки. Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/Uchytelski-idei/Treningovi-aktyvnosti/Razmynky>.
24. Сайт мережі «Клінік, дружніх до молоді». Режим доступу: kdm-idd.org.ua/kdm/index.php.
25. Сайт Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда - Україна». Режим доступу: la-strada.org.ua.
26. Сімейний кодекс України.

27. Скарбничка вправ-руханок «Нумо гратись». Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/10875/.
28. Ставлення та погляди батьків щодо статевого виховання своїх дітей. Аналітичний звіт. Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», ГО «Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка», 2011.
29. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: [моногр.] / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.: наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, Український інститут соціальних досліджень імені О. Яременка. – К.: Вид-во «К.І.С.», 2011.
30. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. – К., 2014.
31. Цілі Сталого розвитку України. Ціль №5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав та можливостей усіх жінок та дівчат. Режим доступу: <http://sdg.org.ua/ua>.
32. Що таке статеве виховання і чому це важливо. Партнерство сім'ї, школи та громади. Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», Київ, 2014.
33. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017.
34. 17 способів випадкового об'єднання учнів у групи. Як згрупувати дітей, щоб нікому не було образливо. Режим доступу: <http://blog-amanis.blogspot.com/2015/09/17.html>.
35. Международное техническое руководство по половому просвещению. ЮНЕСКО, 2009.
36. Обучение, поддержка и защита учащихся и работников образования, живущих с ВИЧ или затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции: Практические рекомендации по реализации политики в отношении ВИЧ-инфекции в системе образования в странах Восточной Европы и Центральной Азии / Л.А. Глазырина, А.И. Загайнова, Т.А. Епоян; под ред. А.И. Загайновой. — М., 2011.
37. Руководство для молодых тренеров по проведению тренинга по нравственно-половому воспитанию молодежи и подростков по принципу «равный-равному» - Изд. 5-ое. / Сост.: Г. Чиркина, Н. Мамырова; Худ.: Э.Халмурзаев, Н. Назармухамедова – Б. 2017.
38. Brander, P. Compass: Manual for human rights education with young people. Council of Europe, 2012.
39. EXCLAIM! Young people's guide to sexual rights: an IPPF Declaration. IPPF, 2011. Режим доступу: http://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_exclaim_lores.pdf.
40. It's All One curriculum: Guidelines and activities for a unified approach to sexuality, gender, HIV, and human rights education. Reproductive Health Matter / Ed. Nicole Haberland and Deborah Rogow, - Population Council, New York, 2009.
41. Kolb D. (1984). Experiential learning: experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
42. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach WHO, 2017. Режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258738/1/9789241512886-eng.pdf?ua=1>.
43. Sexual rights: an IPPF declaration- IPPF, 2008. Режим доступу: http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf.
44. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe, Federal Center for Health Education, BZgA, Cologne, 2010.
45. UNESCO. 2014. Developing an education sector response to early and unintended pregnancy. Paris, UNESCO. Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002305/230510e.pdf>.
46. UNESCO. 2015. Emerging evidence and lessons and practice in comprehensive sexuality education review. Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002431/243106e.pdf>.
47. UNESCO and UN Women. 2016. Global guidance on addressing School-related gender-based violence. Paris, UNESCO.
48. UNESCO. 2012. Good policy and practice in HIV and Health Education. Booklet 7: Gender equality, HIV, and education. Paris, UNESCO.
49. UNESCO. 2018. International Technical Guidance on Sexuality Education. Paris, UNESCO. Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>.
50. YES to Sexuality Education: A guideline for sexuality education in Vocational Training Institutions and for out-of-school youth. - Sex og Samfund & Reproductive Health Uganda (RHU).

Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера.
Видання друге, оновлене. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2019.

Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних закладах за висновком комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (*Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 19.12.2017 №21-1/12/Г-824*).

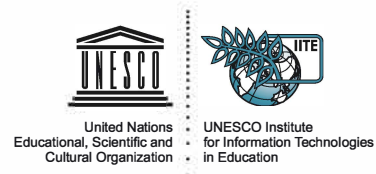
Посібник є методичним матеріалом для підготовки та проведення занять з питань здорового способу життя, статевого та репродуктивного здоров'я, формування усвідомленої та відповідальної поведінки, закладання основ відповідального батьківства.

Посібник призначений для роботи з підлітками вікової групи 15-18 років (учнівство 9-11 класів закладів загальної середньої освіти).

Публікація стане у нагоді викладацькій спільноті, фахівцям і фахівчиням з психології та соціальної педагогіки. Подана у Посібнику інформація призначена для самопідготовки та поглиблення знань освітян із означених тем. Наведені вправи можуть використовуватися під час проведення інтерактивних занять в рамках уроків з основ здоров'я, біології, правознавства, громадянської освіти, під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога.

Посібник також може використовувати громадський сектор у своїй просвітницькій діяльності із підлітками та молоддю, а також спеціаліст/-ки мережі Клінік, дружніх до молоді, Центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

© Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2019.
info@rhr.org.ua
womanhealth.org.ua



Посібник розроблений в рамках діяльності Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Міжнародної федерації планування сім'ї та видано за підтримки Інституту ЮНЕСКО з інформаційних технологій в освіті (ІІТО ЮНЕСКО).

(с) Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2019.
womanhealth.org.ua
info@rhr.org.ua