

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



Λήψη Αποφάσεων

Ηλικία 12-13 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](https://www.alberta.ca/teaching-sexual-health.aspx)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](https://www.alberta.ca/trainingsexualhealth.aspx) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Μαθησιακά αποτελέσματα

Η εξέταση των επιρροών πάνω στην προσωπική λήψη αποφάσεων για υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά.

Η εξέταση των παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν μελλοντικά σχέδια ζωής.

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος περιέχει διάφορες δραστηριότητες για να πετύχει τα παραπάνω μαθησιακά αποτελέσματα. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε κάποιες ή όλες τις δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη σας τις ανάγκες των παιδιών και τον διαθέσιμο χρόνο. Μερικές δραστηριότητες βασίζονται στις προηγούμενες, αλλά όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες τους.

Για ένα γρήγορο μάθημα, συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Δ και Ζ.

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

Α. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)

Β. Καταιγισμός Ιδεών: Πιέσεις (20-40 λεπτά)

Γ. Η Γραμμή της Ζωής μου (30-40 λεπτά)

Δ. Παιχνίδια Ρόλων: Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση (20-40 λεπτά)

Ε. Είμαι έτοιμος/-η για Σεξ; (15-20 λεπτά)

ΣΤ. Συνέντευξη: Οικογενειακές Αξίες

Ζ. Κουτί Ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

Έντυπο: Η Γραμμή της Ζωής μου

Έντυπο: Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση

Έντυπο: Δύσκολες Καταστάσεις

Έντυπο: Είμαι έτοιμος/-η για Σεξ;

Έντυπο: Οικογενειακές αξίες

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς

Η λήψη αποφάσεων σχετικά με τη σεξουαλική συμπεριφορά είναι μια άσκηση που βασίζεται στις αξίες. Για να μπορούν τα παιδιά να είναι σε θέση να λάβουν τις δικές τους αποφάσεις, πρέπει να εξετάσουν διάφορες πλευρές της σεξουαλικότητας. Οι ασκήσεις αυτού του μαθήματος ενθαρρύνουν τα παιδιά να εξερευνήσουν τις ιδέες και τις αξίες τους σχετικά με την έναρξη της σεξουαλικής τους δραστηριότητας. Ενώ η εξερεύνηση της ιδέας της αποχής αποτελεί βάση για τα μαθησιακά αποτελέσματα της ηλικιακής ομάδας των 12-13 ετών, αυτές οι δραστηριότητες προσφέρουν στα παιδιά που μπορεί να μην επιλέξουν την αποχή, μια ευκαιρία να λάβουν ενημερωμένες αποφάσεις που θα εναρμονίζονται με τις αξίες τους.

Συμπεριληπτική γλώσσα

Η γλώσσα είναι περίπλοκη, εξελίσσεται και είναι ισχυρή. Σε αυτά τα μαθήματα, η συμπεριληπτική γλώσσα χρησιμοποιείται για να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με διαφορετική ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και σεξουαλικό προσανατολισμό από τον κυρίαρχο. Κάτι τέτοιο περιλαμβάνει τη χρήση της λέξης «αυτά» ως αντωνυμία ενικού ουδέτερου γένους.

Το βιολογικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να είναι αρσενικό, θηλυκό ή ίντερσεξ (όχι αυστηρά καθορισμένο ως αρσενικό ή θηλυκό)¹. Το βιολογικό φύλο είναι ανεξάρτητο από την ταυτότητα φύλου. Η ταυτότητα φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει το άτομο για την ταυτότητά του ως θηλυκό, αρσενικό, και τα δύο ή κανένα, ανεξάρτητα από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση². Για πολλούς ανθρώπους, το κοινωνικό τους φύλο ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση (cisgender). Για άλλους, η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να χρησιμοποιούν όρους όπως «διεμφυλικός/-η», «τρανς», non-binary, gender fluid, άφυλο (agender) ή άλλους, για να περιγράψουν την ταυτότητα φύλου τους. Εδώ, κυρίως χρησιμοποιείται ο όρος-ομπρέλα «τρανς» για να περιγράψει άτομα που η ταυτότητα φύλου τους διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Παρότι αυτός ο όρος-ομπρέλα δεν εκφράζει όλα τα άτομα, ο σκοπός είναι να είμαστε όσο πιο συμπεριληπτικοί γίνεται.

A. Βασικοί Κανόνες

Βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοριστεί βασικοί κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος. Για τις τάξεις που έχουν ήδη καθοριστεί βασικοί κανόνες, η επανεξέτασή τους μπορεί να διασφαλίσει ένα επιτυχημένο μάθημα.

¹ Ενημερωθείτε σχετικά με την ίντερσεξ κατάσταση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ίντερσεξ άνθρωποι, από την οργάνωση «Intersex Greece»: <https://intersexgreece.org.gr/>

² Ενημερωθείτε σχετικά με ζητήματα σεξουαλικότητας και φύλου από την οργάνωση «Πολύχρωμο Σχολείο»: <https://rainbowschool.gr/>

B. Καταιγισμός Ιδεών: Πιέσεις

Τα παιδιά εξετάζουν τους λόγους για τους οποίους τα άτομα στην εφηβεία μπορεί να ξεκινήσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα, εξερευνώντας διάφορες πηγές πιέσεων.

1. Γράψτε την ακόλουθη ερώτηση στον πίνακα: **Ποιες πιέσεις ασκούνται στους έφηβους και στις έφηβες για να ξεκινήσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα;**
2. Δώστε χρόνο στα παιδιά να γράψουν την απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Τονίστε ότι η ερώτηση αναφέρεται σε όλα τα άτομα που βρίσκονται στην εφηβεία και οι απαντήσεις που θα δώσουν δεν πρέπει να είναι προσωπικές.
3. Δώστε την επιλογή στα παιδιά να απαντήσουν ανώνυμα, παραλείποντας να γράψουν το όνομά τους στη σελίδα.
4. Μαζέψτε τις απαντήσεις.
5. Χωρίς να αναφέρετε το όνομα του παιδιού που απάντησε, χρησιμοποιήστε τις απαντήσεις για να καθοδηγήσετε μια συζήτηση. Χρησιμοποιήστε το παρακάτω πλαίσιο:
 - Γράψτε την απάντηση στον πίνακα. (Αυτό το βήμα μπορεί να απαιτεί να συνοψίστε τις απαντήσεις. Για παράδειγμα, μια απάντηση όπως «Τα άλλα παιδιά σε λένε κότα αν δεν το κάνεις» και μια άλλη όπως «Κάποιοι/-ες φίλοι/-ες κάποιου παιδιού μπορεί να έχουν κάνει ήδη σεξ» μπορούν να συνοψιστούν ως «Επιρροή Συνομηλίκων»)
 - Για κάθε μια απάντηση, συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - ο Γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει πίεση σε κάποιο άτομο στην εφηβεία να κάνει σεξ;
 - ο Αν ένα άτομο στην εφηβεία νιώσει αυτού του είδους την πίεση, τι μπορεί να κάνει για να τη μειώσει ή να την εξαλείψει;

Σημεία για συζήτηση:

Επιρροή Συνομηλίκων

- Όπως σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, οι πράξεις που προέρχονται από πίεση συνομηλίκων και όχι από προσωπική απόφαση, δεν είναι κάτι που προτείνεται.
- Το σεξ μπορεί να συμβαίνει και εκτός του πλαισίου μιας παραδοσιακής ρομαντικής σχέσης, όπως για παράδειγμα, για να περάσει κάποιο άτομο να κάνει σεξ για να περάσει καλά ή να κάνει σεξ ως αντάλλαγμα. Είναι σημαντικό να τονίσετε στα παιδιά ότι πρέπει να κάνουν ό,τι είναι ωφέλιμο και ακίνδυνο για τα ίδια. Προτρέψτε τα να σκεφτούν τις αξίες και τις πεποιθήσεις της οικογένειάς τους και της κοινότητάς τους. Η σεξουαλική δραστηριότητα εκτός μιας παραδοσιακής ρομαντικής σχέσης είναι κάτι που θα έβλεπαν θετικά;

Χρήση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών

- Η χρήση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών μειώνει την ικανότητα των ατόμων να λάβουν ενημερωμένες αποφάσεις. Αυτή η έλλειψη ικανότητας μπορεί να οδηγήσει σε πράξεις που δεν εναρμονίζονται με τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους.

- Οι άνθρωποι που είναι μεθυσμένοι, υπό την επήρεια άλλων ουσιών, που κοιμούνται ή είναι αναισθητοί δεν είναι σε θέση να δώσουν τη συναίνεσή τους σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα, ούτε από νομικής πλευράς, ούτε από πρακτικής. Για να υπάρχει σαφής επικοινωνία σχετικά με τη συναίνεση, χρειάζεται και τα δύο άτομα να είναι νηφάλια και ξύπνια.

Σχέση – Πίεση από σύντροφο/Συμφωνία με σύντροφο

- Οι αποφάσεις σχετικά με τις σεξουαλικές σχέσεις πρέπει να παίρνονται και από τους δύο συντρόφους. Αυτές οι αποφάσεις πρέπει να εναρμονίζονται με τις αξίες και τις επιθυμίες και των δύο συντρόφων.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει σεβασμός στην απόφαση ενός ατόμου να μην προχωρήσει σε σεξουαλική δραστηριότητα.
- Αν και οι δύο σύντροφοι αποφασίσουν να προχωρήσουν σε σεξουαλική δραστηριότητα, η απόφαση αυτή συνοδεύεται από ευθύνες και πιθανές συνέπειες. Είναι αναγκαίο να διασφαλιστεί ότι η σεξουαλική δραστηριότητα είναι ασφαλής το περισσότερο δυνατό.

Μέσα (Τηλεόραση, ταινίες, μουσική, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κτλ)

- Τα μέσα συχνά προάγουν μια μη ρεαλιστική αναπαράσταση της σεξουαλικότητας. Η σεξουαλική δραστηριότητα συχνά αναπαρίσταται σα να μην έχει καμιά πιθανή αρνητική συνέπεια. Επίσης, τα μέσα προάγουν την εικόνα ότι η σεξουαλική δραστηριότητα είναι πιο συνηθισμένη απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα.

Πορνογραφία

- Μερικά παιδιά που εκτίθενται στην πορνογραφία λένε ότι θα προσπαθήσουν να τη μιμηθούν. Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι η πορνογραφία αναπαριστά μια μη ρεαλιστική ή και ανθυγιεινή εικόνα για τη σεξουαλικότητα. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι τα πρόσωπα που παίρνουν μέρος σε νόμιμο πορνογραφικό υλικό είναι ηθοποιοί και παίζουν ρόλους.

Ντύσιμο/Εμφάνιση

- Παρότι το ντύσιμο μπορεί να εκφράσει μηνύματα, είναι σημαντικό να τονίσετε στα παιδιά ότι η ερμηνεία αυτών των μηνυμάτων ως συναίνεση σε σεξουαλική δραστηριότητα, είναι λάθος. Η συναίνεση δεν δίνεται από τις ενδυματολογικές επιλογές ή την εμφάνιση. Η συναίνεση δίνεται μόνο προφορικά και χωρίς πίεση. Η απουσία του «ναι» σημαίνει όχι.
- Τα ρούχα μπορούν να εκφράσουν κουλτούρα και πεποιθήσεις. Είναι σημαντικό να υπάρχει σεβασμός στις αξίες και στις πεποιθήσεις των άλλων ανθρώπων, σχετικά με τις ενδυματολογικές επιλογές.

Ορμόνες/Ελξη

- Η σεξουαλική έλξη προς κάποιο άτομο είναι μια φυσική και φυσιολογική αντίδραση σε ορμόνες. Οι ορμόνες και η έλξη δεν δικαιολογούν οποιαδήποτε παραβιαστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, είναι φυσιολογικό να αισθανόμαστε έλξη για κάποιο άτομο, αλλά δεν είναι φυσιολογικό να το παρενοχλούμε.
- Το να νιώθουμε σεξουαλικά είναι φυσιολογικό, όμως, ένα άτομο δεν είναι υποχρεωμένο να δράσει βάσει αυτών συναισθημάτων (π.χ. αν δεν είναι έτοιμο, αν δεν είναι κατάλληλο ή αν δεν υπάρχει συναίνεση) ακόμα κι αν νιώθουν το ίδιο και τα δύο άτομα.

Περιέργεια

- Η περιέργεια σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα είναι φυσιολογική. Ωστόσο, για να ξεκινήσει κάποιο άτομο τη σεξουαλική ζωή πρέπει να είναι έτοιμο. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απευθυνθούν στους γονείς τους ή και σε άλλα ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης, αν έχουν ερωτήσεις, ζητώντας ειλικρινείς και ανοιχτές απαντήσεις.

Προηγούμενη σεξουαλική δραστηριότητα

- Η αποχή είναι επιλογή. Ένα άτομο που κάποια στιγμή στο παρελθόν είχε υπάρξει μία ή περισσότερες φορές σεξουαλικά ενεργό, μπορεί να επιλέξει την αποχή στη συνέχεια.

Αναζήτηση αποδοχής/Αγάπης/Ασφάλειας

- Συχνά, δύσκολες καταστάσεις και η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο να αναζητήσει αποδοχή, αγάπη και ασφάλεια με τρόπους που υπό άλλες συνθήκες θα ήταν άβολοι. Η έναρξη της σεξουαλικής ζωής δεν είναι ο υγιής τρόπος για να λύσει κάποιο άτομο τα προβλήματά του ή για να κερδίσει την αποδοχή και αυτό μπορεί να μειώσει περισσότερο την αυτοεκτίμησή του.
6. Συνοψίστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Πώς μπορούμε να πάρουμε την απόφαση να μην γίνουμε σεξουαλικά ενεργοί/-ες;
 - Γιατί η ισότητα μεταξύ των συντρόφων είναι τόσο σημαντική;
 - Τι δεξιότητες χρειάζεται ένα άτομο όταν παίρνει αποφάσεις σχετικά με κάποια σεξουαλική σχέση;

Γ. Η Γραμμή της Ζωής μου

Τα παιδιά εξετάζουν τους προσωπικούς τους στόχους και τις προσωπικές τους αποφάσεις και εξερευνούν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η έναρξη της σεξουαλικής ζωής στα σχέδιά τους.

1. Δώστε σε κάθε παιδί το έντυπο «**Η Γραμμή της Ζωής μου**».
2. Πείτε στα παιδιά να γράψουν την τρέχουσα χρονολογία στο κάτω μέρος της γραμμής και στην κορυφή της να γράψουν τη χρονολογία που θα είναι 30 ετών.

3. Πείτε στα παιδιά να γράψουν την ηλικία τους στο κάτω μέρος της γραμμής.
4. Πείτε στα παιδιά να κάνουν σημάδια στην χρονογραμμή υποδεικνύοντας:
 - Την ηλικία στην οποία θα ξεκινήσουν την πρώτη «αληθινή» εργασία τους. Ζητήστε τους να γράψουν και το είδος της εργασίας που θα ήθελαν να κάνουν.
 - Τη μικρότερη ηλικία στην οποία θα ήθελαν να εμπλακούν σε μια μακροχρόνια σχέση. Ζητήστε τους να γράψουν τη λέξη «σχέση» ή «γάμος».
 - Την ηλικία στην οποία θα ήθελαν να γίνουν γονείς για πρώτη φορά. Δίπλα στο σημάδι ζητήστε τους να γράψουν την ηλικία και το πλήθος των παιδιών που θα ήθελαν να κάνουν. Αν κάποιο παιδί δεν θα ήθελε να γίνει γονέας, μπορεί να γράψει «όχι παιδιά» δίπλα στην ηλικία που προορίζεται γι' αυτή την απάντηση.
 - Τι θα ήθελαν να έχουν πετύχει (π.χ. τίτλοι σπουδών, ταξίδια κτλ) από τώρα μέχρι το πρώτο σημάδι που υπάρχει στη γραμμή.
 - Άλλα σημαντικά πράγματα που δεν έχουν καλυφθεί από τις οδηγίες της δραστηριότητας.
5. Προσδιορίστε τη μέση ηλικία της ομάδας για την έναρξη επαγγελματικής απασχόλησης, για την έναρξη μακροχρόνιας σχέσης/γάμου ή για την απόκτηση παιδιού/-ών.
6. Συζητήστε τα διάφορα σχέδια τα οποία κατέγραψαν τα παιδιά ως αυτά που θα ήθελαν να έχουν πραγματοποιήσει μέχρι την εκκίνηση της «ενήλικης ζωής» τους, όπως φαίνονται από τα σημάδια σχετικά με την επαγγελματική απασχόληση, τη μακροχρόνια σχέση/γάμο και την απόκτηση παιδιού/-ων.
7. Ζητήστε από τα παιδιά να βάλουν άλλα δύο σημάδια στη χρονογραμμή. Ένα στο διάστημα μεταξύ της τρέχουσας περιόδου της ζωής τους και της μακροχρόνιας σχέσης/γάμου, και το άλλο σε οποιοδήποτε σημείο επιλέξουν. Πείτε τους να αριθμήσουν τα σημάδια με 1 και 2.
8. Πείτε στα παιδιά να γράψουν τα εξής σε αυτά τα δύο επιπλέον σημάδια: 1=εγκυμοσύνη 2=ΣΜΛ. Μερικά παιδιά μπορεί να αρνηθούν να τα γράψουν και αυτό είναι αποδεκτό.
9. Συνοψίστε αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς θα μπορούσαν να ταιριάξουν αυτά τα δύο γεγονότα στα σχέδια για τη ζωή σας;
 - Σε περίπτωση εφηβικής εγκυμοσύνης, ποιους άλλους στόχους είναι πιθανό να ακυρώσετε, να αλλάξετε ή να αναβάλετε;
 - Σε τι άλλο θα μπορούσε να υπάρξει αντίκτυπος;
 - Σε ό,τι αφορά τις ΣΜΛ; Ποιες επιπτώσεις μπορεί να υπάρξουν στο μέλλον;
 - Αν διαφωνείτε με την εμφάνιση αυτών των «πρόσθετων» καταστάσεων στη ζωή σας, τι σημαίνει αυτό για τις αποφάσεις και τις επιλογές σχετικά με τον τρόπο ζωής σας, που λαμβάνετε στο παρόν ή αυτές που θα κληθείτε να λάβετε στο άμεσο μέλλον;
 - Τι κάνετε σήμερα ώστε να καταφέρετε να πετύχετε τους στόχους που έχετε θέσει;

Πολλά παιδιά έχουν διαφορετικές προσδοκίες για τις σχέσεις και τον γάμο, οι οποίες βασίζονται στο θρησκευτικό ή στο πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται. Σε κάποιους πολιτισμούς, μπορεί να μην είναι αποδεκτό για μια γυναίκα να κυκλοφορεί με κάποιον άντρα, ακόμα κι αν είναι φίλοι. Σε κάποιους άλλους πολιτισμούς ή θρησκείες, τα κορίτσια αναμένεται να παντρευτούν σε πολύ νεαρή ηλικία. Αν οι εκπαιδευτικοί είναι ανοιχτοί/-ες σε αυτές τις πληροφορίες, μπορεί να αποτελέσουν μια καλή πηγή υποστήριξης για τα παιδιά που προσπαθούν να κατανοήσουν τις προσωπικές τους πεποιθήσεις.

Δ. Παιχνίδια Ρόλων: Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση

Τα παιδιά εξετάζουν τις επιλογές τους και χρησιμοποιούν τις αξίες τους για να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα και επιπλέον μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και αποτελεσματικά να διαχειρίζονται την πίεση των συνομήλικων ατόμων.

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτή η δραστηριότητα θα τα βοηθήσει στο να δουν τις διαφορετικές πλευρές μιας κατάστασης και να λάβουν σωστές αποφάσεις.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρόκειται για μια υποθετική δραστηριότητα κατά την οποία το παιδί που εθελοντικά τον ρόλο του «ατόμου που βρίσκεται στη μέση» θα πρέπει να κάνει μία από τις δύο επιλογές. Τα δύο άλλα παιδιά που θα βρίσκονται επίσης εθελοντικά εκεί, θα προσπαθήσουν να πείσουν το παιδί που βρίσκεται στη μέση να κάνει την επιλογή που εκπροσωπούν.
3. Βάλτε τέσσερις καρτέκλες στο μπροστινό μέρος της αίθουσας. Ζητήστε από όποια παιδιά επιθυμούν να καθίσουν στις καρτέκλες. Αναθέστε σε κάθε παιδί έναν από τους τέσσερις ρόλους:
 - Αποχή
 - Έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας
 - Διαμεσολαβητής/-τρια
 - Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση
4. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της ομάδας κατανοούν πως τα παιδιά που βρίσκονται στις καρτέκλες παίζουν ρόλους και δεν εκπροσωπούν τους εαυτούς τους. Μπορεί να βοηθήσει η ύπαρξη απλών κοστούμιών ή καπέλων, για να τονιστεί το στοιχείο της δραματοποίησης.
5. Ζητήστε από τα παιδιά που συμμετέχουν στο παιχνίδι ρόλων να ακολουθήσουν την παρακάτω διαδικασία:
 - Ζητήστε από τον/την διαμεσολαβητή/-τρια να διαβάσει δυνατά το παρακάτω σενάριο:
Το άτομο με το οποίο έχεις ρομαντική σχέση εδώ και 6 μήνες σε ρωτάει πώς νιώθεις για το σεξ. Θέλει πολύ να κάνει σεξ μαζί σου. Νιώθεις ότι δεν είσαι έτοιμος/-η, αλλά φοβάσαι ότι θα σε χωρίσει αν πεις όχι. Τι κάνεις;
 - Ζητήστε από την ομάδα καταιγισμό ιδεών των επιλογών που μπορεί να υπάρχουν σε μια τέτοια κατάσταση.
 - Καταγράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.
 - Ζητήστε από τα δύο παιδιά που συμμετέχουν στο παιχνίδι ρόλων να κάνουν από μία επιλογή, το ένα να αναπαριστά την αποχή, το άλλο την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, από τη λίστα που υπάρχει στον πίνακα. Για παράδειγμα:
 - a) Να κάνεις σεξ προκειμένου να αποφύγεις τον χωρισμό.
 - b) Πες στον/στη σύντροφό σου ότι δεν είσαι έτοιμος/-η να κάνεις σεξ ακόμα, αλλά νοιάζεσαι για εκείνον/-η και θέλεις να συνεχιστεί η σχέση σας.
 - Για κάθε μία από τις δύο επιλογές, ζητήστε καταιγισμό ιδεών από την τάξη σχετικά με τους λόγους για τους οποίους το άτομο στο σενάριο μπορεί να κάνει αυτή την επιλογή. Αυτό μπορεί να γίνει με τον χωρισμό της τάξης σε δύο ομάδες και με την καταγραφή των ιδεών σε χαρτί.
 - Ζητήστε από τα παιδιά που αναπαριστούν τις δύο επιλογές να προσπαθήσουν να πείσουν το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση να κάνει την επιλογή που αναπαριστούν με τη βοήθεια της λίστας που περιλαμβάνει τον καταιγισμό ιδεών. Για παράδειγμα:

α. « Ωραίο το γκομενάκι σου, και σε θέλει! Ή τώρα ή ποτέ! Θα σε χωρίσει αν δεν το κάνεις! Άντε ντε!»

β. «Ξέρεις ότι δεν είσαι ετοιμος/-η γι' αυτό. Δεν ξέρεις καλά-καλά αν θα σε χωρίσει σε περίπτωση που πεις όχι. Πες του/της πώς νιώθεις. Αν δεν καταλάβει, δεν αξίζει να είσαι μαζί του/της.»

- Για κάθε μία από τις δύο επιλογές, ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί ποιες μπορεί να είναι οι πιθανές συνέπειες.

- Ζητήστε από το παιδί που αναπαριστά το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση να πει δυνατά τις συνέπειες. Για παράδειγμα:

α. «Αν προχωρήσω, μπορεί ο/η σύντροφός μου να μείνει μαζί μου. Ή μπορεί απλώς να θέλει να συζητάει για μένα με τους/τις φίλους/-ες του/της. Μπορεί να μη νιώσω καλά με τον εαυτό μου μετά, γνωρίζοντας ότι απλώς το έκανα για εκείνον/-η. Κι αν κολλήσω κάποια ΣΜΛ;»

β. «Αν του/της πω ότι δεν θέλω να κάνω σεξ σε αυτή τη φάση, μπορεί να με αφήσει ή να με κουτσομπολεύει. Μπορεί όμως να θέλει να περιμένει κι αυτός/-η. Μπορεί να νιώσει περισσότερο σεβασμό για εμένα επειδή ήμουν ειλικρινής μαζί του/της.»

- Για κάθε μία από τις δύο επιλογές ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί τι μπορεί να κάνει το άτομο που βρίσκεται στη μέση για να την ακολουθήσει.

- Ζητήστε από το άτομο που βρίσκεται στη μέση να ανακοινώσει την απόφασή του/της.

6. Τώρα, χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4 ατόμων.

7. Δώστε σε κάθε ομάδα το έντυπο «Δύσκολες Καταστάσεις» και 4 αντίτυπα του εντύπου «Το άτομο στη μέση»

8. Ζητήστε να διαλέξει η κάθε ομάδα από ένα σενάριο και να ακολουθήσει την ίδια διαδικασία. Πρέπει να καταγράφουν τις σκέψεις τους για κάθε βήμα που αναφέρεται στο έντυπο.

9. Μαζέψτε τα έντυπα.

10. Συνοψίστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι πρέπει να σκεφτούν οι άνθρωποι πριν πάρουν την απόφαση να ξεκινήσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα;
- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν είχες σκεφτεί τις συνέπειες μιας πράξης πριν πάρεις μια απόφαση;

Όταν χρησιμοποιείτε τα παιχνίδια ρόλων που φωτίζουν θέματα σχέσεων, είναι σημαντικό να έχετε γνώση για τον ετεροσεξισμό. Τα παιδιά στην τάξη σας μπορεί να μην έχουν συγκεκριμένο σεξουαλικό προσανατολισμό ή να βρίσκονται σε ομόφυλη σχέση. Τα ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά επίσης βιώνουν πιέσεις στις σχέσεις τους και μπορεί κάποια στιγμή να θέλουν να συζητήσουν κάποιο θέμα με ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης. Γι' αυτό, τα σενάρια είναι συμπεριληπτικά ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό και το φύλο.

Ε. Είμαι έτοιμος/-η για Σεξ;

Τα παιδιά χρησιμοποιούν αυτό το έντυπο για να εξερευνήσουν περαιτέρω αν είναι έτοιμα για σεξουαλική δραστηριότητα.

1. Δώστε σε κάθε παιδί το έντυπο «Είμαι Έτοιμος/-η;».
2. Δώστε στα παιδιά χρόνο να απαντήσουν σε 11 ερωτήσεις στο τμήμα με τίτλο «Πώς ξέρω ότι είμαι έτοιμος/-η να ξεκινήσω σεξουαλική δραστηριότητα;»
3. Μεταβείτε στην επεξήγηση στο τέλος της σελίδας του εντύπου επισημαίνοντας ότι τα παιδιά που έχουν απαντήσει ναι στα 1,3,4,5,6 ή 7 ή όχι στα 2, 8,9,10 ή 11, ίσως θέλουν να σκεφτούν περισσότερο σχετικά με το αν είναι έτοιμα.
4. Υπενθυμίστε τους ότι μπορεί να είναι βοηθητικό να μιλήσουν με κάποιο ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης (γονέα ή εκπαιδευτικό) σχετικά με τη λήψη αποφάσεων γύρω από τη σεξουαλικότητα. Επιπλέον, παροτρύνετε τα παιδιά να λάβουν περισσότερες πληροφορίες από επαγγελματίες υγείας.

Παρότι τα παιδιά στην εφηβεία αμφισβητούν τις πεποιθήσεις των γονιών τους, θέλουν να ακούν τις απόψεις τους και τις αξίες τους. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά στην εφηβεία βλέπουν τους γονείς τους ως πρότυπα για θέματα σεξουαλικότητας και σεξουαλικής υγείας και όχι τις διασημότητες από τις ταινίες, την τηλεόραση, τη μουσική ή τον αθλητισμό. Πολλές προσωπικές αξίες διδάσκονται και ενισχύονται στο σπίτι. Προτρέψτε τα παιδιά να συζητήσουν το θέμα αυτό με την οικογένειά τους και ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο.

ΣΤ. Συνέντευξη: Οικογενειακές Αξίες

Προτρέψτε τα παιδιά να πάρουν συνέντευξη από ένα μέλος της οικογένειάς τους, για τις οικογενειακές αξίες.

1. Δώστε σε κάθε παιδί το έντυπο «Οικογενειακές Αξίες».
2. Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν την εργασία με γονέα, κηδεμόνα ή άλλο ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης το οποίο έχουν στη ζωή τους.

Έχετε υπόψη σας ότι δεν έχουν όλα τα παιδιά ίσες ευκαιρίες να συζητήσουν ανοιχτά με την οικογένειά τους ή άλλα ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης. Παρότι το ιδανικό είναι να συμπληρώσουν την εργασία με γονέα ή κηδεμόνα, κάτι τέτοιο μπορεί να μην είναι εφικτό. Θέστε σε προτεραιότητα τις ανάγκες των παιδιών.

Εξαιτίας της ευαίσθητης φύσης των θεμάτων σχετικά με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, προτείνεται αυτή η δραστηριότητα να είναι προαιρετική.

Ζ. Κουτί Ερωτήσεων

Απαντήστε στις ερωτήσεις που αφορούν το προηγούμενο μάθημα.

Ζητήστε από τα παιδιά να καταχωρίσουν νέες ερωτήσεις και συζητήστε τις στο επόμενο μάθημα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να εξετάσετε τις ερωτήσεις και να προετοιμάσετε τις απαντήσεις.

Ενδοσκόπηση

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Τηρήθηκαν οι Βασικοί Κανόνες;
- Εφαρμόστηκαν καλές πρακτικές μέσα από την ομαδική συνεργασία και τη συζήτηση;
- Τι θα αλλάζατε στα μελλοντικά μαθήματα με αυτή την ομάδα;
- Τι θα αλλάζατε μελλοντικά σε αυτό το μάθημα;

Αξιολόγηση Παιδιών

Κατά το μάθημα, τα παιδιά:

Γνώσεις:

- Όρισαν διάφορες πηγές πίεσης οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν τις αποφάσεις ενός ατόμου σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Ξεκαθάρισαν τις οικογενειακές τους αξίες σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Εξέτασαν τις επιλογές τους και χρησιμοποίησαν τις αξίες τους για να πάρουν αποφάσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Αναγνώρισαν σημάδια πίεσης συνομηλίκων σε ό,τι αφορά τη σεξουαλικότητα;

Δεξιότητες:

- Χρησιμοποίησαν ένα πλαίσιο λήψης αποφάσεων ώστε να μάθουν πώς να θέτουν στόχους και να παίρνουν αποφάσεις;
- Πήραν προσωπικές αποφάσεις για την αποχή ή την καθυστέρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας;
- Έθεσαν μερικούς στόχους ζωής και συζήτησαν τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει σε αυτούς η έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας;
- Χρησιμοποίησαν δεξιότητες δυναμικής επικοινωνίας για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά την πίεση συνομηλίκων;
- Πήραν προσωπικές αποφάσεις σχετικά με την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας;

Συμπεριφορές:

- Αναγνώρισαν ότι κάθε άτομο πρέπει να επιλέξει συνειδητά για το αν θα ξεκινήσει ή όχι τη σεξουαλική δραστηριότητα;
- Αποδέχτηκαν το δικαίωμα που έχει ένα άτομο να πει όχι στις πιέσεις που μπορεί να δέχεται σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα ή το δικαίωμά του σε ενημερωμένες αποφάσεις οι οποίες είναι ωφέλιμες για το ίδιο;

Όνομα: _____

Η Γραμμή της Ζωής μου

Η παρακάτω γραμμή αναπαριστά την γραμμή της ζωής σας. Το κάτω μέρος της είναι το τρέχον έτος. Στην κορυφή της είναι το έτος που θα γίνετε 30 ετών. Ο/η εκπαιδευτικός θα σας δώσει οδηγίες για να τη συμπληρώσετε.



Όνομα: _____

Οικογενειακές Αξίες

Οι αποφάσεις που παίρνετε για τη σεξουαλικότητα θα βασίζονται, ως έναν βαθμό τουλάχιστον, στις οικογενειακές σας αξίες. Η συζήτηση με την οικογένειά σας γύρω από αυτές τις αξίες μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε αποφάσεις για τη σεξουαλικότητα. Χρησιμοποιήστε αυτό το έντυπο ως οδηγό για να πάρετε συνέντευξη από κάποιο ενήλικο άτομο που είναι υποστηρικτικό και είναι στη ζωή σας, σχετικά με τις αξίες τις οποίες θα ήθελε να μοιραστεί μαζί σας.

1. Πάρτε αυτό το έντυπο στο σπίτι. Μοιραστείτε το με γονέα, κηδεμόνα ή άλλο υποστηρικτικό ενήλικο άτομο, και ζητήστε του να το συμπληρώσετε μαζί.
2. Αφιερώστε μισή ώρα τουλάχιστον στη συνέντευξη. Δώστε στο ενήλικο άτομο αυτό το έντυπο, ώστε να σκεφτεί τις απαντήσεις πριν από τη συνέντευξη.
3. Θέστε στο ενήλικο άτομο τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις

Ποιες τρεις προσωπικές ή οικογενειακές αξίες θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μου;

Μέσα στα επόμενα πέντε χρόνια, πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτές τις αξίες ώστε να λάβω καλές αποφάσεις για τη σεξουαλική δραστηριότητα;

Όνομα: _____

Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση

Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο εργασίας για να σας οδηγήσει στο παιχνίδι ρόλων «Δύσκολες Καταστάσεις», ακολουθώντας το παράδειγμα που δόθηκε στην τάξη.

Κατάσταση # _____

Περιγράψτε την κατάσταση με δικά σας λόγια:

Γράψτε μια επιλογή που αναπαριστά την αποχή και μία άλλη που αναπαριστά την σεξουαλική δραστηριότητα.

Αποχή

Σεξουαλική Δραστηριότητα

Γράψτε δύο προτάσεις που προωθούν κάθε επιλογή.

Αποχή

Σεξουαλική Δραστηριότητα

1 .

1 .

2 .

2 .

Όνομα: _____

Γράψτε δύο συνέπειες για κάθε επιλογή.

Αποχή

Σεξουαλική Δραστηριότητα

1 .

1 .

2 .

2 .

Τι επιλογή έκανε το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση; Καταγράψτε τουλάχιστον τρία πράγματα που χρειάζεται να κάνει το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση για να λειτουργήσει η επιλογή αυτή.

Επιλογή:

1.

2.

3.

Όνομα: _____

Δύσκολες Καταστάσεις

Διαλέξτε ως ομάδα μία από τις παρακάτω καταστάσεις και χρησιμοποιήστε τη για να συμπληρώσετε το έντυπο «Το πρόσωπο που βρίσκεται στη μέση».

Κατάσταση 1

Έχει έρθει η παρέα σας στο σπίτι. Ο/η καλύτερός/-η σας φίλος/-η πρέπει να γυρίσει στο σπίτι του/της, όμως ο/η σύντροφός του/της μένει. Σιγά-σιγά φεύγουν κι άλλα παιδιά και τελικά μένετε οι δυο σας. Είστε κρυφά ερωτευμένος/-η με τον/τη σύντροφο του/της φίλου/-ης σας και τώρα νιώθετε ότι σας φλερτάρει. Τι κάνετε;

Κατάσταση 2

Είστε σε ένα πάρτι που χαλαρώνει σιγά-σιγά. Σε όλη τη διάρκειά του φλερτάρατε με κάποιον/-α και το ενδιαφέρον ήταν αμοιβαίο. Οι γονείς σας λείπουν εκτός περιοχής, αλλά συμφωνήσατε να γυρίσετε στο σπίτι μετά το πάρτι. Ωστόσο, νιώθετε ότι τα πράγματα θα εξελιχθούν πολύ γρήγορα για σας εάν μείνετε μόνοι με το άτομο αυτό. Τι κάνετε;

Κατάσταση 3

Είστε με τον/τη σύντροφό σας εδώ και δύο μήνες. Σας έχει πει ότι δεν νιώθει έτοιμος/-η να κάνει σεξ. Ερωτοτροπείτε και ξαφνικά ο/η σύντροφός σας λέει «Ας κάνουμε σεξ». Ποτέ δεν έχετε συζητήσει σοβαρά την έναρξη της σεξουαλικής σας δραστηριότητας. Τι κάνετε;

Όνομα: _____

Είμαι έτοιμος/-η;

Μόνον εσείς μπορείτε να αποφασίσετε πότε είστε έτοιμοι/-ες να γίνετε σεξουαλικά ενεργοί/-ες. Είστε έτοιμοι/-ες να γίνετε σεξουαλικά ενεργοί/-ες; Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση είναι διαφορετική για κάθε άτομο. Δεν υπάρχει «μαγική» ηλικία που νιώθει κάποιο άτομο έτοιμο. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος σε μια σχέση για να ξεκινήσει η σεξουαλική δραστηριότητα ή για να κάνει ένα άτομο σεξ με τον/τη σύντροφό του. Και δεν υπάρχει κανόνας που να λέει ότι πρέπει να εμπλακεί ένα άτομο σε σεξουαλική δραστηριότητα με κάποιο άλλο, ακόμα κι αν βρίσκονται σε ρομαντική σχέση πολύ καιρό.

Η σεξουαλική δραστηριότητα πρέπει να είναι μια ευχάριστη, άνετη και χωρίς ενοχές εμπειρία και για εσάς και για τον/τη σύντροφό σας.

- Σεβαστείτε τον εαυτό σας και γνωρίστε τι θέλετε.
- Το κατάλληλο άτομο θα σας περιμένει.
- Να θυμάστε ότι πάντα έχετε το δικαίωμα να πείτε όχι σε σεξουαλική δραστηριότητα, ακόμα κι αν νωρίτερα είχατε πει ναι.

Πώς ξέρω ότι είμαι έτοιμος/-η για σεξουαλική δραστηριότητα;

Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε.

1. Νιώθω να πιέζομαι να προχωρήσω σε σεξουαλική δραστηριότητα από τον/τη σύντροφό μου, τους/τις φίλους/-ες μου ή την τηλεόραση/ταινίες/μέσα;
2. Αυτή τη στιγμή η σεξουαλική δραστηριότητα εναρμονίζεται με τις θρησκευτικές ή ηθικές μου πεποιθήσεις;
3. Θα νιώσω ενοχές αν προχωρήσω σε σεξουαλική δραστηριότητα;
4. Θέλω να προχωρήσω σε σεξουαλική δραστηριότητα για να νιώσω αγάπη, εγγύτητα ή προσοχή;
5. Θέλω να προχωρήσω σε σεξουαλική δραστηριότητα για να αποδείξω ότι είναι ελκυστικός/-η;
6. Με απασχολεί η πιθανότητα να πληγεί η φήμη μου αν κάνω σεξ;
7. Ο μόνος λόγος που θέλω να προχωρήσω σε σεξουαλική δραστηριότητα είναι επειδή ελπίζω ότι θα με φέρει πιο κοντά με τον/τη σύντροφό μου, συναισθηματικά όσο και σωματικά;
8. Τόσο εγώ όσο και ο/η σύντροφός μου θέλουμε τα ίδια πράγματα από τη σεξουαλική δραστηριότητα;
9. Μπορώ να μιλήσω με τον/τη σύντροφό μου για τις ΣΜΛ και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατευτούμε;
10. Αν μπορεί να συμβεί: Μπορώ να μιλήσω με τον/τη σύντροφό μου για την αντισύλληψη και μπορούμε να μοιραστούμε και οι δυο μας την ευθύνη της;
11. Αν μπορεί να συμβεί: Αν η αντισύλληψη αποτύχει, είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε το ενδεχόμενο μιας απρογραμμάτιστης εγκυμοσύνης;

Αν απαντήσετε ναι στις ερωτήσεις 1,3,4,5,6, ή 7 ή απαντήσετε όχι στις ερωτήσεις 2,8,9,10 ή 11, μπορεί να χρειάζεται να σκεφτείτε περισσότερο το αν είστε έτοιμοι/-ες για σεξουαλική δραστηριότητα.

Κάποιες φορές είναι επίσης βοηθητική η συζήτηση με κάποιο ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης, όπως γονέας ή εκπαιδευτικός.

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε επαγγελματίες υγείας.