

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



Προσωπικές Αξίες και Λήψη Αποφάσεων

Ηλικία 15-18 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](https://teachingsexualhealth.ca)

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 © 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 διαφόρων στάσεων, αξιών και συμπεριφορών για την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων.

Η εξέταση της σχέσης μεταξύ δέσμευσης και οικειότητας σε όλα τα επίπεδα

- Η αναγνώριση των προσδοκιών και των δεσμεύσεων σε διάφορες σχέσεις
- Η εξέταση ενός εύρους συμπεριφορών για τη διαχείριση της εμπλοκής σε σεξουαλική δραστηριότητα
- Η περιγραφή του κατά πόσο οι προσωπικές αξίες παίζουν ρόλο στις σχέσεις

Η εξέταση των πτυχών της υγιούς σεξουαλικότητας και της υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς

- Η περιγραφή των τρόπων μέσω των οποίων οι προσωπικές αξίες επηρεάζουν τις επιλογές

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος είναι αποτελεσματικό να γίνει **μετά** από το σχέδιο μαθήματος «Σχέσεις». 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 ΣΤ.

Αν επιλέξετε να μην κάνετε όλες τις δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε την επαγγελματική σας κρίση για να εκτιμήσετε ποια μαθησιακά αποτελέσματα έχετε καλύψει και για ποια ίσως χρειαστούν επιπλέον δραστηριότητες.

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

Α. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)

Β. Πώς να μάθετε τις αξίες σας (15-20 λεπτά)

Γ. Αναγνώριση Αξιών (30-45 λεπτά)

Δ. Θέτοντας Όρια σχετικά με τη Σεξουαλικότητα (25-30 λεπτά)

Ε. Δεξιότητες Επικοινωνίας και Αποφάσεις σχετικά με τη Σεξουαλικότητα (15-60 λεπτά)

ΣΤ. Κουτί Ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

Διαφάνεια: Πώς να μάθετε τις αξίες σας

Αφίσες: Δηλώσεις Αξιών

Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι χρώματος πράσινο, κόκκινο και κίτρινο

Διαφάνεια: Μοντέλο για τη Λήψη Αποφάσεων

Έντυπο: Μια Σημαντική Απόφαση

Διαφάνειες: Μιλώντας για το Σεξ

Έντυπο: Επικοινωνώντας Δυναμικά

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς

Η λήψη υγιών αποφάσεων σχετικά με τη σεξουαλικότητα περιλαμβάνει τη χρήση προσωπικών αξιών και διδάσκει το πώς να σεβόμαστε τις αξίες των άλλων ανθρώπων. Ο χρόνος που θα δώσουν τα παιδιά να σκεφτούν τις αξίες τους μπορεί να τα βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων που θα καθοδηγήσει τη μελλοντική τους συμπεριφορά. Η διατήρηση της συμφωνίας μεταξύ των αξιών και των συμπεριφορών μας αποτελεί σημαντικό στοιχείο για μια υγιή σεξουαλικότητα.

Το μάθημα στοχεύει στο να εξερευνήσουν, να αναπτύξουν και να κατανοήσουν τα παιδιά τις προσωπικές τους αξίες, ώστε να λάβουν τις αποφάσεις που είναι σωστές για αυτά, ακόμα κι αν αυτές οι αξίες και οι αποφάσεις διαφέρουν από αυτές που κάποιοι άλλοι άνθρωποι θεωρούν σωστές. Είναι σημαντικό να μην παρουσιάσετε τις προσωπικές σας προκαταλήψεις, ασυνείδητα, ως τις «σωστές» επιλογές. Πριν υλοποιήσετε το μάθημα, ίσως σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με τις δικές σας αξίες και πεποιθήσεις γύρω από τη σεξουαλικότητα.

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

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/>

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.

B. Πώς να μάθετε τις αξίες σας

Τα παιδιά ορίζουν τις αξίες τους και τη σημασία που έχει για εκείνα να ζουν βάσει αυτών των αξιών

1. Ζητήστε από τα παιδιά να ορίσουν την έννοια «αξίες».
2. Οι αξίες είναι μια λίστα από αυτά που ένα άτομο πιστεύει πως είναι σημαντικά. Ο χρόνος που δίνουμε να σκεφτούμε τις αξίες μας μπορεί να βοηθήσει στο να κάνουμε σημαντικές επιλογές. Οι αξίες, αρχικά, διδάσκονται από τους γονείς ή άλλα άτομα που μας προσφέρουν φροντίδα. Καθώς μεγαλώνουμε, ξεκινούμε να αποφασίζουμε μόνοι/-ες μας για το ποιες είναι οι προσωπικές μας αξίες. Οι προσωπικές μας αξίες επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες όπως είναι η οικογένεια, τα συνομήλικα άτομα, η κουλτούρα, η θρησκεία, τα μέσα και οι προσωπικές μας εμπειρίες.
3. Παρουσιάστε τη διαφάνεια «Πώς να μάθετε τις αξίες σας».
4. Σχηματίστε μικρές ομάδες.
5. Ζητήστε από τις ομάδες να φτιάξουν μια λίστα που να περιλαμβάνει «Αξίες με τις οποίες θέλω να ζω» (όχι περισσότερες από δέκα), από την περισσότερο σημαντική έως τη λιγότερο σημαντική, σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί. Δεν χρειάζεται να υπάρξει συμφωνία στην ομάδα για καθεμιά αξία, αλλά περισσότερο να δοθεί ο χώρος να εκφραστούν όλες οι οπτικές.
6. Τοποθετήστε τις λίστες στον πίνακα ή στον τοίχο. Ζητήστε κάθε ομάδα να εκπροσωπηθεί από ένα άτομο, το οποίο θα παρουσιάσει και θα εξηγήσει τη λίστα της ομάδας του στο υπόλοιπο κοινό.
7. Συνοψίστε θέτοντας το ερώτημα για το αν υπάρχουν αξίες κοινές για όλες τις ομάδες και υπογραμμίστε τυχόν μεγάλες διαφορές μεταξύ των ομάδων.

Γ. Αναγνώριση Αξιών

Τα παιδιά επανεξετάζουν τις αξίες τους μέσω μιας διαδραστικής ομαδικής δραστηριότητας. Μπορείτε να επιλέξετε μία δήλωση αν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε και τις 11. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρωματιστούς μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα χαρτάκια χρώματος κόκκινου, πράσινου και κίτρινου.

1. Εκτυπώστε τις 11 **Δηλώσεις Αξιών** και τοποθετήστε τις σε διάφορα σημεία της αίθουσας. Δίπλα από καθεμιά τοποθετήστε και μια λευκή κόλλα χαρτί.

2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτή η άσκηση είναι σχεδιασμένη για να εξερευνήσουν τις προσωπικές τους αξίες. Δείξτε στα παιδιά ότι παντού στην αίθουσα υπάρχουν διαφορετικές δηλώσεις αξιών. Οι περισσότερες από αυτές αφορούν τις σχέσεις, τις ερωτικές σχέσεις και τη σεξουαλική συμπεριφορά.
3. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να γίνει χωρίς να μιλούν τα παιδιά μεταξύ τους και θα τηρηθεί το απόρρητο. Αυτό σημαίνει σεβασμός προς τους βασικούς κανόνες και αλληλοσεβασμός.
4. Ενημερώστε τα παιδιά πως αυτή η δραστηριότητα αφορά τις αξίες τους. Δεν έχει σημασία να ανησυχούν για το τι πιστεύουν οι φίλες και οι φίλοι τους. Αφορά την λήψη αποφάσεων για τον εαυτό τους, η οποία κάποιες φορές μπορεί να είναι δύσκολη διαδικασία και κάποιες άλλες άβολη. Μετά θα ακολουθήσει συζήτηση στην τάξη.
5. Πείτε στα παιδιά να κινηθούν στην αίθουσα και να διαβάσουν, το καθένα για τον εαυτό του, τις δηλώσεις. Προτρέψτε τα να δείχνουν σεβασμό μεταξύ τους και να δίνουν χώρο το ένα στο άλλο να διαβάσουν τις δηλώσεις.
6. Κάθε παιδί έχει μαζί του είτε χρωματιστούς μαρκαδόρους/χρωματιστά μολύβια, είτε χρωματιστά αυτοκόλλητα χαρτάκια (πράσινο, κόκκινο, κίτρινο). Αν έχουν αυτοκόλλητα χαρτάκια θα πρέπει να κολλήσουν ένα στο πίσω μέρος της λευκής κόλλας που βρίσκεται δίπλα στη δήλωση. Αυτό, επιτρέπει να υπάρχει το απόρρητο στις απαντήσεις. Αν έχουν μαρκαδόρους ή μολύβια, σχηματίζουν ένα x.
7. Το πράσινο χρώμα σημαίνει «Συμφωνώ», το κόκκινο «Διαφωνώ» και το κίτρινο «Δεν ξέρω».
8. Όταν διαβάσουν όλες τις δηλώσεις και σημειώσουν τις επιλογές τους επιστρέφουν στις θέσεις τους (αν περισσέψουν αυτοκόλλητα χαρτάκια τα κρατούν)
9. Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, γυρίστε τις λευκές κόλλες. Υπενθυμίστε στα παιδιά τους βασικούς κανόνες και το πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει σεβασμός στην οπτική των άλλων ατόμων.
10. Διαβάστε την πρώτη δήλωση και ζητήστε από τα παιδιά να προσέξουν το εύρος των απαντήσεων. Δώστε χώρο στα παιδιά που θέλουν να σχολιάσουν ή να πουν την οπτική τους. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν αν οι γονείς ή τα φιλικά τους πρόσωπα θα συμφωνούσαν με τη δήλωση.
11. Ίσως χρειαστεί να υπενθυμίσετε τόσο σε σας όσο και στα παιδιά ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Η άσκηση έχει σαν στόχο τα παιδιά να εξερευνήσουν τις αξίες τους, να μην ασκούν κριτική στην οπτική των άλλων και πως δεν πρόκειται για διαγωνισμό για το ποιος θα πει τη σωστή απάντηση.
12. Όταν η πρώτη δήλωση έχει συζητηθεί πλήρως, επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και για τις υπόλοιπες. Η διαχείριση του χρόνου είναι σημαντική αν θέλετε να ασχοληθείτε με όλες τις δηλώσεις και να δώσετε χώρο να ακουστούν οι οπτικές των παιδιών που θέλουν να εκφραστούν. Αν ο χρόνος δεν φτάνει, δεν πειράζει να μην ασχοληθείτε με όλες τις δηλώσεις. Βεβαιωθείτε ότι θα κρατήσετε 10 λεπτά τουλάχιστον στο τέλος για να συνοψίσετε τη δραστηριότητα.
13. Συνοψίστε τη δραστηριότητα συζητώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πόσο εύκολο ήταν να εκφράσετε, μέσω των χρωμάτων, την επιλογή σας;
 - Ποιες δηλώσεις σας δυσκόλεψαν περισσότερο;
 - Αν οι γονείς/η οικογένειά σας ψήφιζε γι' αυτές τις δηλώσεις, θα έκανε παρόμοιες ή διαφορετικές επιλογές από αυτές της ομάδας μας;
 - Τι μάθατε για τις προσωπικές σας αξίες μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;

Δ. Θέτοντας Όρια σχετικά με τη Σεξουαλικότητα

Τα παιδιά εξασκούνται στα βήματα που απαιτούνται για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τα όρια γύρω από τη σεξουαλικότητα.

1. Γράψτε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον πίνακα:
 - Τι σημαίνει ο όρος «Όρια σχετικά με τη Σεξουαλικότητα»;
 - Γιατί είναι σημαντικό να θέσουμε όρια σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
2. Ζητήστε από τα παιδιά να προτείνουν απαντήσεις στις ερωτήσεις. Μοιραστείτε μαζί τους τις ακόλουθες πληροφορίες αν αυτές δεν προκύψουν μέσα από τη συζήτηση.
 - **Τι σημαίνει ο όρος «Όρια σχετικά με τη σεξουαλικότητα»;**
Αναφέρεται στις σεξουαλικές συμπεριφορές και στα όρια που έχουν αυτές. Δηλαδή, τι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι αποδεκτό για κάθε άτομο. Είναι προσωπικές αποφάσεις και αποτέλεσμα προσεκτικής σκέψης γύρω από τις προσωπικές αξίες.
 - **Γιατί είναι σημαντικό να θέσουμε όρια σχετικά με τη σεξουαλικότητα;**
Η συζήτηση με τον/τη σύντροφο και η γνωστοποίηση των στόχων/επιθυμιών και των δύο γύρω από τη σεξουαλικότητα, από νωρίς, θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι και οι δύο είναι στην ίδια σελίδα. Έτσι, δεν θα υπάρξουν αιφνιδιασμοί, οι πράξεις θα είναι εναρμονισμένες με τις προσωπικές αξίες των ατόμων και θα αποφευχθούν οι παρεξηγήσεις.
3. Παρουσιάστε τη διαφάνεια «**Μοντέλο για τη Λήψη Αποφάσεων**» και συζητήστε με τα παιδιά τα βήματα του μοντέλου. Υπογραμμίστε πως αυτό το μοντέλο αποτελεί μια στρατηγική, όχι τη μόνη στρατηγική, για τη λήψη δύσκολων αποφάσεων.
4. Δώστε σε κάθε παιδί το έντυπο «**Μια Σημαντική Απόφαση**».
5. Δημιουργήστε μικρές ομάδες των 3-5 παιδιών.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν την ιστορία και ακολούθως συμπληρώστε το έντυπο με τα βήματα που έκαναν οι χαρακτήρες της ιστορίας για να λάβουν τις αποφάσεις τους.
7. Συνοψίστε ζητώντας από τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους για την ιστορία και για την απόφαση που έλαβαν οι χαρακτήρες.
8. Αν οι ομάδες έχουν διαφορές στις αποφάσεις, συζητήστε πώς μπορούν να τις λύσουν.
9. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Γιατί ένα μοντέλο λήψης αποφάσεων είναι βοηθητικό;
 - Που αλλού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μοντέλο λήψης αποφάσεων;
 - Ποιο βήμα είναι αυτό που παίρνει περισσότερο χρόνο;
 - Από πού μπορούν τα έφηβα άτομα να πάρουν πληροφορίες οι οποίες μπορεί να τα βοηθήσουν να αποφασίσουν για τα όριά τους γύρω από τη σεξουαλικότητα;

Ε. Δεξιότητες Επικοινωνίας και Αποφάσεις σχετικά με τη Σεξουαλικότητα

Η υγιής σεξουαλικότητα αφορά τη συναισθηματική, την κοινωνική και τη σωματική υγεία. Όταν οι άνθρωποι επικοινωνούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα σε ό,τι αφορά το σώμα, τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις, είναι πιο πιθανό να είναι σεξουαλικά υγιείς. Στο σχέδιο μαθήματος «Σχέσεις» παρουσιάζονται συγκεκριμένα στυλ επικοινωνίας. Αυτή η δραστηριότητα

επεκτείνει αυτές τις πληροφορίες εφαρμόζοντας τις δεξιότητες επικοινωνίας σε καταστάσεις που περιλαμβάνουν σεξουαλική δραστηριότητα.

1. Καθοδηγήστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αξία των δεξιοτήτων επικοινωνίας θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Ποιες σκέψεις που αφορούν το σώμα θα μπορούσε να έχει ανάγκη να συζητήσει ένα άτομο με τον/τη σύντροφό του; (πρόληψη εγκυμοσύνης, πρόληψη ΣΜΛ, διακοπή μιας πράξης που προκαλεί πόνο, χρήση προφυλακτικού, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας)
 - Ποιες σκέψεις που αφορούν τις σχέσεις θα μπορούσε να έχει ανάγκη να συζητήσει ένα άτομο με τον/τη σύντροφό του; (π.χ. πιθανές αλλαγές στη σχέση μεταξύ συντρόφων, πιθανές αλλαγές στη σχέση με άτομα του φιλικού περιβάλλοντος ή και του οικογενειακού, συνυπευθυνότητα, αμοιβαίος σεβασμός, φροντίδα, εμπιστοσύνη)
 - Ποιες σκέψεις που αφορούν τα συναισθήματα θα μπορούσε να έχει ανάγκη να συζητήσει ένα άτομο με τον/τη σύντροφό του; (π.χ. λόγοι για σεξουαλική επαφή, αυτοεκτίμηση, στόχοι για τη σεξουαλική επαφή, προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις)
 - Γιατί είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε αυτούς τους προβληματισμούς και να μιλάμε στους/στις συντρόφους μας γι' αυτούς; (π.χ. αλληλοκατανόηση των στόχων και των επιθυμιών, καθορισμός και σεβασμός ορίων, συναίνεση, απόφαση για την καταλληλότητα του/της συντρόφου, την καταλληλότητα της στιγμής...προκειμένου να λάβουμε τις σωστές αποφάσεις)
 - Προτρέψτε τα παιδιά να σκεφτούν τις δεξιότητες που έμαθαν από το μάθημα «Σχέσεις»:
 - Ποιες είναι μερικές αποτελεσματικές δεξιότητες προφορικού λόγου που μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν για να συζητήσουν αποτελεσματικά αυτούς τους προβληματισμούς;
 - Ποιες είναι μερικές αποτελεσματικές δεξιότητες μη προφορικού λόγου που μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν για να συζητήσουν αποτελεσματικά αυτούς τους προβληματισμούς;
 - Ποιες είναι μερικές αποτελεσματικές δεξιότητες δυναμικής επικοινωνίας που μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν για να συζητήσουν αποτελεσματικά αυτούς τους προβληματισμούς;
2. Παρουσιάστε τις τέσσερις διαφάνειες «Μιλώντας για το Σεξ» και συζητήστε κάθε σημείο σαν τάξη.
3. Μοιράστε το έντυπο «Επικοινωνώντας Δυναμικά». Εξηγήστε στα παιδιά ότι το έντυπο τους δίνει μια ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητες δυναμικής επικοινωνίας που απέκτησαν. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν τις απαντήσεις τους και μετά ζητήστε ανατροφοδότηση από όσα παιδιά επιθυμούν να τη δώσουν.
4. Αν το επιτρέπει ο χρόνος, τα παιδιά μπορούν να σχηματίσουν ζευγάρια και να δραματοποιήσουν τις καταστάσεις που περιγράφονται στο έντυπο (ή να φτιάξουν δικές τους).
5. Συνοψίστε τονίζοντας ότι η ανάπτυξη ενός δυναμικού στυλ επικοινωνίας, το οποίο περιλαμβάνει μηνύματα για τον εαυτό σας και μηνύματα διάθεσης συμβιβασμού, είναι μια πολύ σημαντική δεξιότητα. Όπως κάθε άλλη νέα δεξιότητα, απαιτεί εξάσκηση και με τον καιρό γίνεται όλο και πιο εύκολη. Αυτή η δεξιότητα ευνοεί τις υγιείς σχέσεις, τη λήψη αποφάσεων και την αυτοεκτίμηση, στοιχεία τα οποία είναι κομμάτι της σεξουαλικής υγείας.

ΣΤ. 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 την έννοια «αξίες»;
- Αναγνώρισαν και ξεκαθάρισαν τις προσωπικές τους αξίες σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Περιέγραψαν συνοπτικά την αξία που έχει η γνώση γύρω από τις αξίες;
- Περιέγραψαν τα όρια σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Περιέγραψαν συνοπτικά την αξία της γνώσης για τη λήψη αποφάσεων;

Δεξιότητες:

- Επέδειξαν δεξιότητες λήψης αποφάσεων για τις προσωπικές τους αξίες;
- Αποτέλεσαν πρότυπο δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης και κατάλληλης λεκτικής επικοινωνίας κατά τη συζήτηση στην τάξη;
- Επέδειξαν τρόπους χρήσης των βημάτων λήψης αποφάσεων για να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τα όρια γύρω από τη σεξουαλικότητα ;
- Επέδειξαν δεξιότητες δυναμικής επικοινωνίας;

Συμπεριφορές:

- Αναγνώρισαν ότι οι αξίες είναι μοναδικές για κάθε άτομο και είναι βασισμένες στο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον του;
- Αναγνώρισαν την αξία που έχει ο καθορισμός ορίων σχετικά με τη σεξουαλικότητα;
- Αναγνώρισαν την αξία που έχει η ανάπτυξη δεξιοτήτων δυναμικής επικοινωνίας;

Το σεξ πριν από τον γάμο/σχέση ζωής είναι λάθος

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

**Είναι σημαντικό να
γνωρίζουν τα άτομα στην
εφηβεία πώς να
χρησιμοποιούν προστασία
από απρογραμματίστες
εγκυμοσύνες και από ΣΜΛ**

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

**Οι θρησκευτικές μου
πεποιθήσεις πρέπει να
παίζουν σημαντικό
ρόλο στις αποφάσεις
που παίρνω σχετικά με
τη σεξουαλικότητα**

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Το πιο σημαντικό πράγμα γύρω από το σεξ είναι η σωματική ευχαρίστηση

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

**Είναι σημαντικό να
είσαι ερωτευμένος/-η
με τον/τη σύντροφό
σου πριν κάνετε σεξ
μαζί του/της.**

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Η σεξουαλική έλξη αρκεί για να είναι μια σχέση καλή

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

**Είναι εντάξει τα άτομα
στην εφηβεία να
κάνουν σεξ**

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Τα άτομα στην εφηβεία ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να κάνουν σεξ

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

**Θα ήταν καλύτερα τα
περισσότερα άτομα
στην εφηβεία να
περιμένουν να
μεγαλώσουν για να
κάνουν σεξ**

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Είναι εντάξει να αυνανίζονται τα άτομα στην εφηβεία

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Η έκτρωση στην εφηβεία είναι εντάξει

Πράσινο χρώμα

Συμφωνώ

Κόκκινο χρώμα

Διαφωνώ

Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρος/-η

Όνομα: _____

Μια Σημαντική Απόφαση

Ο Αντώνης και η Χριστίνα έχουν σχέση εδώ και τρεις μήνες. Η Χριστίνα νιώθει πολύ χαρούμενη όταν είναι με τον Αντώνη. Γελάνε και περνούν πολύ ωραία. Η Χριστίνα νιώθει πως ο Αντώνης τη νοιάζεται, κρίνοντας από τον τρόπο που της χαμογελά και την ακούει όταν συζητούν. Τον τελευταίο μήνα τα πράγματα μεταξύ του Αντώνη και της Χριστίνας σοβάρεψαν. Πέρασαν περισσότερο χρόνο μόνοι και ερωτοτρόπησαν αρκετά. Άγγιξαν ο ένας τον άλλον και τα πράγματα προχώρησαν αρκετά. Ο Αντώνης είπε ότι αγαπάει τη Χριστίνα και θέλει να είναι μαζί της με κάθε τρόπο.

Η Χριστίνα θα ήθελε να κάνει σεξ με τον Αντώνη. Όμως, ο Αντώνης ανησυχεί μήπως προσβληθεί από κάποια ΣΜΛ. Η Χριστίνα του λέει ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικά, αλλά ο Αντώνης ξέρει πως τα προφυλακτικά δεν παρέχουν 100% ασφάλεια. Ο Αντώνης έχει αγχωθεί πολύ. Κάτι ακόμα που τον απασχολεί είναι το ενδεχόμενο να αλλάξει η σχέση τους μετά το σεξ και να χωρίσουν. Έχει συμβεί σε μερικά ζευγάρια που γνωρίζει ο Αντώνης, γιατί ξαφνικά τα πράγματα έγιναν περίπλοκα.

Η Χριστίνα θα ήθελε να κάνει σεξ με τον Αντώνη. Έχει κάνει όταν ήταν σε προηγούμενη σχέση και της άρεσε. Η Χριστίνα ένιωσε ότι ήρθε πιο κοντά με τον τότε σύντροφό της, και θέλει την ίδια εγγύτητα και με τον Αντώνη. Η Χριστίνα δεν θέλει να πιέσει τον Αντώνη να κάνει κάτι που δεν θέλει, αλλά νιώθει πως είναι και οι δύο έτοιμοι.

Στην επόμενη σελίδα, επιλέξτε έναν από τους δύο χαρακτήρες και ακολουθήστε τα βήματα του μοντέλου για να δείξετε ποια απόφαση θα λάβει.

Όνομα: _____

Η ομάδα μας επέλεξε (κυκλώστε): Αντώνη Χριστίνα

1. Καθορίστε το πρόβλημα προς επίλυση
2. Σκεφτείτε τουλάχιστον 3 επιλογές και βάλτε τις στον ακόλουθο πίνακα.
3. Γράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής στον ακόλουθο πίνακα.

	Επιλογή 1	Επιλογή 2	Επιλογή 3
Επιλογή			
Πλεονεκτήματα			
Μειονεκτήματα			

4. Αφού σκεφτείτε καλά τις επιλογές, διαλέξτε την καλύτερη. Γράψτε την επιλογή σας εδώ.

5. Πώς νιώθετε για την επιλογή που κάνατε;

Όνομα: _____

Επικοινωνώντας Δυναμικά

Εκφράστε γραπτώς έναν δυναμικό τρόπο επικοινωνίας για να διαχειριστείτε κάθε κατάσταση. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη πρόταση:

Νιώθω _____ όταν _____ και θέλω _____.

Παράδειγμα:

Νιώθω ότι πληγώνομαι όταν μου λες να σκάσω και θέλω να μπορούμε να διαφωνούμε χωρίς να χρησιμοποιούμε λέξεις που πληγώνουν.

1. Ο/η φίλος/-η σας σας λέει να σκάσετε κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας.
2. Έχετε αρχίσει να ανησυχείτε ότι ένας/μία φίλος/-η σας σας βλέπει ερωτικά, αλλά εσείς δε νιώθετε το ίδιο.
3. Οι γονείς σας μαλώνουν αρκετά συχνά τον τελευταίο καιρό και η κατάσταση αυτή σας έχει στενοχωρήσει.
4. Ο/η σύντροφός σας θέλει να κάνετε σεξ, αλλά εσείς δεν θέλετε.