
SHER-Y

NABOR ORODIJ



**Co-funded by
the European Union**

KAZALO

<u>UVOD</u>	3
<u>Modul 1: RAZUMEVANJE NAŠEGA TELESA</u>	5
<u>Poglavje 1: Puberteta in telesne spremembe</u>	12
<u>Poglavje 2: Spolno zdravje</u>	28
<u>Poglavje 3: Telesna podoba in samopodoba</u>	47
<u>Modul 2: PRIVOLITEV JE KLJUČNA</u>	60
<u>Poglavje 1: Kaj sploh pomeni privolitev?</u>	66
<u>Poglavje 2: Ko stvari postanejo zapletene</u>	95
<u>Poglavje 3: Privolitev onkraj dotika</u>	116
<u>Modul 3: ZDRAVI ODNOSI</u>	138
<u>Poglavje 1: Radar odnosov: Kaj je kaj?</u>	142
<u>Poglavje 2: Toksično? Ne. Zdravo? Da!</u>	160
<u>Poglavje 3: Swipe pametno: Kako internet vpliva na ljubezen</u>	184
<u>MENTORSKI VODNIK</u>	210
<u>PRIROČNIK ZA USPOSABLJANJE VRSTNIŠKIH FACILITATORJEV</u> ..	236
<u>ZAKLJUČEK</u>	264
<u>PRILOGE</u>	267

ZAČNIMO!

UVOD

Uvod v nabor orodij SHER-Y

Celovit vodnik za mladinsko usmerjeno spolno zdravstveno izobraževanje

Nabor orodij SHER-Y je bil razvit za podporo mladinskim delavcem in vodjem po vsej Evropi pri izvajanju vključujočega, praktičnega in opolnomočujočega izobraževanja o spolnem zdravju za mlade, stare od 15 do 17 let.

Ta vir, ki temelji na empatiji, znanstvenih dokazih in inovativnosti, odgovarja na vse večjo potrebo po celovitih orodjih, ki obravnavajo resnične izzive, s katerimi se danes soočajo mladostniki.

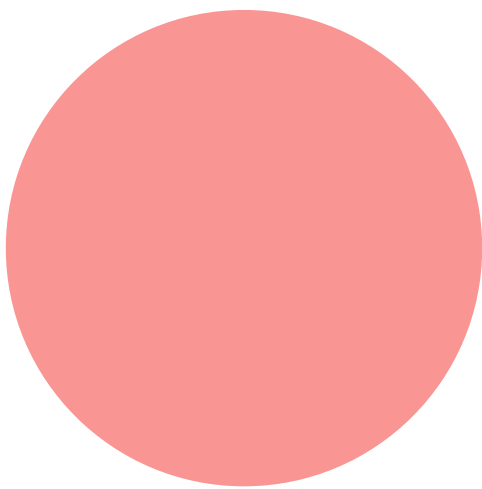
Ta enostaven in modularno zasnovan komplet orodij vključuje celovit **program usposabljanja, priročnik za usposabljanje vrstniških facilitatorjev ter mentorski vodnik** – in tako zagotavlja strukturirano podporo tako strokovnjakom kot tudi vrstniškim izobraževalcem. S poudarkom na **vrstniškem učenju in izkustvenem pristopu** SHER-Y Toolkit spodbuja samozavest, informirano odločanje ter spoštljiv dialog o puberteti, spolnem zdravju, privolitvi, telesni podobi in zdravih odnosih

Ne glede na to, ali delujete v šolah, mladinskih centrih ali skupnostnih okoljih, ta komplet ponuja že pripravljene delavnice, ustvarjalne aktivnosti in orodja za refleksijo, ki jih lahko prilagodite potrebam vaše skupine. Pomaga ustvarjati varne prostore, kjer se mladi počutijo videne, slišane in opolnomočene za sprejemanje zdravih odločitev.

Z uporabo SHER-Y Toolkit-a postanete del gibanja, ki spodbuja **vklučenost, raznolikost in kulturno občutljivo izobraževanje** – v skladu z vrednotami Erasmus+. Skupaj lahko ustvarimo bolj zdrave in boljše informirane generacije.

RAZUMEVANJE NAŠEGA TELESA

MODUL 1



UVOD

Dobrodošli v modulu »Razumevanje našega telesa«. To je varen in podporen prostor, kjer lahko mladi spoznajo, kaj se v resnici dogaja znotraj in zunaj njihovega telesa med odraščanjem.

Ta modul je zasnovan z namenom, da preseže tišino in stigmo, povezano s puberteto, spolnim zdravjem in telesno samopodobo. Mladim ponuja jasna dejstva, iskren jezik ter priložnosti za razmislek o lastnih občutkih in izkušnjah, da lahko v svojem telesu odraščajo z zaupanjem, samospoštovanjem in prijaznostjo do sebe.

Kot mladinski delavec je vaša naloga, da jih vodite skozi velika vprašanja in včasih tudi neprijetne pogovore ter poskrbite, da vsak mlad človek ve: Tvoje telo je tvoj dom – zasluži si skrb, spoštovanje in razumevanje.

PREGLED VSEBINE

Poglavje 1: Puberteta in telesne spremembe

V tem poglavju mladi raziskujejo, kaj se v resnici dogaja z njihovim telesom, umom in čustvi v obdobju pubertete. Kot mladinski delavec jim boste pomagali razumeti ne le očitne telesne spremembe, kot so rast dlak, razvoj dojk, menstruacija in nočne polucije, temveč tudi, kaj se dogaja v notranjosti, vključno z razvojem in delovanjem reproduktivnega sistema.

Poglavje se osredotoča tudi na usmerjanje mladih skozi intenzivna čustva: nihanja razpoloženja, postavljanje novih meja glede zasebnosti, radovednost glede privlačnosti ter raziskovanje lastne spreminjajoče se identitete. Cilj je, da vsak mlad človek razvije spoštovanje do edinstvenega ritma svojega telesa in se počuti normalno, ne glede na to, ali se spremembe pojavijo prej ali kasneje.

CILJI MODULA

Do konca tega modula bodo mladi sposobni:

- razumeti, kako deluje puberteta – telesno, čustveno in hormonsko,
- prepoznati, da se vsako telo razvija v svojem ritmu in da so razlike normalne,
- odprto govoriti o temah spolnega zdravja, kot so menstruacija, nočne polucije, kontracepcija in spolno prenosljive okužbe, brez občutkov sramu,
- prepoznati mite in napačne informacije o spolnosti in reproduktivnem zdravju ter vedeti, kje poiskati zanesljive informacije,
- razmišljati o lastni telesni podobi in kritično ovrednotiti nerealne ali škodljive standarde vrstnikov in medijev,
- razvijati spoštovanje do lastnega telesa in teles drugih ter spodbujati odprtost, samozavest in zdrave odločitve.

Opomba za izvajalca: Ta modul se bolj osredotoča na čustva, samopodobo in zdrave odnose kot na podrobno biologijo, kot so menstrualni cikel ali hormonske funkcije.

Če skupina izrazi željo po bolj poglobljenih bioloških razlagah, jih pomirite, da je radovednost dobrodošla in da teh tem ne ignorirate. Usmerite jih k zanesljivim in jasnim virom, kjer lahko pridobijo kakovostne informacije.

Kam jih lahko usmerite:

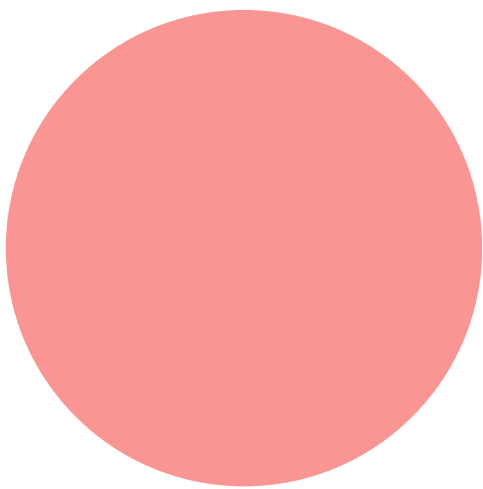
- [BBC Bitesize – Puberty & Reproductive Health](#)
- <https://amaze.org>
- <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html>

Dodatni nasvet: Če imate čas in interes, lahko skupaj na kratko pogledate katerega od teh virov ali natisnete preprost diagram za lažji prikaz. Vendar ne čutite pritiska, da morate izvesti celotno uro biologije. Vaš glavni cilj je ohraniti pogovor varen, odprt in brez občutkov sramu.



MODUL 1, POGlavJE 1

Puberteta in telesne spremembe



TEORIJA

Spodaj najdete jasna navodila, ki jih lahko uporabite pri predstavitvi posameznega poglavja svoji skupini. Ti deli vam pomagajo na preprost način razložiti »zakaj«, »kaj« in »kako«, hkrati pa ustvariti podporno okolje za odprt pogovor.

Puberteta je obdobje, ko telo, možgani in čustva mlade osebe doživljajo velike spremembe na poti iz otroštva v odraslost. Vodi jo delovanje hormonov, ki jih lahko opišemo kot majhne sporočevalce, ki delom telesa sporočajo, kdaj naj rastejo, se razvijajo in spreminjajo. Vsakdo ima svoj časovni potek pubertete – nekateri začnejo prej, drugi kasneje, in to je popolnoma normalno.

Pogovorite se o telesnih spremembah, ki jih lahko opazijo:

- rast dlak na novih mestih (pod pazduhami, v intimnem predelu, na nogah, včasih tudi na obrazu ali prsih),
- razvoj dojk, ki lahko poteka neenakomerno,
- hitra rast (pospešena rast v višino, pojav oblin ali mišic),
- spremembe glasu (lomljenje ali poglobljanje glasu),
- mastna koža, mozolji in nov telesni vonj,
- spremembe v velikosti ali videzu spolovil.



Modul 1, Poglavlje 1, Aktivnost 1

Ime delavnice: Puberty Jukebox: Poimenuj svojo izkušnjo

Vrsta aktivnosti:

- Kreativna skupinska refleksija.
- Vodena razprava.

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Veliki listi papirja ali flipchart.
- Markerji ali pisala.
- Natisnjeni predlogi za seznam predvajanja (ali prazni listi A4 s 5 »mesti« za pesmi).
- Predvajalnik glasbe (po želji, za ozadje).
- Prostor, kjer lahko udeleženci sedijo v manjših skupinah in nato predstavijo vsem.

Velikost skupine: 4–6 udeležencev na skupino (lahko se prilagodi za cel razred ali delavnico).

Opis: Udeleženci skozi ustvarjalno aktivnost razmišljajo o puberteti tako, da oblikujejo seznam pesmi ali naslovov, ki predstavljajo njihove občutke in spremembe. Aktivnost zmanjšuje stigmo, krepi samozavest pri pogovoru o puberteti ter mladim pokaže, da v svojih izkušnjah niso sami.

Učni cilji:

- Izražati osebne izkušnje pubertete na ustvarjalne načine.
- Prepoznati skupna čustva in raznolikost izkušenj pubertete.
- Razvijati večje udobje pri pogovoru o občutljivih temah, povezanih s telesom.

Razlaga in razdelitev aktivnosti:

Uvodno ogrevanje (5 min)

- Pozdravite udeležence in ustvarite sproščeno vzdušje.
- Vprašajte: »Če bi bila puberteta film, kakšen bi bil njegov soundtrack?«
- Pojasnite idejo: ustvarili bodo seznam predvajanja, ki predstavlja, kako se puberteta počuti lahko je smešno, iskreno, resnično vse je dovoljeno.

Individualna refleksija (10 min)

- Razdelite natisnjene predloge ali prazne liste s petimi mesti za naslove pesmi.
- Udeležence prosite, naj napišejo pet naslovov pesmi ali razpoloženj, ki opisujejo spremembe ali občutke v puberteti (npr. Simfonija nihanja razpoloženja, Prosim za zasebnost).
- Spodbujajte humor ali iskrenost. Opomnite jih, da ni napačnih odgovorov.

Delo v manjših skupinah (15 min)

- Oblikujte skupine po 4–6 udeležencev.
- Vsak udeleženec deli svoje naslove pesmi s skupino.
- Skupaj izberejo skupne teme ali naslove in ustvarijo skupni »Puberty Jukebox«.
- Po želji lahko dodajo risbe ali simbole.

Predstavitve skupin (10 min)

- Vsaka skupina predstavi svoj seznam predvajanja.
- Izvajalec poslušaja ključne teme: telesne spremembe, zasebnost, nihanja razpoloženja, presenečenja.
- Izvajalec poudari, koliko skupnih občutkov se pojavi, ter normalizira raznolikost izkušenj pubertete.

Zaključna refleksija (15 min)

- Postavite nekaj vprašanj za razmislek: »Kaj ti je bilo pri tej aktivnosti enostavno ali težko? Ali si slišal kaj, zaradi česar si se počutil bolj normalno ali manj sam?«
- Pohvalite iskrenost in ustvarjalnost.
- Zaključite z opomnikom: pot pubertete je pri vsakem edinstvena in to je v redu.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Ohranite sproščeno vzdušje; normalizirajte smeh in nerodnost.
- Poudarite, da je izkušnja vsakega posameznika veljavna in edinstvena.
- Če je kdo sramežljiv, mu omogočite, da sodeluje tiho ali samo posluša.
- Povežite aktivnost s teorijo: »Puberteta je za vsakogar drugačna. Deljenje nam pomaga, da se počutimo bolj normalno in manj sami.«

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kateri naslov pesmi ti je bil najljubši?
- Ali je bilo enostavno ali nerodno poimenovati svoja čustva?
- Kaj te je presenetilo pri seznamu vaše skupine?
- Ali si se počutil bolj povezanega, ko si slišal zgodbe drugih?

Modul 1, Poglavlje 1, Aktivnost 2

Ime delavnice: Inside Check: Refleksija glava–srce–telo

Vrsta aktivnosti:

- Vodena individualna refleksija.
- Delo v manjših skupinah.
- Skupinsko zbiranje idej.

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Natisnjeni delovni listi Glava–srce–telo.
- Pisala ali svinčniki.
- Miren in udoben prostor.
- Po želji flipchart ali tabla za zbiranje idej.

Velikost skupine: Poljubna (možno individualno delo z možnostjo dela v manjših skupinah).

Opis: Udeleženci se ustavijo in povežejo svoje misli, čustva in telesne občutke v času pubertetnih sprememb ali stresa. Aktivnost krepi samozavedanje, pomaga pri uravnavanju čustev in spodbuja navado, da se pred odzivom najprej ustavimo in preverimo svoje stanje.

Učni cilji:

- Prepoznajte povezave med mislimi, občutki in telesnimi občutki
- Razviti čustveno zavedanje in strategije spoprijemanja
- Vadite strukturirano samopreverjanje za prihodnje odločitve

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

- Trener pojasnjuje koncept: »Včasih se počutimo preobremenjene, vendar ne moremo ugotoviti, ali se odzivajo naši možgani, srce ali telo. To orodje nam pomaga upočasniti in opaziti, kaj se dogaja v nas, preden se odzovemo ali odločimo.«
- Prosite udeležence, naj se spomnijo nedavnega trenutka, ko so se počutili čustveno, zmedeno ali pod pritiskom (npr. konflikt s prijatelji, stres zaradi družbenih medijev).

Delovni list Refleksija (15 min)

- Razdelite delovni list Glava-Srce-Telo.
- Razložite vsak odsek:

Glava (Misli): »Kaj sem si govoril/a?«

Srce (Občutki): »Katera čustva so se pojavila?«

Telo (Občutki): »Sem čutil/a kaj fizičnega? (tesno v prsih, metuljčke, tresočne roke?)«

- Dovolite si čas za tišino. Podprite tiste, ki raje rišejo ali uporabljajo simbole.

Deljenje v majhni skupini (10 min)

- Povabite udeležence, da delijo svoja spoznanja v parih ali majhnih skupinah, če se počutijo udobno.
- Predlagani namigi: »Kateri del je govoril najglasneje – glava, srce ali telo? Ste se naučili kaj novega?«
- Poudarite možnost zavrnitve: nihče ne sme deliti, če tega ne želi.

Plenarna strategija Brainstorming (10 min)

- Zberite vse skupaj. Vprašajte: "Kaj lahko storite naslednjič, ko se boste počutili preobremenjeni?"
- Zberite ideje: globoko dihanje, kratek odmor, pogovor z odraslo osebo, ki ji zaupate, zapišite si jih itd.
- Zapišite jih na flipchart/belo tablo, da ustvarite vidno skupinsko orodje.

Zaključna refleksija (15 min)

- Vsak udeleženec napiše enovrstično sporočilo: »Naslednjič, ko se bom počutil preobremenjenega, bom ...« ali »Danes sem se naučil ...«
- Po želji lahko skupaj izvedete kratek ozemljitveni vdih.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Ustvarite mirno vzdušje brez obsojanja.
- Potrdite vsak občutek in refleksijo.
- Tišina je v redu. Naj se udeleženci gibljejo v svojem tempu.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kateri del (glava, srce, telo) je bil pri tebi najbolj izrazit?
- Kako običajno obvladuješ močna čustva?
- Katero novo idejo boš poskusil naslednjič, ko se boš počutil pod stresom?

Modul 1, Poglavlje 1, Aktivnost 3

Ime delavnice: Sporočilo mojemu prihodnjemu jaz

Vrsta aktivnosti:

- Individualno ustvarjalno pisanje.
- Neobvezen krog deljenja.

Trajanje: 50 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Papir in pisala.
- Po želji kuverte za zapiranje pisem.
- Miren in udoben prostor za tiho refleksijo in skupinsko deljenje.

Velikost skupine: Poljubna (individualno pisanje z možnostjo deljenja v paru ali skupini).

Opis: Udeleženci napišejo prijazno in spodbudno pismo svojemu prihodnjemu sebi o puberteti in odraščanju. Aktivnost spodbuja sočutje do sebe, krepi upanje ter normalizira vprašanja in dvome, povezane s spremembami.

Učni cilji:

- Razmišljati o trenutnih občutkih in vprašanjih glede odraščanja.
- Izražati upanje za osebno rast na prijazen način.
- Razvijati veščine pozitivnega notranjega dialoga in sočutja do sebe.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

- Predstavite dejavnost: »Odraščanje je zmedeno, vznemirljivo, nerodno – in to je v redu. Danes boste napisali pismo svojemu bodočemu jazu. To je vaša priložnost, da se spomnite, da se učite, spreminjate in dajete vse od sebe.«
- Pojasnite: pismo je zasebno. Deljenje ni obvezno.

Individualno pisanje (20 min)

- Dajte vsem papir in pisala.
- Namig: »Piši si čez eno leto. Vključi:«
- Ena stvar, o kateri zdaj ugotavljaš ali nisi prepričan/a.
- Ena stvar, ki si se je naučil/a, ti pomaga, da se počutiš bolj samozavestno.
- Upanje ali želja za tvojo prihodnost.
- Spomnite jih, da lahko pišejo kolikor želijo. Tudi čarke ali simboli so v redu.

Izbirna skupna raba v paru ali skupini (10 min)

- Tiste, ki želijo, povabite, da del svojega pisma delijo v parih ali varnem krogu.
- Poudarite: nihče ni dolžan deliti. Spoštujte zasebnost vseh.

Zapečatite ali okrasite (5 min)

- Po želji jim dajte kuverte, da lahko zapečatijo svoja pisma.
- Če čas dopušča, spodbujajte okraševanje. Tako bo prostor poseben in oseben.

Zaključna refleksija (10 min)

Zaključite z umirjenim skupinskim pogovorom: »Kakšen je bil občutek, ko ste prijazno pisali svojemu bodočemu jazu?«

Neobvezno: vprašajte, če želi kdo deliti eno besedo, ki opisuje njegovo hrano za s seboj.

Dodatni nasveti za trenerja:

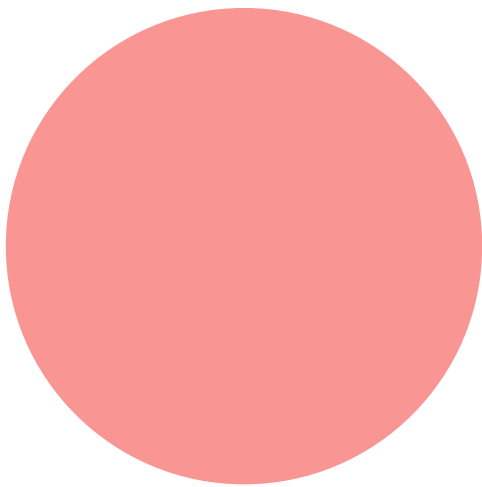
- Dodatna ideja: Za digitalni pridih povabite udeležence, da napišejo e-poštno različico in jo načrtujejo za eno leto. Uporabijo lahko brezplačna orodja, kot je [FutureMe.org](https://www.futureme.org), ali vgrajene funkcije razporejanja v nekaterih e-poštnih aplikacijah.
- Pojasnite: »To je kot pošiljanje sporočila v steklenici svojemu bodočemu jazu. Kasneje vas lahko spomni, kako daleč ste prišli.«
- Ohranite mirno, spodbudno in neobsojajoče vzdušje.
- Spomnite udeležence, da gre za prijaznost do sebe. Ni napačnega načina, kako to storiti.
- Deljenje je vedno prostovoljno. Spoštujte meje.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj ti je bilo pri pisanju enostavno in kaj težko?
- Kaj te je presenetilo pri tvojih željah ali pričakovanjih?
- Kako se lahko v težkih trenutkih spomniš, da boš prijazen/prijazna do sebe?

MODUL 1, POGlavJE 2

Spolno zdravje



TEORIJA

Spolno zdravje pomeni pomagati mladim razumeti, kako deluje njihovo telo, kako se lahko zaščitijo ter kako samozavestno sprejemati odločitve, ki so prave zanje. Ne vključuje le preprečevanja spolno prenosljivih okužb (SPO) in nenačrtovane nosečnosti, temveč tudi poudarja, da sta spolnost in užitek normalen in zdrav del življenja, o katerem se ni treba skrivati ali sramovati.

Pogovorite se o ključnih temah, ki jih morajo poznati:

- SPO (spolno prenosljive okužbe): kaj so, kako se prenašajo in kako se zaščititi. Pojasnite, da je izraz »SPO« primernejši od »SPB«, saj mnoge okužbe nimajo očitnih simptomov, a se lahko vseeno prenašajo – zato je izraz »okužba« bolj natančen in manj zastrašujoč.
- Zaščita: zakaj so kondomi in druge pregradne metode pomembni.
- Kontracepcija: različne metode preprečevanja nosečnosti, kako delujejo ter kako izbrati tisto, ki ustreza posameznikovemu telesu in življenjskemu slogu.
- Dvojna zaščita: zakaj je sočasna uporaba pregradne metode in kontracepcije najvarnejša izbira.
- Miti in napačne informacije: kako jih prepoznati in kritično ovrednotiti na področju spolnosti, SPO in kontracepcije.



Modul 1, Poglavlje 2, Aktivnost 1

Ime delavnice: Moj samopregled spolnega zdravja

Vrsta aktivnosti:

- Vodena individualna samorefleksija.
- Delo v manjših skupinah.

Trajanje: 50 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Natisnjeni delovni listi za samopregled ali prazni listi.
- Pisala ali svinčniki.
- Flipchart.
- Udoben prostor za tiho refleksijo in delo v manjših skupinah.

Velikost skupine: Poljubna (individualni samopregled z možnostjo dela v paru ali manjši skupini).

Opis: Udeleženci preverijo svoje znanje o lastnem telesu in spolnem zdravju. Vadijo postavljanje vprašanj v varnem okolju, razvijajo samozavest pri iskanju zanesljivih informacij ter prevzemajo aktivno vlogo pri skrbi za svoje spolno zdravje.

Učni cilji:

- Prepoznajte osebno znanje o spolnem zdravju in vrzeli v njem
- Normalizirajte radovednost in vprašanja o spolnem zdravju
- Zgradite samozavest za iskanje zaupanja vrednih informacij in prošnjo za pomoč

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

- Trener se začne z besedami: »Spolno zdravje pomeni poznati svoje telo, skrbeti zanj in ga zaščititi – ne glede na to, ali ste spolno aktivni ali ne.«
- Poudarite: normalno je imeti vprašanja in nobeno vprašanje ni neumno ali sramotno.

Navedite vodilne primere (5 min)

Preberite ali prikažite vprašanja iz priloge za to dejavnost.

Individualno samopreverjanje (15 min)

- Razdelite delovne liste za samopreverjanje ali prazen list z dvema deloma:
- Stvari, ki jih vem (o svojem telesu, zaščiti, spolnem zdravju) Stvari, ki me zanimajo (vsa vprašanja, skrbi ali teme, o katerih želijo izvedeti več)
- Dovolite jim čas za tišino. Pomirite jih, da jim tega ni treba nikomur pokazati, če želijo ostati zasebni.

Deljenje v manjših skupinah (15 min)

- Povabite prostovoljce, da v parih ali manjših skupinah delijo eno stvar, ki jo že vedo, in eno stvar, ki jih zanima.
- Usmerjajte jih, da opazijo skupna vprašanja.
- Izvajalec po potrebi brez obsojanja razjasni mite.

Skupinsko zbiranje idej (5 min)

- Združite celotno skupino. Vprašajte: »Kje lahko najdemo varne in zanesljive odgovore?«
- Na flipchartu ustvarite seznam: zaupanja vredne spletne strani, zdravstvene ustanove, učitelji, knjige.

Zaključna refleksija (5 min)

- Udeležence prosite, naj zapišejo vprašanja, ki jih zanimajo in na katera želijo dobiti odgovor. Spodbudite jih, da jih oddajo v anonimno škatlo in načrtujte prihodnje srečanje, ki bo odgovorilo na njihove potrebe.
- Opomnite jih: učenje o spolnem zdravju je pametno, normalno in njihova pravica.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Ohranite varen prostor za vsa vprašanja nikoli ne sramotite ali se ne smejte nobeni temi.
- Poudarite, da spolno zdravje pomeni skrb in znanje ne le spolnosti.
- Bodite pripravljene predlagati zanesljive vire.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Ali ti je bilo enostavno ali težko zapisati vprašanja?
- Kaj ti pomaga, da se počutiš varno pri postavljanju vprašanj o spolnem zdravju?
- Kam se boš obrnil/obrnila po odgovore, ko ne boš prepričan/prepričana?

Modul 1, Poglavlje 2, Aktivnost 2

Ime delavnice: Detektiv mitov o SPO

Vrsta aktivnosti:

- Skupinsko raziskovanje.
- Predstavitev razbijanja mitov.

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Natisnjene kartice z miti o SPO ali listi A4 z izjavami.
- Flipchart ali oglasna tabla.
- Markerji.
- Vrvica ali samolepilni listki po želji.
- Dovolj prostora za delo v manjših skupinah in predstavitve.

Velikost skupine: 4–6 udeležencev na skupino

Opis: Udeleženci v skupinah raziskujejo in razbijajo pogoste mite o spolno prenosljivih okužbah. Naučijo se ločevati dejstva od napačnih informacij, razvijajo samozavest pri postavljanju vprašanj ter spoznavajo, kje najti zanesljive odgovore.

Učni cilji:

- Prepoznati pogoste mite in dejstva o spolno prenosljivih okužbah.
- Razvijati veščine raziskovanja in preverjanja informacij.
- Pridobiti večjo samozavest pri znanju o spolnem zdravju.

Razlaga in razdelitev aktivnosti:

Uvodni pogovor (10 min)

- Izvajalec predstavi nalogo: »Obstaja veliko mitov o spolno prenosljivih okužbah kaj je res, kaj ni in kaj je vmes? Danes ste detektivi mitov!«
- Pojasnite: razumevanje resnice pomaga zaščititi sebe in druge.
- Vprašajte udeležence, kaj po njihovem pomeni zaupanja vreden vir kje bi preverili informacijo, če ne bi bili prepričani Pogovorite se o tem, da so zdravstveni strokovnjaki, zanesljive zdravstvene spletne strani ali usposobljeni mladinski delavci dobri viri informacij namesto naključnih objav, govoric ali tračev.

Skupinsko raziskovanje (20 min)

- Razdelite udeležence v skupine po 4–6.
- Vsaki skupini dodelite 3–4 kartice z miti npr »Spolno prenosljive okužbe se ne morejo prenesti z oralnim spolnim odnosom«.
- Skupine razpravljajo o vsaki izjavi in jo označijo kot dejstvo mit ali niso prepričani.
- Če je mogoče, jih spodbudite k hitremu preverjanju informacij na spletu z uporabo zanesljivih virov.

Ustvarjanje detektivskih plakatov (10 min)

- Skupine ustvarijo mini detektivski plakat s svojimi miti, dejstvi in zapiski.
- Dodajo puščice, vprašaje ali povezovalne niti za bolj zabaven detektivski videz.

Predstavitve skupin (5 min na skupino)

- Vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve.
- Izvajalec posluša, po potrebi razjasni dejstva in pohvali dobro detektivsko delo.

Zaključna refleksija (10 min)

- Izvajalec vpraša: »Kaj te je najbolj presenetilo? Kako ti poznavanje resnice pomaga, da ostaneš varen in pomagaš tudi drugim?«

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Spodbujajte uporabo zanesljivih virov (SexEtc, Scarleteen, lokalne zdravstvene ustanove).
- Nikoli ne obsojajte ali se ne smejte nobenemu mitu.
- Bodite pripravljeni občutljive teme razložiti iskreno in prijazno.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kateri mit te je najbolj presenetil?
- Zakaj se miti o spolno prenosljivih okužbah tako hitro širijo?
- Kje lahko v prihodnje preveriš informacije o spolno prenosljivih okužbah?

Modul 1, Poglavje 2, Aktivnost 3

Ime seje: Kaj bi storil/a? - Scenariji spolnega zdravja

Vrsta dejavnosti:

- Vodena razprava o scenariju
- Izdelava scenarijev v majhni skupini
- Skupinska razprava/deljenje

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjeni listi scenarijev ali izročki
- Peresa
- Lepljivi listki
- Flipchart ali bela tabla za izmenjavo najboljših idej

Velikost skupine: 4–6 oseb na skupino

Opis: Udeleženci razpravljajo o resničnih scenarijih spolnega zdravja in skupaj načrtujejo, kako se bodo odzvali. Gradijo jezik, samozavest in medsebojno podporo za spopadanje s težavnimi trenutki, postavljanje meja in iskanje zanesljivih informacij.

Učni cilji:

- Razmislite o realističnih scenarijih spolnega zdravja in odnosov
- Razvijte praktične besede in strategije za sporočanje odločitev
- Razvijte samozavest za zaščito osebnih meja in preverjanje dejstev

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

- Kontekst postavi z: »Včasih veš, kaj je prav zate, vendar je to v tistem trenutku težko povedati. Danes se boš pogovoril/a o resničnih situacijah in načrtoval/a, kaj bi rekel/a ali storil/a, da bi se počutil/a samozavestno in varno.«

Skupinska razprava o scenariju (20 min)

Razdelite se v skupine po 4-6.

- Vsaki skupini dajte 2–3 natisnjene liste scenarijev ali pa jih preprosto preberite na glas. Primeri:
- Prijateljica pravi nekaj neresničnega o kontracepciji - kako se odzoveš?
- Nekdo pravi, da ne potrebuješ kondoma - kaj pa ti praviš?
- Razmišljate o seksu, vendar niste prepričani – katera vprašanja bi vam pomagala, da se boste počutili pripravljene?
- Skupine podrobno razpravljajo o vsakem scenariju:
- Kaj bi lahko oteževalo govorjenje?
- Katere besede bi pravzaprav lahko izrekel/a?
- Kje bi preverili dejstva, če niste prepričani?

Ustvarite črte iz resničnega življenja (10 min)

- Vsaka skupina napiše kratke besedne zveze, ki bi jih sproščeno izgovorili v resničnem življenju. Na primer:
- „Pravzaprav bi najprej rad preveril te podatke.“ „S tem se ne strinjam – potrebujemo zaščito.“ „Imam vprašanja – pogledajmo skupaj.“

Deljenje s celotno skupino (5 min)

- Povabite skupine, da delijo nekaj svojih najljubših vrstic.
- Zapišite jih na flipchart ali belo tablo kot skupinski »Priročnik za samozavestne odgovore«.

Osebna hrana za s seboj (15 min)

- Vsak udeleženec napiše eno vrstico ali idejo, ki si jo želi zapomniti za resnični život.
- Neobvezno zaključno vprašanje: »Kaj bi rekli prijatelju, da bi mu pomagali pri reševanju težke situacije?«

Dodatni nasveti za trenerja:

- Normalizirajte dejstvo, da so ti trenutki lahko nerodni. Ni popolnega scenarija.
- Pohvalite vse ideje – kratke, iskrene vrstice delujejo najbolje.
- Mlade opomnite, da imajo pravico reči »ne« ali kadar koli postaviti vprašanja.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Katera situacija se ti je zdela najbolj realna?
- Kako si se počutil/a, ko si načrtoval/a, kaj bi dejansko rekel/la?
- Kje lahko najdeš zanesljive odgovore, če nisi prepričan/a?

Modul 1, Poglavje 2, Aktivnost 4

Ime seje: Moj meni udobja

Vrsta dejavnosti:

- Individualna refleksija
- Ustvarjanje kreativnih seznamov
- Neobvezna skupna raba v skupini

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papirnati ali natisnjeni delovni listi »Meni udobja«
- Pero ali markerji
- Miren, udoben prostor za individualno delo in po želji deljenje

Velikost skupine: Poljubna velikost (deluje individualno, z možnostjo parov ali delitve v majhnih skupinah)

Opis: Udeleženci razmišljajo o tem, kaj jim daje dobro, varno in udobno počutje v vsakdanjem življenju. Ustvarijo »meni udobja« s petimi osebni načini, kako se počutiti mirno, srečno ali samozavestno. To normalizira idejo, da je užitek zdrav in da ne gre le za seks, temveč za spoštovanje lastnega telesa in udobja. Vadijo povezovanje teh občutkov s prihodnjimi odločitvami glede dotika in odnosov.

Učni cilji:

- Gradite samozavedanje
- Prepoznajte užitek kot nekaj normalnega
- Vadite postavljanje meja

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

Pojasnite: »Spolno zdravje ni le izogibanje tveganjem, kot so nosečnost ali spolno prenosljive okužbe. Gre tudi za to, da veste, kaj vam daje dober, varen in spoštovan občutek. Užitek lahko pomeni veliko stvari – udobje, zaupanje ali majhne radosti.«

Ustvarite jedilnik (15 min)

Razdelite papir ali delovne liste. Naročite jim, naj zapišejo pet stvari, ki jim pomagajo, da se počutijo dobro:

- **Fizično** (npr. topel tuš, ples)
- **Čustveno** (npr. branje, glasba)
- **Družabno** (npr. smejanje s prijatelji, odbijanje)
- **Videz/stil** (npr. obleka, dodatek)
- **Dotik ali tolažba** (npr. objem hišnega ljubljence, prijetna odeja)

Razmislek in povezovanje (10 min)

Vprašajte: »Poglejte si svoj jedilnik. Kaj imajo ti elementi skupnega? Pomagajo vam zaupati temu, kar se vam zdi prav. Zapomnite si to, ko boste kasneje sprejemali odločitve o svojem telesu ali odnosih.«

Neobvezno deljenje (10 min)

Povabite prostovoljce, da delijo eno idejo. Poudarite, da sta udobje in občutek ugodja normalen del skrbi zase.

Če nihče ne želi deliti potem recite Vzemite si eno minuto in obkrožite idejo udobja, ki jo želite preizkusiti ta teden Nato jo zapišite v zvezek ali telefon, da ne pozabite.

Zaključek (5 min)

Zapišite eno stvar, ki jo boste ta teden naredili, da se opomnite, da sta vaše udobje in ugodje pomembna na primer da si nastavite opomnik na ogledalo, shranite opomnik v telefon ali zaupni osebi poveste, kaj potrebujete.

Dodatni nasveti za izvajalca

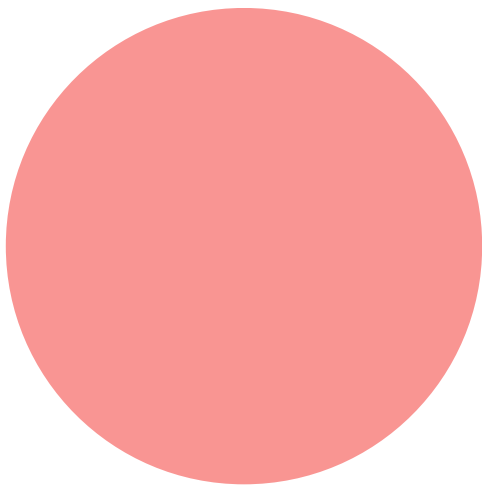
- Normalizirajte besedo ugodje kot vsakodnevno udobje in zaupanje, ne le spolnost.
- Ohranite lahek in varen ton Nihče ni dolžan deliti ničesar osebnega.
- Poudarite, da je vsak »meni« drugačen Ni pravih ali napačnih odgovorov.
- Če se pojavijo vprašanja o spolnosti, jih povežite z mejami zaupanjem in uporabo zanesljivih virov za informacije.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Katero dejavnost s svojega »menija« že pogosto počneš? Katero bi želel/a početi pogosteje?
- Zakaj meniš, da je pomembno vedeti, kaj ti ustreza – telesno ali čustveno?
- Kako ti lahko tvoj »meni« pomaga, da si v prihodnje bolj zaupaš pri svojih odločitvah?

MODUL 1, POGlavJE 3

Telesna podoba in samopodoba



TEORIJA

Telesna podoba pomeni, kako mladi vidijo, dojemajo in občutijo svoje telo. Poudarek je na tem, da razumejo, da telesno podobo oblikujejo številni dejavniki – kot so družbena omrežja, družina, prijatelji, šola in njihov notranji dialog. Pozitivna telesna podoba pomeni, da se posameznik v svojem telesu počuti dobro in ga spoštuje, tudi če ne ustreza podobam, ki jih vidi na spletu ali v medijih.

Pogovorite se o tem, kaj pomeni telesna podoba:

- normalno je, da ima vsak dneve, ko se v svojem telesu počuti dobro, in dneve, ko se ne,
- puberteta prinaša naravne spremembe, kot so nova telesna oblika, pridobivanje teže, obline, akne ali rast dlak – vse to je zdravo in pričakovano,
- nerealne podobe v medijih in na družbenih omrežjih lahko ustvarijo občutek, da morajo izgledati »popolno«, vendar so mnoge od teh slik urejene, filtrirane ali zrežirane in ne odražajo resničnega življenja.

Pojasnite tudi, kako prepoznati znake negativne telesne podobe:

- nenehno primerjanje z drugimi ali z vplivneži na družbenih omrežjih,
- občutek, da nikoli niso »dovolj dobri« ali želja po spremembi telesa zgolj zaradi prilagajanja okolici,
- izogibanje dejavnostim (npr. plavanju, plesu ali nošenju določenih oblačil), ker jih je sram svojega videza.

Pojasnite, kako lahko podpiramo bolj zdravo in prijazno telesno podobo:

- spodbujajte mlade, da opazijo, kaj njihovo telo zmore, ne le, kako izgleda,
- opomnite jih, da so vse oblike, velikosti in tipi telesa veljavni ter vredni spoštovanja,
- pomagajte jim razumeti, da lepotni standardi pogosto izhajajo iz spolnih stereotipov – na primer, fantje lahko čutijo pritisk, da morajo biti veliki in mišičasti, dekleta, da morajo biti vitka in brezhibna, nebinarni ali transspolni mladi pa se lahko počutijo izključene, ker ne ustrezajo tem okvirjem,
- poudarite, da jim ni treba spreminjati sebe, da bi ustrezali predstavi nekoga drugega o »normalnosti«.

Ključno sporočilo: Telesna podoba je tesno povezana s samozavestjo in duševnim zdravjem. Mladi potrebujejo podporo pri prepoznavanju in izzivanju nepravičnih lepotnih standardov, kritičnem razmišljanju o vsebinah na družbenih omrežjih ter razvijanju samosprejemanja. Ustvarite prostor za iskrene pogovore o vplivu družbenih omrežij, primerjanju, spolnih pričakovanjih in tem, kako biti prijazen do lastnega telesa. Spodbujajte jih, da razumejo, da prava samozavest izhaja iz spoštovanja sebe in drugih – ne iz »popolnega« videza.

Modul 1, Poglavlje 3, Aktivnost 1

Ime seje: Telesna podoba in razstrupljanje od družbenih medijev

Vrsta dejavnosti:

- Individualna refleksija
- Razprava v majhni skupini
- Praktični akcijski načrt

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papir
- Peresa
- Izročki z zrcalnim orisom (neobvezno)
- Miren prostor za osebno refleksijo in druženje v majhnih skupinah

Velikost skupine: 4–6 oseb na skupino

Opis: Udeleženci raziskujejo, kako družbeni mediji vplivajo na telesno podobo, in se učijo praktičnih korakov za zaščito svoje samozavesti. Prepoznajo, kaj cenijo na svojem telesu, in načrtujejo majhne digitalne ukrepe za bolj zdrave spletne prostore.

Učni cilji:

- Prepoznajte osebne telesne prednosti in vadite samospoštovanje
- Razmislite o tem, kako družbeni mediji vplivajo na telesno podobo
- Naredite praktične korake za digitalno samooskrbo

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

Začnite z: »Družbeni mediji nas lahko dvignejo – lahko pa nas tudi spravijo v slabo voljo glede našega telesa. Danes bomo preverili, kako vplivajo na nas, in našli majhne načine, kako zaščititi svojo samozavest.«

Individualna refleksija (10 min)

- Vsakemu udeležencu dajte list papirja ali zrcalni načrt.
- Prosite jih, naj zapišejo tri stvari, ki jih cenijo na svojem telesu. To se lahko nanaša na to, kako je videti, kaj počne ali kako se ob njem počutijo.
- Spomnite jih, da ni napačnih odgovorov.

Deljenje v majhni skupini (10 min)

- Udeležence razdelite v skupine po 4–6. Povabite jih k razpravi o: „Ali menite, da družbeni mediji podpirajo te pozitivne misli ali si jih otežujejo zapomniti?“ „Kakšne objave, slike ali komentarji vam pomagajo, da se dobro počutite v svojem telesu? Katere pa vam to otežujejo?“
- Jasno jim povejte, da jim ni treba deliti natančnih zapiskov svojega telesa – le tisto, kar se počutijo udobno povedati o povezavi med svojimi odsevi in tem, kar vidijo na spletu.

Digitalni samopreverjanje (15 min)

- Začnite z: »Zdaj pa pomislite na svoj profil na družbenih omrežjih. Ali obstaja račun, zaradi katerega se počutite slabše? Ali obstaja kakšen, ki vas dvigne?«
- Prosite vse, naj:

Prekličite spremljanje ali utišajte račun, ki škoduje njihovi samozavesti.

Poiščite ali delite račun, ki slavi telesno raznolikost ali ljubezen do sebe.

- V skupini se pogovorite: »Kako te majhne spremembe pomagajo?«

Obljuba osebne delovanja (15 min)

- Udeleženci napišejo eno majhno obljubo, da bodo ohranili pozitiven spletni prostor (npr. »Utišal bom račune, zaradi katerih se počutim slabo«, »Sledil bom stranem o pozitivnem odnosu do telesa«).
- Povabite jih, naj delijo ideje o tem, kateri računi so v tej zadevi neuporabni/škodljivi in kateri so dobri.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- ohranjajte podporen ton, nikoli kritičen,
- potrjujte vse tipe teles in osebne izkušnje,
- opomnite, da je primerjanje z drugimi normalno, vendar ga lahko obvladujemo.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kako družbena omrežja vplivajo na to, kako vidiš svoje telo?
- Kako si se počutil/a, ko si o sebi zapisal/a pozitivne stvari?
- Katero majhno spremembo v svojem spletnem vedenju lahko začneš redno izvajati?

Modul 1, Poglavje 3, Aktivnost 2

Ime seje: Veriga komplimentov

Vrsta dejavnosti:

- Skupinska refleksija
- Krog vrstniške podpore

Trajanje: 55 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papir, pisala
- Lepljivi listki
- Flip chart ali kaj podobnega za lepljenje listkov
- Mirni krožni prostor

Velikost skupine: Poljubna velikost (posameznik, pari, nato skupina)

Opis: Udeleženci vadijo dajanje in prejemanje komplimentov sebi in drugim. Gradijo pozitiven notranji dialog, krepijo podporo vrstnikov in se učijo, kako lahko prijazne besede dvignejo samozavest vsakomur.

Učni cilji:

- Vadite pozitivno samogovorjenje in samosprejemanje
- Gradite samozavest z dajanjem in prejetjem komplimentov
- Okrepite medsebojno podporo in prijaznost v skupini

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodni govor (5 min)

- Začnite z: »Pohvale gradijo samozavest vam in drugim. Pogosto pozabimo, da jih izrečemo na glas. Danes bomo to spremenili.«

Individualna pohvala sebi (10 min)

- Vsakemu udeležencu dajte lepljive listke
- Vprašajte: »Napišite eno prijazno stvar o sebi. Lahko je nekaj, na kar ste ponosni, vaša moč ali pozitivna lastnost – velika ali majhna.«
- Spomnite jih: če se jim zdi nerodno, je to normalno. Ni napačnih odgovorov.

Izmenjava komplimentov v parih (10 min)

- Udeležence razvrstite v pare.
- Prosite vsakega, naj napiše kratek kompliment za svojega partnerja. Nekaj prijaznega, pristnega in spoštljivega.
- Spodbujajte: »Pomislite na nekaj lepega, kar ste opazili – lahko gre za to, kako vključujejo druge, poslušajo, pomagajo ali se nasmehnejo.«

Compliment Circle Sharing (15 min)

- Gather everyone in a circle.
- Invite volunteers to share either their self-compliment or their compliment for their partner.
- Participation is optional. No pressure.
- If the circle is silent, suggest to write the compliments on sticky notes and add it to a Compliment Wall (flip chart or wall) instead
- Affirm all shares and thanks each speaker.

Wrap-Up Reflection (15 min)

- Close with: “How did it feel to say or hear kind words? How can you remind yourself to keep giving compliments to yourself and others?”

Further tips for the trainer:

- Keep the atmosphere calm, gentle, and supportive.
- Normalize that giving or receiving compliments can feel awkward at first.
- Make sure everyone feels safe - no forced sharing.

Recommended questions for debriefing:

- What was the easiest or hardest part of giving or receiving compliments?
- How did it feel to hear kind words about yourself?
- How can you carry this practice into everyday life?

Delitev komplimentov v krogu (15 min)

- Zberite vse v krogu.
- Prostovoljce povabite, naj delijo bodisi samopohvalo bodisi pohvalo za svojega partnerja/partnerko.
- Sodelovanje je neobvezno. Brez pritiska.
- Če je krog tih, predlagajte, da pohvale napišete na samolepilne listke in jih namesto tega prilepite na steno s pohvalami (flip chart ali steno).
- Potrdite vse delitve in se zahvalite vsakemu govorniku.

Zaključna refleksija (15 min)

- Zaključite z: »Kakšen je bil občutek, ko ste izrekli ali slišali prijazne besede? Kako se lahko spomnite, da morate nenehno dajati komplimente sebi in drugim?«

Dodatni nasveti za trenerja:

- Ohranite mirno, nežno in spodbudno vzdušje.
- Normalizirajte dejstvo, da je dajanje ali prejemanje komplimentov na začetku lahko nerodno.
- Poskrbite, da se bodo vsi počutili varne – brez prisilnega deljenja.

Priporočena vprašanja za razpravo:

- Kaj je bilo najlažje ali najtežje pri dajanju ali prejemanju komplimentov?
- Kakšen je bil občutek, ko si slišal/a prijazne besede o sebi?
- Kako lahko to prakso prenesete v vsakdanje življenje?

POVZETEK

Ta modul mladim pomaga razumeti telesne, čustvene in družbene spremembe, ki se pojavijo v času pubertete. Pojasnjuje, kako se telo razvija, kako deluje reproduktivni sistem, kako so prizadeti čustva in telesna samopodoba ter zakaj je iskreno in zanesljivo znanje o spolnem zdravju pomembno že pred začetkom spolne aktivnosti. Modul raziskuje tudi, kako družbena omrežja in spolni stereotipi vplivajo na samospoštovanje.

S pomočjo teh aktivnosti mladi razvijajo praktične spretnosti za skrb za svoje telo, pripravo na spremembe v puberteti, obvladovanje močnih čustev, postavljanje vprašanj o spolnem zdravju brez občutka sramu, prepoznavanje in izpodbijanje mitov ter napačnih informacij ter razvijanje pozitivnega notranjega dialoga in medsebojne podpore. Skupaj jim te spretnosti pomagajo, da se med odraščanjem počutijo samozavestne, informirane in prijaznejše do sebe.

Viri

Vir 1

Vir 2

Vir 3

Vir 4

Vir 5

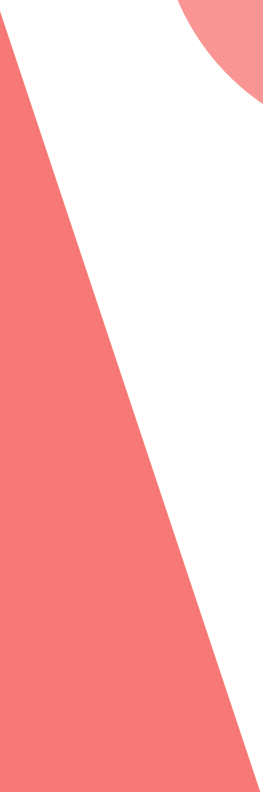
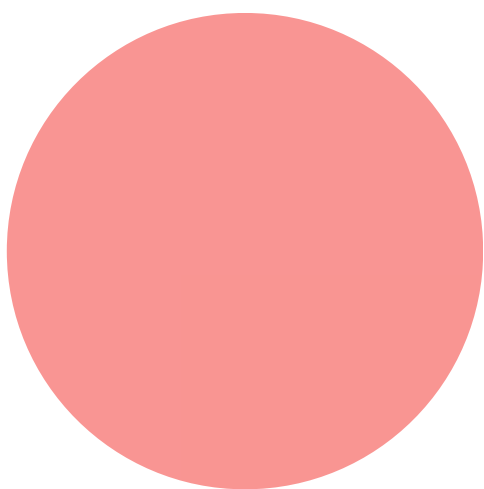
Vir 6

Vir 7

Vir 8

PRIVOLITEV JE KLJUČNA

MODUL 2



UVOD

Veseli nas, da ste tukaj. Modul 2 je zasnovan z namenom, da samozavestno in občutljivo vključuje mlade v pogovore o privolitvi – kaj pomeni, kako deluje v resničnem življenju in zakaj je ključna za zdrave odnose, tako v živo kot na spletu.

Ta modul vam ponuja praktična orodja, teoretična izhodišča in ideje za vodenje teh pomembnih razprav.

Kaj zajema ta modul:

Poleg osnovnih definicij se osredotoča na to, kako privolitev izgleda, kako se občuti in kako se izraža v vsakdanjem življenju – tudi v situacijah, ki so nejasne, zapletene ali čustveno intenzivne. Modul opremi izvajalce z orodji za vodenje iskrenih pogovorov o komunikaciji, mejah, pritisku, zavrnitvi, razmerjih moči ter privolitvi v digitalnem okolju.

PREGLED VSEBINE

Poglavje 1: Kaj sploh pomeni privolitev?

To poglavje postavlja temelje z razumevanjem, kaj privolitev v resnici pomeni – v širšem in praktičnem smislu. Obravnava tako verbalno kot neverbalno komunikacijo, kako se privolitev uporablja v spolnih in nespolnih situacijah ter kako jasno prepoznati in izraziti meje. Izvajalci se bodo dotaknili tudi pogostih mitov in napačnih predstav, ki jih imajo mladi o privolitvi.

To poglavje bo mladim pomagalo:

- raziskati pomen privolitve v najširšem smislu – ne le kot »da« ali »ne«,
- razumeti ključne značilnosti privolitve: da mora biti svobodna, informirana, navdušena, kadarkoli preklicljiva in specifična,
- spoznati različne načine izražanja privolitve in postavljanja meja – tako z besedami kot z govorico telesa,
- razmisliti o pogostih nesporazumih (npr. da tišina pomeni »da« ali da enkrat dana privolitev velja za vedno).

CILJI MODULA

- Opremiti mlade z globljim in bolj realističnim razumevanjem privolitve v različnih situacijah.
- Pomagati udeležencem razvijati komunikacijske spretnosti in čustveno regulacijo, ki podpirajo zdravo postavljanje meja.
- Spodbujati kritično razmišljanje o tem, kako lahko družbeni pritiski, razmerja moči ali digitalno okolje zapletejo razumevanje privolitve.
- Ponuditi mladinskim delavcem nabor že pripravljenih, interaktivnih aktivnosti, ki spodbujajo refleksijo, empatijo in spoštljivo vedenje tako v živo kot na spletu.

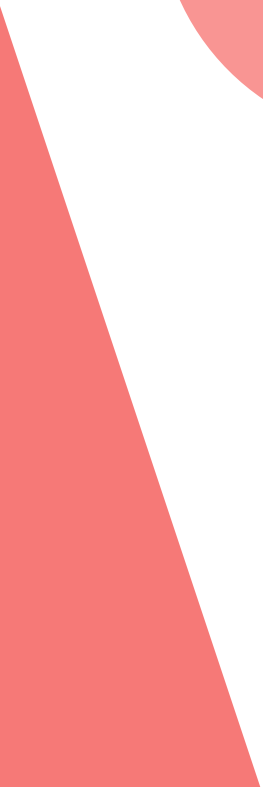
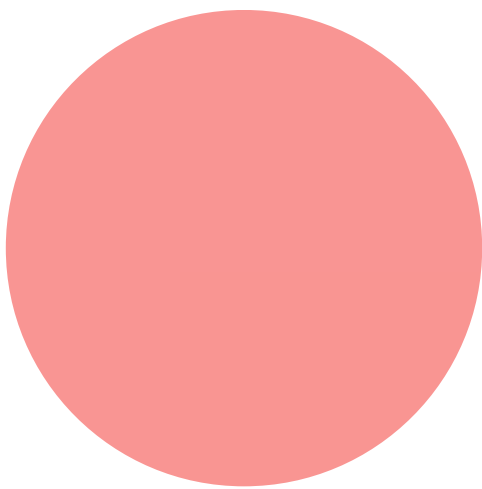
Naučili se boste tudi, kako mladim pomagati prepoznati in razbijati mite ter napačna prepričanja, kot so:

- »Privolitev pokvari vzdušje.«
- »Če si v razmerju, nekomu dolguješ intimnost.«

(Namig: Nobena od teh trditev ne drži.)

MODUL 2, POGLAVJE 1

Kaj sploh pomeni privolitev?



TEORIJA

Preden začnete voditi pogovore in aktivnosti z mladimi, je ključno, da imate jasno in celovito razumevanje, kaj privolitev v praksi dejansko pomeni. Privolitev ni le pravni pojem ali »kljukica« pri spolnih odnosih – je temeljni koncept vseh medosebnih odnosov. Kakovostno poučevanje pomeni, da mladim pomagata razviti tako znanje kot tudi čustveno inteligenco za njeno uporabo v različnih situacijah.

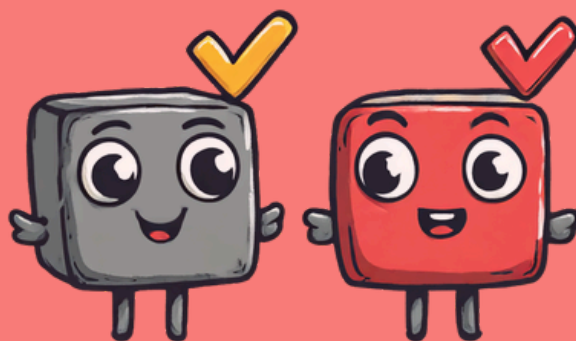
1. Privolitev je svobodna

Privolitev mora biti dana prostovoljno, brez manipulacije, pritiska, prisile, vzbujanja krivde ali groženj. Mladi morajo razumeti, da občutek strahu pred tem, da bi rekli »ne«, ali strinjanje zaradi strahu, da bi nekoga razočarali, ni prava privolitev. Prisotnost razmerij moči (razlike v starosti, avtoriteti, priljubljenosti ali družbenem pritisku) lahko dodatno oteži, da je privolitev resnično svobodna. Izvajalci naj mlade spodbujajo, da razmišljajo ne le o tem, kaj nekdo reče, temveč tudi, kako in zakaj to reče.

Ta spolno pogojena pričakovanja lahko vodijo v nezdrave in nevarne situacije za vse, ne glede na spol. Dekletom in ženskam lahko otežijo reči ne, fantom in moškim slišati ne ali izraziti lastne meje, nebinarni mladi pa sploh težje postanejo vidni in spoštovani v teh pogovorih.

Kot trenerji moramo mladim pomagati prepoznati, kako se ti vzorci kažejo – in ustvariti prostor za vse spole, da postavijo meje, se iskreno izrazijo in izpodbijajo škodljive norme, ki ovirajo resnično privolitev.

POMEMBNO! Ta modul obravnava občutljive in potencialno sprožilne teme, kot so neželene izkušnje, kršitve meja, digitalno nadlegovanje in čustvena ranljivost. Nekateri mladi lahko prinesejo osebne izkušnje s škodo ali nelagodjem, med skupinskimi razpravami ali dejavnostmi pa se lahko pojavijo težki občutki. V razdelkih »Dodatni nasveti za trenerja« v vsaki dejavnosti so na voljo posebne ideje in nasveti, ki vam bodo pomagali pri občutljivem in varnem obvladovanju teh situacij.



Modul 2, Poglavlje 1, Aktivnost 1

Ime seje: Vroči predsednik: »Soglasje ali ne?«

Vrsta dejavnosti:

- Razprava in/ali delo v skupini

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Stoli: Stole razporedite v krog, tako da je 1–2 stola več kot je udeležencev, da se boste lažje presedli.

Če prostor ali čas ne dopuščata postavitve celotnega kroga:

- Udeleženci lahko namesto tega delajo v parih ali majhnih skupinah.
- V tem primeru vsak par/skupina prejme dve veliki barvni kartici ali znaku, ki ju držita kot svoj odgovor: »Soglasje« ali »Ne soglasje«.
- Neobvezno za vizualno okrepitev:

Če uporabljate projektor ali platno, lahko vsak scenarij in obe možnosti odgovora projicirate tudi tako, da jih vsi jasno vidijo.

Velikost skupine:

Idealna velikost skupine: Najbolje deluje s 6–25 udeleženci za interaktivno postavitev vročega stola za celotno skupino (krog stolov s prostorom za gibanje).

Večje skupine (do 40 udeležencev): Če prostor dopušča, lahko aktivnost še vedno izvajate v krogu, vendar upoštevajte, da bodo večje skupine otežile podrobnejšo razpravo o vsakem odgovoru.

Za zelo velike skupine upoštevajte te prilagoditve:

- Udeležence razdelite v manjše diskusijske skupine (3–5 ljudi na skupino).
- Za vsako skupino pripravite natisnjene liste scenarijev.
- Naj se skupine pogovorijo in dogovorijo o svojem odgovoru (Soglasje / Nesoglasje).
- Nato vse spet zberite skupaj in skupaj s projektorjem/diapozitivi ali flipchartom preglejte pravilne odgovore.

Prostorske ali mobilnostne omejitve: Če premikanje stolov ali fizična menjava sedežev ni mogoča, uporabite sistem dveh kartic ali prosite udeležence, naj glasujejo z dvigom kartice, roke ali s palcem gor/dol. Možna je tudi gibanje po sobi: eno stran sobe označite kot »soglasje« in drugo kot »nesoglasje«, kar udeležencem omogoča, da se postavijo kjer koli vzdolž črte. To ustvari vidno srednjo pot za tiste, ki so negotovi ali želijo izraziti mešane občutke, hkrati pa omogoča sodelovanje brez govorjenja.

Opomba o vključenosti: Udeležencem vedno dajte možnost, da se iz kakršnega koli razloga (mobilnost, čustveno udobje itd.) odločijo za fizično gibanje. Svoj odgovor lahko nakažejo tudi na druge načine.

Opis: Ta dejavnost pomaga mladim razmisliti o resničnih situacijah, v katerih je lahko prisotna privolitev ali pa ne. Osredotoča se na to, da jim pomaga vaditi prepoznavanje jasne privolitve, razumeti situacije brez privolitve in prepoznati pritisk, prisilo ali prestopanje meja.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (5 min) moderatorja: »S to dejavnostjo bomo preizkusili in nadgradili svoje razumevanje privolitve s hitro in interaktivno dejavnostjo z naslovom 'Privolitev ali neprivolitev?'. Prebral bom vrsto kratkih scenarijev iz resničnega življenja.«

Za vsako se boste morali odločiti: Ali ta situacija kaže na **soglasje** ali **ne**? Svojo izbiro boste pokazali s premikanjem stolov (ALI z dvigom pravilne kartice – odvisno od postavitve).« Če ste v veliki skupini in uporabljate majhne ekipe: »Če ste v majhni skupini, se pred skupnim odgovorom pogovorite o vsakem scenariju in se skupaj odločite.«

Trditve in pravilni odgovori

(Za trenerja: Ta razdelek uporabite kot vodilo za skupinsko refleksijo po vsakem krogu. Če je v skupinski razpravi manjkalo ali je bilo kaj pomembnega napačno razumljeno, lahko dodate te ključne točke, da pojasnite in zagotovite, da vsi razumejo, zakaj gre za soglasje ali ne.)

Ogrevanje za aktivnost Vroči stol (5 min)

Preden se poglobite v glavne, bolj občutljive teme, začnite z nekaj lahkotnimi in neosebni izjavami, ki bodo udeležencem pomagale, da se seznanijo s procesom in se počutijo udobno pri premikanju in deljenju.

Ponudite nekaj primerov, kot so:

- "Moj najljubši letni čas je poletje."
- (Tistim, ki so vstali ali zamenjali stol, lahko postavite dodatna vprašanja, kot so: »Kaj vam je poleti najbolj všeč?«, tistim, ki so ostali sedeti, pa »Kateri letni čas imate raje?«.)
- "Rad preživljam čas sam."
- "Težko se začnem pogovarjati z nekom, ki ga ne poznam."

Prosto prilagodite ali dodajte druge nevtralne izjave, ki ustrezajo vaši skupini.

Glavne izjave + razprave (20–25 min)

- **Nekdo prikima in se nasmehne, ko ga vprašajo, ali se želi držati za roke.**

Soglasje

Zakaj? To je jasen primer neverbalnega, a pozitivnega, navdušenega soglasja. Njihova govorica telesa (nasmeh in prikimavanje) kaže, da se v tem določenem trenutku počutijo udobno in z veseljem, da se držijo za roke. Spomnite skupino: Soglasje je lahko verbalno ali neverbalno, vendar mora biti vedno jasno, neprisiljeno in prostovoljno. Prav tako soglasje za držanje za roke ne pomeni soglasja za kakršen koli drug dotik pozneje.

- **Nekoga sprašuješ, dokler ne reče: "Prav, kakorkoli že."**

Ne soglasje

Zakaj? To je primer prisile. Soglasje mora biti dano prostovoljno, ne sme se sčasoma izčrpavati zaradi vztrajnosti ali pritiska. Ko nekdo reče »v redu, kakorkoli že«, potem ko je bil večkrat vprašan, to pogosto signalizira zadržanost, nelagodje ali preprosto popuščanje, da bi se situacija ustavila. Soglasje je veljavno le, če je dano z navdušenjem in brez pritiska.

- **Tvoj prijatelj se je prej objemal, zdaj pa se zdi, da se nerad.**

Ne soglasje

Zakaj? Soglasje se lahko kadar koli spremeni. Samo zato, ker je bil nekdo včeraj ali prej danes v redu z objemom, še ne pomeni, da je zdaj v redu. Nejevolja, oklevanje ali odmik so neverbalni znaki, da nekdo morda ne soglaša več. Vedno je pomembno preveriti in spoštovati, kdaj nekdo umakne svoje soglasje – tudi če je prej rekel da.

- **Vprašaš partnerja, če se s čim strinja, pa se ne odzove, ampak je videti nelagodno.**

Ne soglasje

Zakaj? Soglasje mora biti jasno in pritrdilno. Molčanje, izogibanje ali nelagodje niso da. Če je videti, da se nekdo počuti nelagodno ali ne odgovori, je vaša odgovornost, da se ustavite in preverite. Poiščite jasen da – bodisi ustni bodisi s pozitivno govorico telesa. Brez tega ni soglasja.

- **Ponudite objem, druga oseba pa se nagne in se nasmehne.**

Soglasje

Zakaj? Nagibanje in nasmeh kažeta pripravljenost ter pozitivno, angažirano govorico telesa. To je primer neverbalnega soglasja, kjer oseba jasno pokaže, da si želi objema. Tako kot verbalno soglasje mora biti tudi neverbalno soglasje brez oklevanja, nelagodja ali pritiska.

- **Strinjaš se, da boš nekoga poljubil/a, potem pa se ustaviš in rečeš, da se ne počutiš več udobno.**

Soglasje (do trenutka, ko jo prekličete)

Zakaj? Privolitev je mogoče kadar koli preklicati. Tudi če je nekdo sprva privolil v poljub, se mora v trenutku, ko reče, da se ne počuti več udobno, vsa aktivnost ustaviti. Dober partner posluša in spoštuje meje, ko se partner spremeni. To je ključni del trajne in aktivne privolitve.

- **Rečeš "ne", ampak druga oseba kar naprej govori: "Prosim, prosim, res si želim! Nazadnje se je bilo tako lepo!"**

Ne soglasje

Zakaj? Ne vedno pomeni ne. Večkratno spraševanje, pritisk ali vznemirjanje nekoga, potem ko je že rekel ne, je oblika čustvene prisile. Je manipulativno in krši meje. Soglasje mora biti navdušeno in brez pritiska. Ko nekdo reče ne, je spoštljiv odziv, da to takoj sprejmemo in prenehamo spraševati.

- **Potem ko prejmete seksi besedilno sporočilo, rečete: »Prosim, ne pošiljajte mi tega več. Ne počutim se udobno.« Naslednji dan prejmete podobno sporočilo.**

Ne soglasje

Zakaj? Jasno in nedvoumno ste postavili mejo. Nadaljevanje pošiljanja podobnih sporočil po tem, ko ste bili pozvani, naj prenehate, je kršitev digitalnega soglasja in osebnih meja. Soglasje velja tudi za spletno komunikacijo, seksting in digitalne slike. Takšno ignoriranje meja nekoga kaže na pomanjkanje spoštovanja in neupoštevanje soglasja v digitalnih prostorih.

- **Pošlješ sliko svojega golega trupa nekomu, s katerim še nikoli nisi govoril.**

Ne soglasje

Zakaj? Pošiljanje intimnih slik brez predhodnega jasnega soglasja druge osebe ni nikoli sprejemljivo. To je kršitev zasebnosti in se lahko zdi grozeče, vsiljivo ali stisko za prejemnika. Soglasje v digitalnih prostorih velja za to, kaj pošiljamo, kako to pošiljamo in kdaj. Vedno najprej vprašajte in eksplicitne slike pošiljajte le, če se obe osebi jasno strinjata.

- **Oba sta gola v postelji. Nočeta nadaljevati, vendar ne rečeta ničesar. Partner tega ne opazi in nadaljuje.**

Ne soglasje

Zakaj? Biti tiho ali zamrznjen ni soglasje. Samo zato, ker nekdo aktivno ne reče »ne«, še ne pomeni, da reče »da«. Pomembno je tudi omeniti, da je odgovornost deljena: partnerja bi morala aktivno preverjati drug drugega, zlasti v intimnih trenutkih. Soglasje zahteva aktivno sodelovanje in zavedanje obeh strani. Če je nekdo videti nelagodno, se zamrzne ali utihne – to je razlog, da se ustavite in preverite.

Povzetek (10 min) z uporabo spodaj priporočenih vprašanj.

Dodatni nasveti za trenerja:

- **Po vsakem krogu omogočite razmislek:** Po vsaki potezi se na kratko ustavite in spodbudite udeležence, da se ozrejo po sobi in opazijo vzorce.

Na primer: »Zdi se, da se je veliko ljudi odločilo za to ... ali kdo želi povedati, zakaj?« To pomaga normalizirati različna mnenja in spodbuja k razmisleku.

- **Normalizirajte negotovost:** Če udeleženci ne vedo, kaj izbrati, ali oklevajo, je to povsem v redu.

Reci nekaj takega: "Če nisi prepričan/a, je vse v redu! Točno zato to počnemo – da se skupaj učimo in si stvari razjasnimo."

- **Pojasnila naj bodo kratka in privlačna:** Med pregledovanjem vsakega scenarija naj bo razlaga pravilnega odgovora osredotočena in napisana v vsakdanjem jeziku. Po potrebi uporabite primere, s katerimi se lahko poistovetite. Vedno pa pustite prostor za vprašanja in razpravo, še posebej, če se udeleženci zdijo negotovi ali zmedeni.
- **Pazite na čustveni ton:** Nekateri scenariji (zlasti tisti, ki vključujejo prisilo, manipulacijo ali situacije opitosti/nezmožnosti) se lahko nekaterim mladostnikom zdijo osebni ali sprožilni. Bodite pozorni na govorico telesa in čustvene premike v prostoru. Po potrebi se za kratek odmor ustavite, normalizirajte težja čustva in se po srečanju zasebno pogovorite z udeleženci, ki so videti vznemirjeni.
- **Kot moderator ne obsojajte:** Vaša vloga je usmerjati pogovor, spodbujati odprto deljenje in ohranjati prostor varen za vse udeležence. Če nekdo poda obsojajoč komentar ali sramoti druge zaradi njihovih odgovorov ali izkušenj, skupino nežno opomnite: »Ne pozabimo – tukaj smo, da delimo in se učimo, ne da bi sodili. Nikoli ne vemo, kaj je nekdo drug v tej sobi že prestal ali trenutno prestaja. Današnji cilj je zgraditi razumevanje, da bomo v prihodnje vsi bolj obveščeni in sposobni sprejemati odločitve, ki spoštujejo druge in nas same – ne glede na to, kakšne odločitve smo sprejeli v preteklosti.«

- Če kdo v skupini začne glasno širiti skrajne, neobčutljive ali škodljive poglede (npr. obtoževati žrtev, zmanjševati pomen vprašanih soglasja ali dajati diskriminatorne pripombe), tega ne ignorirajte. Ostanite mirni in posredujte v trenutku. Lahko rečete nekaj takega: »To je mnenje, ampak tukaj se ustavimo – namen te seje je osredotočiti na spoštovanje in zdravo komunikacijo. Nekateri pogledi lahko škodujejo drugim v sobi. Utemeljimo našo razpravo na medsebojni skrbi in informacijah, ki temeljijo na dokazih.«

Če se vedenje nadaljuje ali se zdi moteče:

- Med odmorom osebo vzemite na stran za zasebni, neposreden pogovor.
- Kot skupno zavezo k varnosti in spoštovanju se vrnite k **Osnovnim pravilom** (določenim na začetku delavnice) (za več informacij glejte Priročnik za usposabljanje vrstnikov facilitatorjev).
- Jasno povejte, da takšen jezik ali vedenje v prostoru ne bo tolerirano.

Če se nespoštovanje nadaljuje tudi po opozorilu:

- Odločno povejte, da je to njihovo zadnje obvestilo o prilagoditvi vedenja.
- V najbolj skrajnih primerih boste morda morali osebo prositi, naj zaradi varnosti skupine zapusti sobo, in se z njo pogovoriti pozneje. Ne pozabite: Vaša vloga kot moderatorja je zaščititi čustveno in psihološko varnost celotne skupine.

- **Ravnanje z neprimernimi šalami:** Če nekdo med sejo večkrat uporabi neprimerne, posmehljive ali spolno obarvane šale, se na to takoj odzovi. Na primer: »Razumem, da nam humor včasih pomaga pri soočanju z nerodnimi temami, vendar šale, ki se norčujejo iz tega ali spravljajo druge v neprijeten položaj, tukaj niso sprejemljive. Ohranimo ta prostor spoštljiv, da se bodo vsi počutili varne, ko bodo spregovorili.«

Če se vedenje nadaljuje, razmislite o zasebnem pogovoru z udeležencem in postavite jasne meje.

- **Prilagodite tempo glede na energijo skupine:** Če je skupina aktivna in živahna, lahko več časa namenite razpravi. Če so utrujeni ali raztreseni, naj bo razprava hitra in se osredotočite na glavne učne točke.
- **Spodbujajte radovednost, ne popolnosti:** Napake ali nesporazume preoblikujte v trenutke učenja. Skupino opomnite: »Ni pričakovati, da boste že vse vedeli. To je prostor učenja. Napake, zmeda in vprašanja so del procesa.«

Priporočena vprašanja za razpravo:

(Za moderatorja: Izberite vprašanja, ki ustrezajo razpoloženju skupine in razpoložljivemu času. Ni vam treba zastaviti vseh – izberite tista, ki se vam po dejavnosti zdijo primerna.)

Refleksija o občutkih in skupinski dinamiki

- Kako si se počutil, ko si se premaknil ali nisi premaknil med to aktivnostjo?
- Ali je bil trenutek, ko nisi bil prepričan, ali se premakniti? Katera izjava je bila to?
- Ali si opazil kakšne vzorce v gibanju skupine? Na primer ali je bila situacija, kjer so se premaknili skoraj vsi ali skoraj nihče?
- Ali si čutil pritisk, da se premakneš skupaj s skupino, tudi če nisi bil prepričan o svojem odgovoru?

Raziskovanje razumevanja privolitve

- Katere situacije so se ti zdele najbolj jasne? Katere so bile zmedene? Zakaj?
- Ali te je danes kakšen odgovor presenetil?
- Kako se je tvoje razumevanje tega, kaj šteje kot privolitev, spremenilo med to aktivnostjo?
- Kateri so nekateri pogosti miti ali napačna razumevanja o privolitvi, ki so se pojavili v primerih?
- Kakšno vlogo imajo govorica telesa, ton glasu ali tišina pri izražanju ali neizražanju privolitve?

Uporaba znanja

- V resničnem življenju ali meniš, da je vedno tako jasno, kaj je in kaj ni privolitev? Zakaj ali zakaj ne?
- Kako lahko preveriš privolitev v vsakdanjih situacijah, ne le v romantičnih ali spolnih kontekstih?
- Če se kdaj ne bi bil prepričan, ali se nekdo ob nečem počuti udobno, kaj bi lahko naredil?
- Kaj lahko kot posamezniki naredimo, da ustvarimo situacije, kjer je ljudem lažje dati ali umakniti privolitev na varen in udoben način?
- Kako lahko alkohol, droge ali pritisk vrstnikov vplivajo na sposobnost ljudi, da dajo jasno privolitev?

Samorefleksija in pogled naprej

- Kako bi bile tvoje odločitve v preteklosti drugačne, če bi takrat vedel več o privolitvi? Opomba za izvajalca Normalizirajte, da veliko ljudi zgodaj ne dobi kakovostnega izobraževanja o privolitvi nikoli ni prepozno za učenje.
- Kaj je ena stvar, ki jo boš v prihodnje naredil drugače, da boš bolj spoštoval privolitev drugih?

Modul 2, Poglavlje 1, Aktivnost 2

Ime seje: Meje zdravega telesa

Vrsta dejavnosti:

- Delo v parih/majhnih skupinah
- Skupinska razprava

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Veliki listi papirja (papir za flipchart)

Neobvezno: naj skupine zlepijo dva lista skupaj in obrisujejo okoli ene osebe, da ustvarijo silhueto v naravni velikosti na papirju.

- Markerji, barvice ali barvni svinčniki v zeleni, rumeni in rdeči barvi

Velikost skupine:

- Pari ali manjše skupine s 3–4 udeleženci
- Večje skupine (npr. cel razred) lahko razdelite v več manjših skupin, da bo razprava bolj prijetna.

Nasvet: Če se udeleženci že dobro poznajo, naj si izberejo partnerja. Če želite spodbuditi nova poznanstva, jih lahko pomešate (vendar vse spomnite, da lahko vedno odstopijo, če se jim ne ljubi deliti).

Opis: Ta dejavnost pomaga mladim raziskati njihova osebna območja udobja glede fizičnega dotika. Z barvnim označevanjem obrisov telesa razmišljajo o tem, katere vrste dotika so udobne, odvisne od situacije ali neprimerne – s poudarkom na tem, da so meje vsakega posameznika drugačne in se lahko spreminjajo. Cilj je ozavestiti o osebnih mejah, razumeti, da imajo lahko drugi različne ravni udobja, in poudariti pomen soglasja in komunikacije.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Predstavitev naloge (5 min)

Pojasnite, da je namen dejavnosti prepoznavanje osebnih telesnih meja. Poudarite: Ni pravih ali napačnih odgovorov.

Ustvarite obris telesa (5 min)

Vsaka skupina nariše obris človeškega telesa (lahko ga obkrožijo s črto člana skupine ali uporabijo vnaprej narisano predlogo).

Barvno kodirane telesne cone:

- **Zelena** = Dotik, ki je popolnoma udoben
- **Rumena** = Odvisno od osebe/situacije
- **Rdeča** = Ni v redu / občutek je narobe

Dodajte opombe za kontekst

- Spodbujajte skupine, da označijo območja z odgovori na:
- Kdo se me tukaj sme dotakniti?
- V kakšnih situacijah?
- Kako se odzovem, če se me nekdo dotakne na način, ki mi ni všeč?

Spomnite skupino, da je lahko isti del telesa za eno osebo obarvan rdeče, za drugo pa zeleno – in to je povsem v redu. Včasih se ljudje celo odločijo, da del telesa obarvajo rdeče in zeleno, da pokažejo, kako različno doživljamo dotik glede na to, kdo je vpleten ali v kakšno situacijo. To nam pomaga razumeti, kako edinstvene so naše osebne meje in občutki.

Skupinsko delo (15 min) za risanje in razpravo.

Faza deljenja (10 min)

Skupine razporedijo svoje telesne zemljevide, da jih vsi vidijo. Dajte jim čas za sprehod in opazovanje podobnosti in razlik.

Povzetek (10 min)

Za razpravo uporabite priporočena vprašanja.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Bodite neobsojajoči. Vaša vloga je usmerjati refleksijo, ne presojudi odgovorov. Če udeleženec poda obsojajoč komentar, nežno opomnite skupino: »Tukaj smo, da se učimo, delimo in poslušamo. Vsak ima svoje izkušnje. Kar je za nekoga sprejemljivo, je lahko za drugega drugačno, in to je v redu.«
- Normalizirajte razlike. Poudarite, da so ravni udobja pri vsakem drugačne in se lahko sčasoma spreminjajo.
- Dovolite možnost preskoka. Če nekdo ne želi deliti, je to v redu.
- Spremljajte čustveni ton. Bodite pozorni, če se pojavijo osebne ali sprožilne teme. Opomnite udeležence, da jim ni treba deliti ničesar, kar se jim zdi preveč osebno.
- Povejte skupini, da boste po zaključku še nekaj minut na voljo za zaseben pogovor ali vprašanja. S tem ustvarite varen prostor za tiste, ki potrebujejo dodatno podporo ali se lažje odprejo ena na ena.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Katere podobnosti si opazil med telesnimi zemljevidi različnih skupin?
- Katere razlike so najbolj izstopale?
- Ali te je kaj presenetilo?
- Ali so bila področja, kjer se vaša skupina ni mogla zlahka uskladiti? Zakaj?
- Kako se naše osebne meje spreminjajo glede na osebo, razpoloženje ali situacijo?
- Kako nam razumevanje lastnih meja pomaga spoštovati meje drugih?
- Zakaj je pomembno vprašati ali preveriti, preden predpostavimo, da je fizični stik v redu?
- Kaj lahko naredimo ali rečemo, če se nas nekdo dotakne na način, ki nam ni všeč?
- Nekaj primerov in opomnikov za izvajalca, če skupina ne poda idej:
- Nikomur nisi dolžan omogočiti dostopa do svojega telesa tudi ne ljudem, ki jih imaš rad. Dovoljeno ti je reči:

»Ne zdaj.«

»Danes raje ne bi bil dotikan.«

»Lahko samo sediva drug ob drugem?«

»Lahko malo počakava?«

»Potrebujem še malo časa.«

»Danes ne, ti pa bom povedal, ko bom pripravljen.«

»Mar mi je zate, ampak zdaj se ob tem ne počutim v redu.«

Modul 2, Poglavlje 1, Aktivnost 3

Ime seje: Razbijanje soglasja: Razumevanje FRIES v resničnem življenju

Vrsta dejavnosti:

- Analiza skupin na podlagi scenarijev
- Razprava o študiji primera soglasja

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnite scenarije za vsako skupino
- Za referenco prikažite FRIES na flipchartu, diapozitivu ali velikem plakatu
- Imejte papir/flomastre za skupinske zapiske (neobvezno)

Velikost skupine: od 8 do 30 udeležencev (prilagodljivo glede na prostor in zmogljivosti moderatorjev)

- **Za manjše skupine** (8–12 udeležencev): Vsi lahko ostanejo v eni sobi, se razdelijo v skupine po 3–5 ljudi za razprave o scenarijih, nato pa delijo svoje misli v skupinskem poročilu.
- **Za srednje velike do večje skupine** (12–30 udeležencev): Razred razdelite v več manjših skupin po 4–5 ljudi. Vsaka skupina dela na drugačnem scenariju (ali istem, odvisno od časa in virov).

Če prostor ali skupinska dinamika to zahtevata, lahko aktivnost izvedete v dveh krogih, kjer vsaka skupina v vsakem krogu analizira drugačen scenarij.

Neobvezna prilagoditev za zelo velike skupine: Dodelite isti scenarij več skupinam, da primerjajo perspektive med fazo poročanja.

Opis: V tej dejavnosti v majhnih skupinah bodo udeleženci raziskovali kompleksne scenarije iz resničnega življenja, ki vključujejo privolitev v spolnih situacijah. Z uporabo modela FRIES (prostovoljno podana, reverzibilna, obveščena, navdušena, specifična) bodo skupine razčlenile vsako situacijo in analizirale, ali je bila privolitev prisotna, manjkala ali izgubljena. Cilj je pomagati mladim razumeti globlje plasti privolitve, prepoznati opozorilne znake in razviti veščine za sprejemanje spoštljivih in informiranih odločitev v lastnih odnosih.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (10 min)

Začnite tako, da skupino opomnite, da je privolitev več kot le da ali ne – gre za postopek, ki vključuje pomembne elemente. Na hitro preglejte model FRIES in ga zapišite na belo tablo ali flipshart:

- F – Prostovoljno dano: Brez pritiska, sile ali manipulacije.
- R – Reverzibilno: Lahko se kadar koli umakne.
- Jaz – Obveščen: Vsi razumejo, s čim se strinjajo.
- E – Navdušen: Oseba si resnično želi sodelovati.
- S – Specifično: Soglasje za eno dejanje ne pomeni soglasja za druga.

Razdelite se v manjše skupine (4–5 ljudi na skupino).

Skupinsko delo (15 min)

Za izpis glejte Prilogo k Modulu 2: Dejavnost 3 / Poglavje 1. Tukaj so vaši izobraževalni scenariji za dejavnost in vprašanja, na katera morate kot skupina odgovoriti.

Deljenje s celotno skupino (15 min)

Zberite vse skupaj. Vsaka skupina na kratko povzema:

- Njihov scenarij
- Njihova analiza FRIES
- Njihov sklep o tem, ali je bila privolitev prisotna in zakaj.

Trener vodi razpravo med skupinami, spodbuja spoštljivo poslušanje in poudarja ključna načela soglasja.

Dodaten povzetek (če čas dopušča) z uporabo spodnjih vprašanj.

Dodatni nasveti za izvajalca:

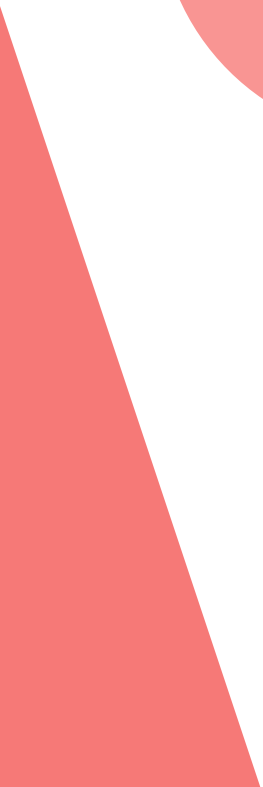
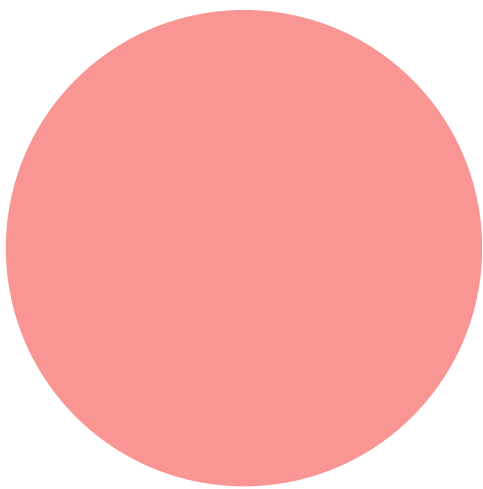
- Poudarite, da ni obsojanja. Gre za učenje, ne za kritiziranje mnenj udeležencev.
- Normalizirajte nestrinjanje. Nekateri situacije so kompleksne spodbujajte skupine, da pojasnijo svoje razmišljanje.
- Občutljive teme obravnavajte previdno. Nekateri primeri lahko pri udeležencih sprožijo nelagodje.
- Opomnite skupino, da boste po srečanju na voljo za zaseben pogovor za vse, ki to potrebujejo.
- Poudarite, da je privolitev proces učenja pomembno je, da razumemo, kako lahko v prihodnje ravnamo bolje.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Ali so bili kakšni elementi modela FRIES, ki jih je bilo najtežje prepoznati ali oceniti?
- Ali te je kaj v primerih presenetilo?
- Kako razmerja moči, kot so starost, opitost ali denar, vplivajo na privolitev?
- Kako bi se te situacije počutile za vsako vključeno osebo?
- Kako bi izgledala zdrava in soglasna različica teh situacij?
- Kako lahko v svojem življenju preverjaš resnično privolitev v prihodnje?

MODUL 2, POGLAVJE 2

Ko stvari postanejo zapletene



TEORIJA

Privolitev ni vedno tako jasna in preprosta kot preprost »da« ali »ne«. Resnične situacije pogosto vključujejo mešane občutke, družbeni pritisk in strah pred zavrnitvijo ali konfliktom. Ta razdelek pomaga trenerjem razumeti čustveno in družbeno dinamiko, ki lahko oteži pogovore o privolitvi – da lahko mlade vodijo pri prepoznavanju, krmarjenju in preprečevanju teh »neurejenih« situacij.

Pogosta siva območja okoli soglasja

Prisila in pritisk:

Privolitev ni veljavna, če se nekdo počuti pod pritiskom, obupanega zaradi občutkov krivde, manipuliranega ali ogroženega, da bi rekel da. Pritisk je lahko čustven ("Če bi me res ljubil/a ..."), socialni ("Vsi drugi to počnejo ...") ali subtilen ("Dramatiraš ...").

Neradni "Da" / ubogljivost:

Mnogi mladi (zlasti dekleta in marginalizirani spoli) poročajo, da rečejo »da« stvarem, ki jih nočejo početi, samo zato, da bi se izognili konfliktu, razočaranju ali strahu pred izgubo razmerja (Impett & Peplau, 2003). Temu pravimo spolna skladnost in ni isto kot prava privolitev.



Modul 2, Poglavlje 2, Aktivnost 1

Ime seje: Prepoznav pritisk

Vrsta dejavnosti:

- Igranje vlog
- Delo v parih

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjene kopije scenarijev (1 scenarij na skupino ali po želji projicirano na platno)
- Papir za flipchart ali bela tabla (za zapisovanje ključnih točk, definicij pritiska v primerjavi s spoštovanjem ali za povzemanje odgovorov skupine)
- Markerji/flomastri (za skupinske zapiske, če želite)
- Odprt prostor za udobno sedenje v parih ali manjših skupinah in razpravo (stoli v krogu, prostor na tleh ali skupaj postavljene mize)
- Neobvezno: Če čas dopušča in skupina uživa, lahko za zabavo pripravite majhne rekvizite za igranje vlog (kot so klobuki, imenske kartice itd.).

Velikost skupine: 2–3 osebe (pari ali trojice)

Za večje skupine (20+) razdelite v več manjših skupin, da zagotovite, da imajo vsi prostor in čas za sodelovanje v razpravi in igranju vlog.

Opis: V tej igri vlog in diskusiji udeleženci raziskujejo razliko med spoštljivo komunikacijo in subtilnim (ali očitnim) pritiskom v intimnih situacijah. V majhnih skupinah bodo analizirali scenarije iz resničnega življenja, se odločili, ali je prikazano vedenje spoštljivo ali pritiskajoče, in vadili prepisovanje konca, da bi pokazali, kako bi se stvari lahko odvijale na način, ki bi bolj temeljil na soglasju. Cilj je razviti veščine prepoznavanja pritiska, postavljanja meja in previdnosti pri odzivanju.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (5 min)

Začnite tako, da skupino opomnite: »Privolitev ni le v tem, da dobimo 'da' – gre za to, da se nihče ne počuti potisnjenega, krivega ali manipuliranega.« Skupaj s skupino hitro povzemite ključne znake pritiska v primerjavi s spoštovanjem (npr. poslušanje, sprejemanje meja, brez krivde, brez siljenja) in jih zapišite na flipchart/belo tablo.

Porazdelitev scenarijev (5 min)

Udeležence razdelite v pare ali manjše skupine (2–3 osebe na skupino). Vsaki skupini dajte en scenarij s priloženega seznama. Za izpis glejte prilogo k modulu 2: Dejavnost 1 / Poglavje 2 »Ko se stvari zapletejo«

Dodelitev skupinske naloge:

Za vsak scenarij skupina razpravlja o:

- Je bilo to spoštljivo ali prisilno?
- Kateri znaki so vam pomagali pri odločitvi?
- Kako bi se lahko ta pogovor končal na bolj spoštljiv in na soglasju temelječ način?

Igranje vlog (20–25 min)

Vsaka skupina odigra vlogo različice svojega scenarija z "**boljšim koncem**" za ostale udeležence (ali pa preprosto deli svojo predelavo, če se nekaterim udeležencem igranje vlog zdi neprijetno).

Povzetek (10–15 min) z uporabo spodnjih vprašanj.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Spodbujajte skupine, naj opazijo tako verbalne kot neverbalne znake pritiska ali spoštovanja. Spomnite jih, da lahko ton glasu, izrazi na obrazu, fizična razdalja in govorica telesa povedo prav toliko kot besede.
- Med zaključkom igre vlog prosite skupine, naj pokažejo, kako bi se pogovor lahko končal na način, ki v celoti spoštuje meje – to vključuje tako verbalne odzive kot govorico telesa (npr. sproščena drža, odprte geste, dajanje prostora).

- Normalizirajte, da se lahko nekateri scenariji zdijo nekoliko neprijetni za igranje. Udeležencem povejte, da lahko svojo vlogo opišejo tudi besedno, če je ne želijo fizično odigrati.
- Poudarite, da cilj ni »ujeti nekoga pri napačnem vedenju«, temveč prepoznati siva področja in se naučiti boljših odzivov tako kot oseba, ki postavlja meje, kot tudi kot oseba, ki jih sliši.
- Če čas dopušča, povabite skupine, da delijo, kako so preoblikovale ali preusmerile pogovor v smer komunikacije, ki temelji na privolitvi.
- Ohranite sproščeno in podporno vzdušje. To je prostor za učenje, ne preizkus.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj ti je pomagalo odločiti, ali scenarij kaže spoštovanje ali pritisk?
- Kateri neverbalni znaki ton, govorica telesa, obrazna mimika so izstopali kot znaki pritiska ali skrbi in spoštovanja?
- Kako si se počutil, ko si igral obe vlogi osebo, ki postavlja mejo, in osebo, ki se odziva?
- Ali so bili trenutki, ko je bil pritisk subtilen ali ga je bilo težko takoj prepoznati?
- Kako bi lahko oseba v scenariju bolje odreagirala, da bi ustvarila varnejšo in bolj spoštljivo situacijo?

Ali si opazil kakšne vzorce ali razlike v tem, kako so bile meje postavljene ali spoštovane glede na spol?

Na primer:

- Ali obstajajo razlike v tem, kako dekleta in fantje izražajo meje?
- Ali se od fantov pričakuje, da vedno želijo spolnost?
- Ali se dekleta včasih odvrta od jasnega »ne«, ker bi lahko delovala nesramno ali pretirano?

Ali meniš, da se pričakovanja spreminjajo glede na vrsto odnosa na primer heteroseksualni ali istospolni odnosi?

- Kako lahko pomagamo ustvariti kulturo, kjer se vsi počutijo enako sposobne postavljati meje in da so te spoštovane ne glede na spol ali vrsto odnosa?
- Kaj boš osebno odnesel iz tega za prihodnje situacije bodisi v načinu, kako komuniciraš svoje meje, ali kako se odzivaš na meje drugih?

Modul 2, Poglavlje 2, Aktivnost 2

Ime seje: Za besedami: Prepoznavanje manipulacije v privolitvi

Vrsta dejavnosti:

- Skupinsko delo v skupini
- Kategorizacija

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- En list A4 na taktiko, vsak z imenom in kratko definicijo (glej spodaj)
- Natisnjeni in izrezani listki s primeri manipulativnih fraz/dialogov. Za izpis glejte prilogo k modulu 2: Dejavnost 2 / Poglavlje 2 »Ko se stvari zapletejo«
- Lepilni trak ali modrolepilni trak (neobvezno, za obešanje odgovorov na steno/tablo)

Velikost skupine: 3 do 4 udeleženci na majhno skupino

Opis: V tej dejavnosti udeleženci sodelujejo pri povezovanju primerov izjav iz resničnega življenja s specifičnimi taktikami manipulacije, s čimer izboljšajo svojo sposobnost prepoznavanja subtilnih in očitnih oblik pritiska v situacijah, povezanih s privolitvijo, čemur sledi skupinska razprava za poglobitev razumevanja in raziskovanje strategij za podporo.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Začnite z razlago (10 min)

Privolitev pomeni svobodo odločanja brez pritiska, strahu ali manipulacije. Prava privolitev mora biti dana prostovoljno, navdušena, informirana in preklicna kadar koli.

Vendar pa ljudje včasih uporabljajo manipulativne taktike, da bi druge prisilili, da se strinjajo ali sprejmejo nekaj, česar si ne želijo povsem. Te taktike so lahko subtilne ali očitne in delujejo tako, da izkoriščajo čustva, socialno dinamiko ali neravnovesje moči.

Ključne teoretične točke za delitev: Taktike manipulacije so strategije, ki jih ljudje uporabljajo za nepošteno ali prisilno vplivanje na odločitve drugih.

Te taktike lahko spodkopljajo posameznikovo sposobnost, da reče »ne« ali postavi meje, kar pomeni, da njegova privolitev ni povsem svobodna ali navdušena. Prepoznavanje teh taktik je ključnega pomena za podporo mladim pri razumevanju njihovih pravic in ohranjanju nadzora nad lastnim telesom in odločitvami.

Taktike, o katerih bomo danes razpravljali, vključujejo (opomba trenerja: vsako taktiko napišite na ločen list papirja in ga pokažite udeležencem):

- **Občutek krivde** – povzročanje slabe vesti nekemu, ker postavlja meje.
- **Zmanjševanje čustev** – zavračanje ali razveljavljanje čustvenih odzivov.
- **Čustveno izsiljevanje** – grožnja z negativnimi čustvenimi posledicami za doseg skladnosti.
- **Ignoriranje neverbalnih znakov** – neupoštevanje fizičnih ali subtilnih znakov nelagodja.
- **Grožnja s škodo v odnosu** – namigovanje, da je odnos odvisen od skladnosti.
- **Obtoževanje** – dajanje občutka odgovornosti drugi osebi za situacijo ali nelagodje.

Razumevanje teh dejavnikov nam pomaga prepoznati nezdravo dinamiko in spodbujati varne in spoštljive odnose.

Razdelitev v manjše skupine (2 min)

- Udeležence razdelite v skupine po 3-4 osebe.
- Vsaki skupini dajte mešan nabor vzorčnih povedi (natisnjene listke).

Razložite nalogo (3 min)

- Skupinam povejte, da je njihov cilj povezati vsak primer stavka z manipulacijsko taktiko, ki jo najboljše predstavlja.
- Lahko se skupaj pogovarjajo in odločajo, pri čemer stavke razvrščajo pod naslovi taktik (ali preprosto razvrščajo v tabeli).

Čas skupinskega dela (15 min)

- Naj skupine delajo samostojno.
- Krožite, da podprete, odgovorite na vprašanja in po potrebi spodbudite globlje razmišljanje.

Pregled in povzetek dela celotne skupine (15 min)

- Zberite vse spet skupaj.
- Pojdite taktiko za taktiko in prosite skupine, naj povedo, katere povedi so kam umestile in zakaj.
- Spodnja vodilna vprašanja pomagajo pri razpravljanju, razjasnjevanju nians, razjasnitvi nesporazumov in povezovanju z resničnimi izkušnjami.

Dodatni nasveti za trenerja:

- **Ustvarite varen prostor:** Pred začetkom udeležence opomnite, da lahko razprave o privolitvi in manipulaciji priključijo v spomin osebna čustva ali pretekle izkušnje. Spodbujajte spoštljivo in neobsojajoče vzdušje, kjer lahko ljudje delijo svoje mnenje ali pa se odločijo, da ga ne bodo delili.

- **Bodite pozorni na morebitne sprožilce:** Nekateri udeleženci so morda v preteklosti doživeli manipulacijo ali prisilo. Bodite pozorni na znake nelagodja in vsem povejte, da je v redu, če morajo za trenutek oditi ali si vzeti odmor.
- **Pojasnite, da gre pri manipulaciji za vedenje, ne za oznake:**
Osredotočite se na prepoznavanje vedenj in jezikovnih vzorcev, ne na označevanje ljudi kot »slabih«. Poudarite, da nam prepoznavanje manipulacije pomaga vsem bolje komunicirati in postavljati bolj zdrave meje, ne glede na to, ali smo jo doživeli ali pa smo jo kdaj sami uporabili, ne da bi se tega zavedali. Po tej aktivnosti bodo nekateri udeleženci morda začutili potrebo po razmisleku o svojem preteklem vedenju in si bodo morda celo želeli govoriti z nekom, čigar meje so prestopili, da bi se opravičili. Nikoli ni preporno za popravo odnosa, še posebej po tem, ko pridobimo novo razumevanje.
- **Spodbujajte kritično razmišljanje, ne odgovorov »prav/narobe«:**
Nekateri stavki se lahko zdijo, kot da sodijo v več kategorij hkrati. To je v redu. Spodbujajte skupine, da pojasnijo, zakaj so stavek uvrstile pod določeno taktiko, in poudarite, da manipulacija pogosto uporablja več kot eno taktiko hkrati.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Ali so bili primeri, pri katerih se je bilo težje uskladiti v skupini? Če da, kateri in zakaj?
- Ali so bili stavki, ki bi jih lahko uvrstili v več kot eno taktiko? Zakaj?
- Kaj ti je pri tej aktivnosti najbolj izstopalo? Ali te je kateri stavek presenetil? Ali si prepoznal kakšno taktiko, ki je prej nisi videl kot manipulacijo?
- Ali so se ti kateri primeri zdeli znani nekaj, kar si že slišal, videl ali celo sam uporabil?
- Kako misliš, da bi se počutil nekdo, ki je na drugi strani takšnega vedenja?
- Zakaj je pomembno prepoznati manipulativne taktike, ko govorimo o privolitvi?
- Kaj bi morali narediti, da bi mladim pomagali prepoznati in se odzvati na manipulacijo?
- Kako bi izgledal bolj zdrav in spoštljiv način komuniciranja meja in občutkov?
- Neobvezno: Če si ugotovil, da si v preteklosti uporabil katero od teh taktik, kako bi v prihodnje podobne situacije rešil drugače?

Modul 2, Poglavlje 2, Aktivnost 3

Ime seje: Kako bi se odzvali?

Vrsta dejavnosti:

- Igranje vlog
- Skupinska razprava
- Vadba veščin (komunikacija in gradnja empatije)

Trajanje: 45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjene kopije scenarijev (en komplet na majhno skupino ali projicirane na platno/flipchart). Za izpis glejte prilogo k modulu 2: Dejavnost 3 / Poglavlje 2 »Ko se stvari zapletejo«
- Pisala in papir, da si udeleženci zapišejo odgovore ali svoje osebne "ključne fraze"
- Neobvezno: Flipchart ali bela tabla za povzemanje ključnih točk in besednih zvez, ki jih je skupina delila
- Udoben prostor za delo v majhnih skupinah ali parih (udeleženci se morajo med seboj dobro slišati)
- Neobvezno: Stoli, razporejeni v majhnih skupinah, ali premični sedeži za podporo skupinskim razpravam

Velikost skupine:

Za aktivno razpravo in igro vlog so najboljše majhne skupine s 3–4 udeleženci. Lahko pa dejavnost izvedete tudi v parih za več osebne vaje. Za zelo velike skupine razmislite o razdelitvi sobe na več skupin za razpravo ali o tem, da vsaki skupini dodelite poseben scenarij, na katerega se bo osredotočila.

Opis: V tej dejavnosti udeleženci vadijo odzivanje na resnične situacije, ki zahtevajo privolitev – pa naj gre za postavljanje meja, spoštovanje do mnenja drugih ali izzivanje nezdravih stališč. Skozi razprave v majhnih skupinah in igranje vlog raziskujejo spoštljive, jasne in empatične načine komuniciranja. Cilj je graditi samozavest, krepiti komunikacijske veščine in spodbujati pozitiven odnos do privolitve tako v osebnem kot poklicnem okolju.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Predstavitev dejavnosti (3–5 min)

Pojasnite, da je ta dejavnost namenjena vadbi komunikacije v resničnem življenju na podlagi privolitve. Poudarite, da je sposobnost reči "ne", podpiranja meja drugih in izpodbijanja škodljivih stališč veščina, ki z vajo postane lažja.

Predstavitev scenarijev (5 min)

Razdelite navodila za scenarije (en komplet na skupino). Pojasnite, da ni popolnih odgovorov – osredotočite se na spoštljivost, prijaznost in jasnost.

Delo v majhnih skupinah (15 min)

Udeležence razdelite v manjše skupine (3–4 osebe).

Vsaka skupina razpravlja o tem, kako bi se odzvala na posamezen scenarij. Svoje odgovore lahko zapišejo ali odigrajo vloge, pri čemer se osredotočijo na jezik, ki spodbuja soglasje. Prosite udeležence, naj ustvarijo vsaj 4 kratke, realistične besedne zveze, ki bi jih lahko uporabili v podobnih resničnih situacijah.

Povzetek (15 min)

Povabite skupine, naj delijo nekaj svojih odgovorov ali ključnih besed. Nato nadaljujte z vprašanji za razpravo.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Normalizirajte, da se lahko počutite nerodno:

Mnogi ljudje težko najdejo prave besede v pogovorih o postavljanju meja ali zahtevnih pogovorih. Poudarite, da je pri tej dejavnosti namenjena vadbi – ne temu, da bi dosegli »popolnost«.

- Spodbujajte podporno vzdušje:

Udeležence opomnite, da so napake del učenja. Pohvalite ustvarjalne, prijazne in asertivne odzive.

- Poudarite pomen tona:

Včasih se lahko iste besede slišijo spoštljivo ali agresivno, odvisno od načina podajanja. Spodbujajte udeležence, da razmislijo tako o tem, kaj povedo, kot o tem, kako to povedo.

- Bodite pozorni na obtoževanje žrtve ali škodljive odnose:

Če se kateri koli odziv skupine nagiba k zavračanju meja ali zmanjševanju soglasja, nežno vmešajte in preoblikujte razpravo.

- Sami se lotite oblikovanja jezika, ki spodbuja soglasje:

Kot trener uporabljajte jasen in spoštljiv jezik ter poudarjajte, da ima vsakdo pravico kadar koli reči ne, ne glede na spol. Udeležencem pomagajte opaziti pogoste spolne vzorce pri obravnavi privolitve in meja – na primer, ali pričakujemo drugačno vedenje od fantov in deklet? Ali včasih upravičujemo prehajanje meja zaradi stereotipov, kot sta »fantje bodo pač fantje« ali »ona si je to zahtevala zaradi tega, kako se je oblekla«? Spodbujajte kritično refleksijo, da bi izpodbijali te škodljive odnose in spodbujali enako spoštovanje vseh meja.

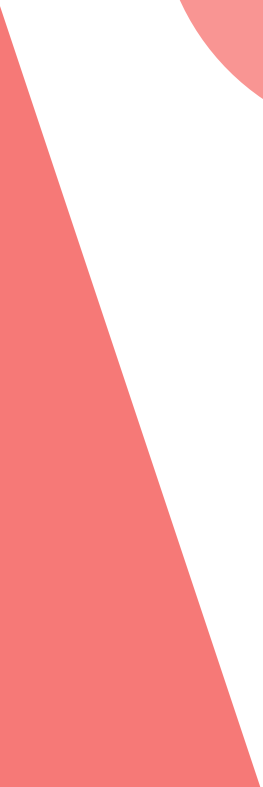
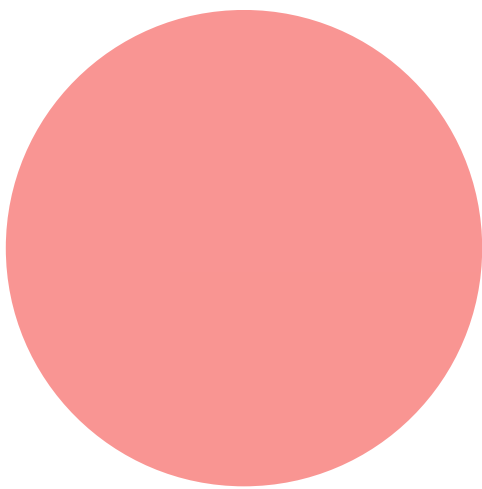
Priporočena vprašanja za razpravo:

- Kakšen je bil vaš prvi odziv na scenarije?
- Na katero situacijo se je zdelo najtežje odzvati in zakaj?
- Kakšen je bil občutek pri vaji izgovarjanja ali poslušanja spoštljivega jezika, ki postavlja meje?

- Ali te je kateri odgovor presenetil ali ti dal nove ideje za komunikacijo privolitve?
- Kako nam lahko prepoznavanje spolnih stereotipov pomaga bolje podpirati privolitev?
- Na kakšne načine bi lahko bile te situacije drugačne ali bolj zapletene za nebinarne ali spolno nekonformne osebe?
- Kako lahko te komunikacijske veščine uporabiš pri svojem delu ali v vsakdanjem življenju za podporo drugim?
- Katere so nekatere »go-to« fraze, ki bi jih lahko dejansko uporabil v resničnih situacijah?

MODUL 2, POGlavJE 3

Privolitev onkraj dotika



TEORIJA

Privolitev na spletu :Kaj je sexting in kakšna so tveganja?

Kaj je sexting?

Sexting pomeni pošiljanje, prejemanje ali deljenje spolno eksplicitnih sporočil, slik ali videov preko mobilnih telefonov, aplikacij ali spletnih platform. Mladi lahko uporabljajo sexting kot način flirtanja, vzpostavljanja bližine, raziskovanja privlačnosti ali iskanja potrditve, še posebej kadar se večina komunikacije odvija na spletu.

Zakaj mladi uporabljajo sexting?

- Raziskovanje intimnosti in privlačnosti
- Radovednost ali eksperimentiranje
- Želja po pozornosti ali potrditvi
- Pritisk vrstnikov ali partnerja
- Občutek manipulacije krivde ali prisile

Ključna sporočila za mlade:

- Privolitev je enako pomembna na spletu kot v resničnem življenju.
- V redu je reči ne ali si kadarkoli premisliti.
- Zasebnost na spletu nikoli ni 100 % zagotovljena.
- Ni sramotno postavljati meja glede sextinga.
- Če gre kaj narobe, je pomoč in podpora na voljo.
- Spoštuj svoje in tuje digitalne meje.



Modul 2, Poglavlje 3, Aktivnost 1

Ime seje: Samo ena slika

Vrsta dejavnosti:

- Odsev
- Skupinska razprava

Trajanje: 35–45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjeni scenariji in teoretični gradivi (ali projicirani na platno). Za izpis glejte prilogo k modulu 2: Dejavnost 1 / Poglavlje 3 »Soglasje onkraj dotika«
- Pisala in papir za refleksije udeležencev
- Prijeten prostor za individualno refleksijo in skupinsko razpravo
- Neobvezno: flipchart ali bela tabla za povzemanje ključnih točk

Velikost skupine: Majhne skupine s 3–5 udeleženci ali razprava v celotni skupini, odvisno od velikosti.

Opis: Ta dejavnost raziskuje privolitev v spletni komunikaciji s poudarkom na sekstingu in digitalnih mejah. Udeleženci razmišljajo o realističnem scenariju, da bi prepoznali tveganja, dejavnike odločanja in spoštljivo spletno komunikacijo. Cilj je ozaveščati o digitalni privolitvi, pomenu jasnih meja ter morebitnih čustvenih, pravnih in zasebnostnih posledicah sekstinga. Udeleženci bodo vadili kritično razmišljanje o spletnih interakcijah in se opolnomočili za sprejemanje premišljenih in varnih odločitev.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Predstavitev teme (5 min)

Pojasnite, da digitalna komunikacija zahteva aktivno privolitev, tako kot osebne interakcije. Poudarite izzive, kot so spregledanje neverbalnih znakov in trajnost spletnega deljenja.

Predstavitev scenarija (5 min)

Na glas preberite ali razdelite scenarij o Alexu in Samu. Povabite udeležence, da tiho razmislijo ali razpravljajo v parih/skupinah.

Scenarij:

Alex je strmel v zaslon njunega telefona. Samovo sporočilo se je glasilo: »Danes si bil videti res dobro. Želim si, da bi lahko videl še malo več. Samo zame?« Alexovo srce je zaigralo. Sam jima je bil res všeč. Zelo. Klepetala sta že nekaj tednov in njuni pozni večerni pogovori so postali spogledljivi. Alex je odprl fotoaparatus. Prst je lebdel nad sprožilcem. Samo ena slika.

Vprašanja za refleksijo (10–15 min)

Udeleženci napišejo ali razpravljajo o odgovorih na:

- Kaj naj stori Alex?
- Tveganja, če Alex pošlje sliko?
- Tveganja, če Alex tega ne pošlje?
- Kaj vpliva na Alexovo odločitev?

Teoretični blok (5–10 min)

Delite ključne informacije o sekstingu, tveganjih ter pomenu soglasja in meja na spletu (glejte teoretični blok na začetku tega modula).

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Ustvarite varen in neobsojajoč prostor za iskreno razpravo z jasnimi pravili: zaupnost, spoštovanje, brez sramotenja. Uporabljajte spoštljiv in vključujoč jezik, potrjujte prispevke, spodbujajte vprašanja, priznajte nelagodje in nežno naslovite neprimerne komentarje, na primer: »To ni bilo spoštljivo. Prosimo, da tega ne ponavljaš.« Na ta način jasno pokažete, kakšno vedenje ni sprejemljivo v tem prostoru.
- Normalizirajte, da je v redu reči »ne« ali si vzeti čas za odločitev na spletu.
- Opomnite udeležence, da lahko privolitev kadarkoli umaknejo.
- Bodite pozorni na različne ravni udobja pri pogovoru o sextingu — omogočite preskok ali zasebno refleksijo.
- Poudarite povezavo digitalne privolitve s pravnimi in čustvenimi vidiki.
- Pojasnite pravne okvire sextinga in poudarite, da se zakonodaja razlikuje glede na državo in regijo ter da ima deljenje spolnih vsebin mladoletnih resne posledice.
- Spodbujajte zavedanje o vplivu spola in identitete na digitalne izkušnje.
- Bodite zgled spoštljive in jasne komunikacije ter poudarjajte medsebojno spoštovanje v vseh spletnih interakcijah.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kakšna čustva ali misli so se ti pojavila ob razmišljanju o Samovem vedenju?
- Kakšna čustva so se pojavila ob razmisleku o Alexovi situaciji?
- Katera tveganja so se ti zdela najpomembnejša ali najbolj presenetljiva?
- Kako sexting vpliva na to, kako razumemo privolitev?
- Kako lahko podpremo prijatelje, ki se morda počutijo pod pritiskom na spletu?
- Na kakšne načine se digitalna privolitev razlikuje od privolitve v živo?
- Kako lahko zaščitimo svojo zasebnost in meje na spletu?
- Kako se lahko izkušnje razlikujejo glede na spol ali identiteto posameznika?
- Katere fraze ali strategije bi lahko uporabil za postavljanje meja v digitalnem okolju?

Modul 2, Poglavlje 3, Aktivnost 2

Ime seje: 4 Corners: Odzivanje, ko se ne zdi prav

Vrsta dejavnosti:

- Skupinska diskusija na osnovi gibanja
- Pojasnitev vrednot
- Refleksija na podlagi scenarijev

Trajanje: 35–45 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Velika soba z dovolj prostora za udeležence, da se premikajo med štirimi koti
- Štirje znaki za vsak vogal: A, B, C, možnost X (vaš lasten odgovor)
- Seznam scenarijev (Vsak scenarij lahko natisnete na ločen diapozitiv ali plakat ali pa vse štiri predstavite na enem velikem listu/diapozitivu PowerPoint za lažje iskanje med sejo)

Velikost skupine: 8–30 udeležencev (v primeru omejenega prostora se lahko prilagodimo za manjše skupine s sedečo razpravo)

Opis: Ta interaktivna dejavnost pomaga udeležencem raziskati svojo osebno raven udobja in možne odzive na težke situacije, ki zahtevajo spletno soglasje – kot so pritisk na gole fotografije ali ogled slik, ki so bile deljene brez soglasja v skupinskih klepetih.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (5 min)

Pojasnite, da se lahko situacije, ko gre za spletno soglasje, zdijo zapletene – še posebej, če vključujejo ljudi, ki so nam všeč, nam zaupajo ali na katere nas pritiskajo. Cilj ni najti »popoln« odgovor, temveč iskreno razmisliti o tem, kako bi se lahko odzvali, in raziskati različne možnosti.

Priprava prostora (2–3 min)

Vsak kotiček sobe označite z velikim vidnim znakom: **A, B, C** in možnost **X** (vaš lasten odgovor). Pojasnite, da se bodo udeleženci za vsak scenarij premaknili v kot, ki odraža odgovor, ki se jim zdi najbližji. Če se jim noben od treh danih odgovorov ne zdi pravilen, **naj izberejo možnost X in si zamislijo svojo alternativo.**

Izvedite kroge (približno 5–7 min na krog, vključno z mini diskusijo):

Za vsak krog:

- Preberite scenarij na glas (ali ga projicirajte na platno).
- Jasno preberite 3 predlagane odgovore (A, B, C) in jih opomnite na **možnost X**.
- Udeležencem dajte 10–20 sekund, da se premaknejo v izbrani kot.
- Povabite nekaj prostovoljcev iz različnih koncev, da na kratko pojasnijo, zakaj so se odločili za ta odgovor (brez pritiska, da bi delili, če ne želijo).
- Ponovite za vsak scenarij.

Scenariji in možnosti odgovorov:

Scenarij 1:

Nekdo, ki ti je všeč, ti sporoča:

"Pošlji mi nekaj seksi ... samo zame, obljubim." Nisi prepričan/a, vendar jih ne želiš razočarati.

- "Pri tem se mi res ne zdi udobno."
- "Ne, v redu sem. Raje se raje pogovoriva naprej."
- Sporočilo pustite prebrano in si zagotovite prostor.
- Možnost X – Vaš lasten odgovor.

Scenarij 2:

V skupinskem klepetu nekdo objavi golo fotografijo sošolca brez njegovega soglasja. Nekateri se smejiijo. Drugi pošljejo emojiije.

- "To ni kul. To bom prijavil."
- Zapustite skupinski klepet in blokirajte pošiljatelja.
- Posnemite zaslon in povejte odrasli osebi, ki ji zaupate.
- Možnost X – Vaš lasten odgovor.

Scenarij 3:

Že prej si poslal/a delno razkrivajočo sliko. Zdaj pa zahtevajo še več:

- "Enega si že poslal. Kaj je tako posebnega?"
- "Samo zato, ker sem poslal enega, še ne pomeni, da želim poslati še več."
- "Seveda, zakaj pa ne?!"
- Blokiraj in se pogovori z nekom, ki mu zaupaš.
- Možnost X – Vaš lasten odgovor.

Scenarij 4:

Prijatelj nenadoma reče:

"Še nikoli te nisem videl takega. Bi si izmenjala slike?"

- "Rajši ne. Naj ostanemo pri miru."
- "Zaradi tega se ne počutim dobro."
- Pošljite raje mem – preusmerite ga ali ga igrivo, a jasno ustavite.
- Možnost X – Vaš lasten odgovor.

Dodatni nasveti za trenerja:

- **Normalizirajte različne odgovore:** Poudarite, da so meje in komunikacijski slogi ljudi različni in se lahko spreminjajo od situacije do situacije in od osebe do osebe. Spodbujajte udeležence, da razmislijo o tem, kaj se jim zdi prav, in da ni enega samega »pravilnega« načina odzivanja – pomembno je, da se njihova izbira zdi varna in spoštljiva do njih samih in drugih.
- **Skupni razmislek:** Če se skupina počuti udobno, povabite k razpravi o tem, kdaj bi se morda počutili v redu s pošiljanjem intimnih slik (npr. ob upoštevanju zaupanja, zasebnosti, varnostnih ukrepov) in v katerih situacijah bi bilo absolutno prepovedano (npr. občutek pritiska, nejasna privolitev ali tvegane okoliščine). Osredotočite se na raziskovanje osebnih meja – ne na obsojanje drugih.
- **Poudarite, da so meje spremenljive:** Ljudje imajo pravico, da si kadar koli premislijo. Kar se danes zdi v redu, morda jutri ne bo več – in to drži.
- **Bodite vzor privolitve in pozitivnega jezika:** Dosledno uporabljajte jezik, ki spoštuje meje in osebno izbiro. Zavedajte se, da so digitalne situacije kompleksne, in udeležencem pomagajte graditi samozavedanje in kritično mišljenje.
- **Ne obsojajte:** Udeležence opomnite, da če so v preteklosti sprejeli odločitve, glede katerih so zdaj negotovi, to še ne pomeni, da so storili kaj narobe. Namen te delavnice je učenje in opolnomočenje bolj zdravih odločitev v prihodnosti.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj si se o sebi in svojem komunikacijskem slogu naučil iz te aktivnosti?
- Ali so bili scenariji, kjer se je bilo težko odločiti za kotichek? Zakaj?
- Ali si opazil različne načine, kako se ljudje odzivajo na neprijetne situacije na spletu?
- Kako se pritisk na spletu razlikuje od pritiska v živo?
- Zakaj misliš, da nekateri ljudje v takšnih situacijah ostanejo tiho?
- Kaj nam lahko pomaga, da se počutimo bolj samozavestno pri postavljanju digitalnih meja?
- Kako si lahko prijatelji med seboj pomagajo, če se zgodi kaj takega?

Modul 2, Poglavlje 3, Aktivnost 3

Ime seje: "Moj digitalni kolaž soglasij"

Vrsta dejavnosti:

- Ustvarjalna refleksija
- Ustvarjanje medijev

Trajanje: 45–60 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Stare revije, časopisi, natisnjeni posnetki zaslona (neobvezno: vzorčne objave na družbenih omrežjih)
- Škarje, lepilne palice, barvni flomastri/flomastri
- Listi papirja A3 ali A4 (eden na udeleženca ali na manjšo skupino)
- Nalepke, washi trak ali kateri koli drug dekorativni material (neobvezno)
- Neobvezno: telefoni/tablični računalniki, če želijo udeleženci namesto papirnatega kolaža izdelati digitalni
- Miren in ustvarjalen delovni prostor z dovolj prostora za razporeditev gradiva

Velikost skupine: 4–20 udeležencev (deluje dobro individualno ali v majhnih skupinah, vendar se lahko uporabi tudi v skupini z več kot 25 udeleženci – kolaže je treba ustvariti individualno in jih nato deliti v skupini 3–4 oseb)

Opis: V tej ustvarjalni dejavnosti bodo udeleženci razmislili o tem, kaj jim pomeni digitalna privolitev, in svoja spoznanja izrazili s pomočjo umetniškega kolaža (na papirju ali v digitalni obliki). Cilj je pomagati mladim, da personalizirajo temo, predelajo znanje iz prejšnjih dejavnosti in ustvarijo sporočila, ki jih lahko delijo na spletu, da bi spodbujali zdrave meje in spoštovanje v digitalnih prostorih.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (5 min)

Pojasnite, da je to priložnost za vse, da izrazijo, kaj so se naučili in kaj jim osebno pomeni digitalno soglasje.

Spomnite jih: »Ne gre za to, da bi nekaj naredili popolnega – gre za to, da izrazite svoj glas in ideje.«

Povzetek ključnih točk (5 min)

Na kratko povzemite ključne teme iz prejšnjih dejavnosti:

- Kaj je digitalno soglasje?
- Zakaj je pomembno na spletu?
- Kako ga lahko izvajamo skrbno in spoštljivo?
- Lahko naštejete nekaj hitrih primerov: »vprašati pred pošiljanjem slik«, »spoštovanje nečijega 'ne' ali molka«, »premisлити, preden deliš nekaj zasebnega«.

Navodila za kolaž (20–30 min dela)

Vsak udeleženec ustvari kolaž, ki vključuje naslednje elemente:

- Definicija ali kratek stavek o tem, kaj zanje pomeni digitalno soglasje
- Ključno sporočilo ali nasvet, ki bi ga želeli posredovati drugim
- Primer ali vizualna metafora (lahko so izrezki, risbe, simboli, emoji itd.)
- Neobvezno: Hashtag (kot je **#SHERY_** ali kaj podobnega, kar si izmislijo)

Glede na situacijo in skupino se lahko odločite, na čem želite, da skupina dela:

- Umetniški kolaž na osnovi papirja (z uporabo revij, risb itd.)
- Ali digitalni kolaž (z uporabo telefonskih aplikacij, kot so Canva, predloge za zgodbe na Instagramu itd.)

Če čas dopušča, po izdelavi papirnatih ali digitalnih kolažev udeležence povabite, da oblikujejo majhne skupine po 3–4 osebe. V teh skupinah lahko vsakdo pokaže svoje umetniško delo in na kratko razloži svoj kolaž:

- Zakaj so izbrali določene slike, besede ali simbole
- Kakšno osebno sporočilo ali razmišljanje so želeli izraziti
- Katero ključno spoznanje ali nasvet bi delili z drugimi o digitalni privolitvi

Če čas dopušča (za 60-minutno sejo), nadaljujte s spodnjimi vprašanji za razpravo.

Poudarite, da je deljenje prostovoljno in da je kolaž in zgodba vsakega posameznika edinstvena in veljavna.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Ustvarite sproščeno vzdušje brez pritiska: Udeležence opomnite, da ni pravega ali napačnega načina za izdelavo kolaža.
- Spodbujajte čustveno varnost: Nekateri udeleženci se lahko odločijo za humor, drugi lahko postanejo resni ali čustveni – oboje je veljavno.
- Bodite pozorni na zasebnost: Če udeleženci ustvarijo digitalne kolaže, ki jih želijo objaviti na spletu, dvakrat preverite, ali se počutijo udobno z javno delitvijo in da ne vključujejo osebnih/zasebnih podatkov, za katere bi morda obžalovali objavo.
- Dovoljenje za deljenje fotografij (neobvezno): Če želite kolaže fotografirati za dokumentiranje, najprej pridobite jasno soglasje.

Priporočena vprašanja za razpravo:

- Kateri del izdelave kolaža se vam je zdel najlažji? Kaj pa najzahtevnejše?
- Se je v vašem končnem kolažu pojavilo kaj od prejšnjih dejavnosti (če ste jih sploh kaj izvedli skupaj)?
- Kako menite, da bi ustvarjanje tovrstnih vsebin lahko vplivalo na to, kako vaši prijatelji ali sledilci razmišljajo o privolitvi na spletu?
- Katero novo vedenje pri postavljanju meja ali navado soglasja odnašate s te delavnice?
- Če bi objavili svoj kolaž na spletu, kakšen napis ali hashtag bi uporabili?

POVZETEK

Ta modul predstavi privolitev kot ključni del zdravih odnosov, pri čemer se opira na model FRIES – prostovoljna (Freely Given), preklicljiva (Reversible), informirana (Informed), navdušena (Enthusiastic) in specifična (Specific). Udeleženci raziskujejo, kako privolitev deluje tako v neposrednih kot tudi v spletnih okoljih, pri čemer jo prepoznajo kot dinamičen in neprekinjen proces. S pomočjo interaktivnih aktivnosti se naučijo prepoznati manipulativne taktike, ustrezno reagirati v situacijah, kjer so meje prestopljene, ter izzivati škodljive družbene in spolne norme. Posebna pozornost je namenjena digitalni privolitvi, vključno s tveganji sekstinga, čustvenimi posledicami, pravnimi vidiki in orodji za varnost na spletu.

Zaključna ustvarjalna aktivnost spodbuja udeležence, da izrazijo, kaj digitalna privolitev pomeni zanje. Modul tako krepi veščine samorefleksije, komunikacije in spoštovanja meja drugih, tako v neposrednih kot tudi v spletnih odnosih, ter postavlja temelje za varnejše in bolj spoštljive medosebne interakcije.

Viri

Vir 1

Vir 2

Vir 3

Vir 4

Vir 5

Vir 6

Vir 7

Vir 8

Vir 9

Vir 10

Vir 11

Vir 12

Vir 13

Vir 14

Vir 15

Vir 16

Vir 17

Vir 18

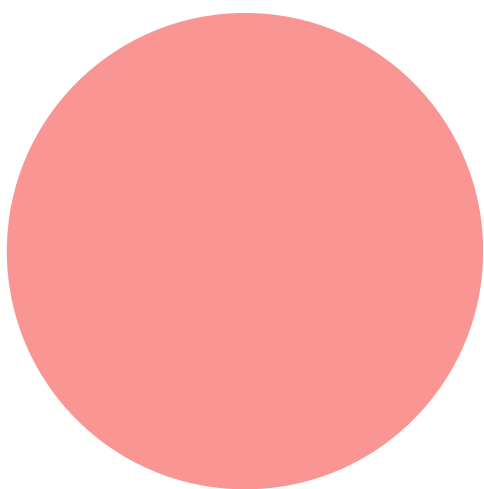
Vir 19

Vir 20

Vir 21

ZDRAVI ODNOSI

MODUL 3



UVOD

Dobrodošli v tem izobraževalnem modulu o gradnji zdravih odnosov – ključnem delu čustvenega razvoja in dobrega počutja mladih. Modul je zasnovan tako, da vas kot izobraževalca ali facilitatorja podpira pri vodenju premišljenih, starosti primernih razprav in aktivnosti, ki učence opolnomočijo, da razumejo, razmišljajo o svojih medosebnih odnosih ter jih krepijo.

Kaj modul zajema:

Ta modul raziskuje dinamiko odnosov – romantičnih, prijateljskih in digitalnih – s poudarkom na tem, da učencem pomaga razlikovati med zdravimi in nezdravimi vedenji. S pomočjo interaktivnih srečanj učenci poglobljajo razumevanje spoštovanja, komunikacije, meja in osebne avtonomije ter razvijajo spretnosti za prepoznavanje opozorilnih znakov in iskanje pomoči, kadar je to potrebno.

PREGLED VSEBINE

Modul je razdeljen na tri ključna poglavja, ki so usklajena z znanjem, veščinami in stališči, pomembnimi za vzpostavljanje zdravih odnosov:

- **Poglavje 1: Razumevanje vrst odnosov**

Učenci bodo raziskovali različne oblike odnosov in kaj vsakega naredi edinstvenega. Naučili se bodo prepoznavati značilnosti različnih vrst odnosov ter kako se te povezujejo z njihovimi lastnimi izkušnjami.

- **Poglavje 2: Prepoznavanje zelenih in rdečih zastavic**

To poglavje pomaga udeležencem prepoznati zdrava vedenja (zelene zastavice) in zaskrbljujoča vedenja (rdeče zastavice) v odnosih. Razpravljali bodo o tem, kako se lahko rdeče zastavice razvijejo v zlorabo, ter razmišljali o načinih, kako podpreti druge ali poiskati pomoč zase.

- **Poglavje 3: Digitalni vplivi in miti o odnosih**

Učenci bodo preučevali, kako družbena omrežja, vplivneži in pornografija lahko izkrivljajo pričakovanja glede odnosov in telesne podobe. Naučili se bodo prepoznavati škodljive norme ter postati bolj kritični uporabniki digitalnih vsebin.

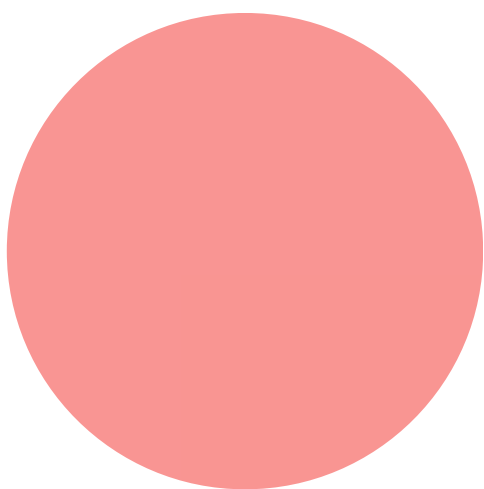
CILJI MODULA

Do konca tečaja bodo udeleženci:

- Razumeli ključne značilnosti zdravih in nezdravih odnosov.
- Učinkoviteje komunicirali in samozavestno postavljali meje.
- Prepoznali čustveno zlorabo ter vedeli, kje in kako poiskati pomoč.
- Podpirali vrstnike, ki se soočajo s težavami v odnosih.
- Kritično presojali vplive spleta in škodljive mite.
- Razvijali večje čustveno zavedanje in samospoštovanje v vseh vrstah odnosov.

MODUL 3, POGLAVJE 1

Radar odnosov: Kaj je kaj?



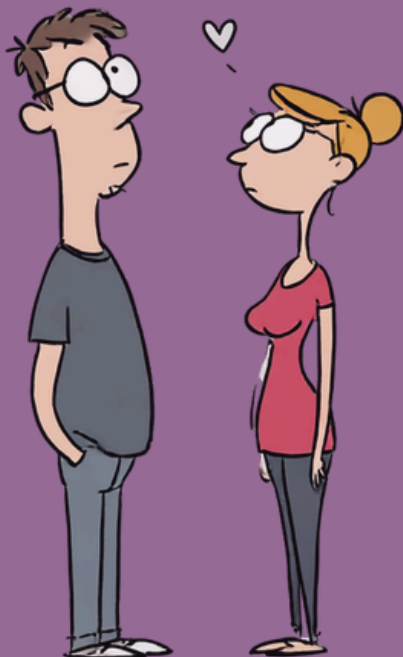
TEORIJA

To poglavje je ključno za pomoč mladostnikom pri orientaciji v pogosto zapletenem in zahtevnem svetu odnosov. Adolescenca je pomembno obdobje, ko se mladi učijo vzpostavljati prijateljstva in romantične odnose, ki oblikujejo njihov občutek za lastno identiteto in čustveno zdravje. Z raziskovanjem tako pozitivnih signalov (zelenih zastavic) kot opozorilnih znakov (rdečih zastavic) to poglavje učencem ponuja znanje in orodja, ki jih potrebujejo za zgodnje prepoznavanje zdravih in nezdravih vzorcev.

O teh temah je še posebej pomembno govoriti z mladostniki, saj lahko odnosi v tem obdobju močno vplivajo na njihovo dobro počutje, samopodobo in varnost. Mnogi mladi še nimajo dovolj izkušenj ali besedišča, da bi razumeli, kako izgleda spoštljiv in podporen odnos, ali kako se odzvati, če se počutijo ogrožene ali nadzorovane. Odprti pogovori v podporno naravnanim učnem okolju pomagajo normalizirati te izkušnje, zmanjšujejo stigmo ter opolnomočijo učence za sprejemanje informiranih odločitev.

Obravnava teh tem spodbuja tudi empatijo in spoštovanje do drugih ter mlade spodbuja, da podprejo vrstnike, ki se morda soočajo s težavami. Učenje o različnih vlogah, ki jih ljudje imajo v njihovih podpornih mrežah, razjasnjevanje osebnih vrednot ter razvijanje samozavedanja krepijo čustveno inteligenco in odpornost. Te veščine niso pomembne le za zdrave odnose v tem trenutku, temveč predstavljajo tudi temeljne življenjske kompetence za prihodnost.

Poleg tega obravnava teh tem v šoli pomaga ustvarjati varen prostor, kjer lahko učenci razmišljajo, postavljajo vprašanja in po potrebi poiščejo zanesljivo podporo. Prav tako pomaga preprečevati stopnjevanje nezdravih situacij, saj učencem ponuja praktične smernice za prepoznavanje opozorilnih znakov ter razumevanje, kdaj in kako poiskati pomoč.



Modul 3, Poglavlje 1, Aktivnost 1

Naslov srečanja: Sestavite si sanjsko ekipo

Vrsta dejavnosti:

- Ustvarjalna naloga
- Razprava

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papir in pisala za vse
- Bela tabla

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Čeprav smo vedno obkroženi z veliko ljudmi, niso vsi blizu nas in ne zaupamo vsem, ki nam bodo pomagali, ko jo potrebujemo. Ta izziv je o tem, kdo je resnično na naši strani in kako nas vsaka oseba podpira na različne načine.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Priprava

Dajte vsem pisalo in list papirja.

Korak 1 (2 min)

Vsak udeleženec nariše krog in na sredino napiše »JAZ«. To govori o njihovem življenju, njihovi zgodbi. Nato okoli kroga dodajo imena (ali začetnice) ljudi, ki so del njihove osebne podporne mreže. To so lahko prijatelji, družinski člani, učitelji ali trenerji, spletni prijatelji ali skupnosti, celo hišni ljubljenci ali izmišljeni liki, če so vam pomagali, da se počutite razumljene.

Korak 2 (3 min)

Na tabli naštejte nekaj podpornih vlog (za zabavo lahko uporabite risbe).

- Poslušalec (vedno tam, da posluša)
- Zabavna (te nasmeji in ubeži stresu)
- Rešilna bilka (nekdo, na katerega se lahko obrneš, ko postane težko)

Naj vsi skupaj razmislijo o drugih možnih nazivih vlog in jih zapišejo na tablo. Morda želi kdo drug tablo še malo popestriti?

Korak 3 (3 min)

Zdaj je čas, da dodelite vloge ljudem v omrežnem krogu. Vloge lahko udeleženci uporabljajo na tabli ali pa si jih lahko ustvarijo sami, če se njihova zelena vloga tam ni pojavila. Ena oseba lahko igra več vlog!

Tihi razmislek (2 min)

- Ali obstaja kdo, na katerega se zelo zanašate?
- Ali obstaja kdo, s katerim bi se želel/a zblížati ali ponovno vzpostaviti stik?
- Ali obstajajo kakšne vrzeli? Na primer vloga, ki jo morate zapolniti, vendar je trenutno nimate?

Neobvezna skupna raba v parih/skupinah (3 min)

- Za katero vlogo ste resnično hvaležni?
- Ste vključili kaj nepričakovanega? Na primer hišnega ljubljénčka, spletnega prijatelja ali lik? Kako vam pomagajo?

Refleksija celotnega razreda (5 min)

Dodatni nasveti za trenerja:

- To je bolj osebna naloga, zato delitev ne sme biti vsiljena. Postavljajte vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje, nato pa vprašajte, ali želi kdo deliti svoje misli.
- Pri pogovoru o podpornih skupinah se izogibajte zelo osebnim vprašanjem, saj nimajo vsi enakega kroga ljudi, na katere se lahko zanesejo.
- Če se udeleženci odločijo, da bodo delili, kaj je in kaj ni v njihovem krogu, bodite pripravljeni preprečiti poskuse norčevanja drug iz drugega. Zelo pomembno je, da se vsi počutijo varne in podprte.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj ti prinašaš v krog v zameno? Kakšna bi lahko bila tvoja vloga?
- Zakaj je pomembno, da imaš v življenju različne vrste ljudi (ali podpore)?

Modul 3, Poglavje 1, Aktivnost 2

Ime seje: Piramida vrednot

Vrsta dejavnosti:

- Timsko delo

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papirnate kartice z napisanimi vrednostmi (kartic naj bo dovolj za vsako skupino 5 udeležencev)

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Namen tega izziva je sprožiti vprašanje o tem, kaj nam je v odnosu najpomembnejše. Različni ljudje iščejo različne stvari pri izbiri prijateljev in osebi, ki ji bodo zaupali. To je normalno. Udeležence izzovemo, da izberejo le polovico vrednot, tako da jim damo karte z različnimi vrednostmi. Pomembno je razumeti, da nihče ne more imeti vsega. Zato moramo razlikovati, katere vrednote so nam v odnosu najpomembnejše, da bomo vedeli, katere ljudi si želimo imeti blizu sebe.

Razlaga in razdelitev aktivnosti:

Priprava

Natisnite kartice z vrednotami, ki jih razdelite vsaki skupini udeležencev:

Seznam vrednot:

- Odprtost
- Neodvisnost
- Zabava
- Ljubezen
- Spoštovanje
- Podpora
- Zaupanje
- Potrpežljivost
- Ljubosumje
- Poslušnost
- Komunikacija
- Iskrenost
- Zvestoba
- Predanost
- Nesebičnost
- Empatija
- Rast
- Meje
- Pozornost
- Sprejemanje
- Odgovornost

Dodatne vrednosti za 13+:

- Fizična intimnost
- Dobro se poljublja
- Seksting

Korak 1 (12 min)

Udeležence razdelite v skupine po 5 in vsaki skupini dajte komplet kartic z vrednotami. Pojasnite, da naj vsaka skupina izbere 10 kartic z najpomembnejšimi vrednotami v odnosu in jih sestavi v piramido s 4 nivoji:

- **Osnovne** (4 vrednosti) – te so pomembne, vendar ne najpomembnejše
- **Naslednja raven** (3 vrednote) – Približevanje vašim temeljnim vrednotam
- **Skoraj tam** (2 vrednosti) – Zelo pomembno
- **Vrh piramide** (1. vrednota) – Vaša vrednota št. 1. Stvar, brez katere ne morete živeti v razmerju ali prijateljstvu.

Da bi bil ta postopek bolj gladek, lahko udeležence vprašate:

- Predstavljajte si svoj popoln odnos. Katere vrednote bi bile prisotne?

Korak 2 (6 min)

Vsaka skupina na kratko predstavi svoje izbrane vrednote. Lahko odgovorijo na vprašanja, kot so:

- Zakaj se zdi najvišja vrednost najpomembnejša?

- Predstavite vrednoto, ki ni bila vključena v vašo piramido, in pojasnite, zakaj.
- Bi bila ta piramida videti drugače, če bi pomislili na romantičnega partnerja ali prijatelja? Katero vrednoto bi v tem primeru spremenili?
- Če so udeleženci stari 13 let ali več, jim dajte dodatne kartice in jih prosite, naj spremenijo piramido tako, da bo odražala romantično razmerje.

Refleksija celotnega razreda (5 min)

Dodatni nasveti za trenerja:

- Vprašanja so le nekaj idej, lahko jih zamenjate ali pa si izmislite svoja, če se vam zdi kaj drugega primerno za vašo skupino.

Priporočena vprašanja za razpravo:

- Kaj je bilo najtežje pri izbiri najpomembnejših vrednot pri delu v skupini? O kateri vrednoti se je bilo najtežje dogovoriti?
- Če bi to vajo izvajali sami, kaj bi naredili drugače?
- So vam kakšne vrednote pomembne, ki niso bile zapisane na karticah?

Modul 3, Poglavlje 1, Aktivnost 3

Ime srečanja: Torta za odnose – kaj je v resnici v mešanici?

Vrsta dejavnosti:

- Ustvarjalno razmišljanje
- Skupinska razprava
- Individualna refleksija

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Tiskane ali digitalne predloge "kartic z recepti" (neobvezno)
- Papir, svinčniki, flomastri
- Bela tabla ali flipchart za izmenjavo idej
- Prostor za individualno delo in delo v majhnih skupinah

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Ta delavnica pomaga učencem raziskati ključne sestavine zdravih odnosov (romantičnih ali platonskih) z uporabo zabavne metafore – peke torte. Razmišljali bodo o pozitivnih in negativnih lastnostih odnosov, razvili svoj »recept« ter si zgradili čustveno pismenost in komunikacijske veščine.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod

Predstavljamo metaforo: »Odnosi so kot torte – najpomembnejše je tisto, kar je v notranjosti.« Za to nalogo lahko imate pripravljen celo plakat ali fotografijo torte.

Razprava v razredu (5 min)

Na tabli si zamislite lastnosti zdravih in nezdravih odnosov.

Individualno delo (10 min)

Učenci posamezno izpolnijo vprašalnik:

- Velika merica _
- Dve skodelici _
- Ščepec _
- Absolutno NE _

Spodbujajte ustvarjalno izražanje z risanjem kartice z receptom ali diagrama torte.

Delitev v parih ali majhni skupini (5 min)

Delite recepte in razpravljajte o podobnostih in razlikah.

Refleksija v razredu (5 min)

Prostovoljci delijo ključne sestavine; jih zapišejo na tablo, da ustvarijo »razredno torto«.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Dovolite humor in ustvarjalnost, vendar skupino usmerjajte nazaj k smiselni razpravi.
- Poudarite, da je lahko »idealni recept« za vsakogar nekoliko drugačen, in da je to v redu.
- Po potrebi ponudite nekaj primerov sestavin (npr. zaupanje, prijaznost, iskrenost).

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Katera sestavina je bila v tvoji torti najpomembnejša in zakaj?
- Ali ti je bilo težko razmišljati o tem, česa v odnosu ne želiš?
- Kako lahko v resničnem življenju prepoznamo, katere sestavine so »res v mešanici«?
- Kaj narediš, če tvoja torta odnosa nima dobrega okusa?

Modul 3, Poglavlje 1, Aktivnost 4

Ime srečanja: Ogledalo, ogledalo – Kdo sem v odnosih?

Vrsta dejavnosti:

- Samorefleksija
- Čustvena pismenost
- Skupinska razprava

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Papir in pisala
- Miren prostor za razmislek
- Neobvezno: pomirjujoča glasba v ozadju
- Bela tabla ali flipchart za skupne vpoglede (neobvezno)

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Ta učna ura spodbuja učence k razmisleku o lastnem vedenju v odnosih. Z osredotočanjem navznoter učenci gradijo samozavedanje, empatijo in odgovornost – ključne elemente za ohranjanje zdravih prijateljstev in partnerstev.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod

Na kratko preglejte prejšnje razprave o zdravih odnosih. Pojasnite, da se bomo danes osredotočili na to, kdo smo v teh odnosih.

Tihi odboj (7 min)

Prosrite učence, naj v tišini razmislijo in napišejo odgovore na naslednja vprašanja:

- Kaj prinašam svojim prijateljstvom ali odnosom?
- Kako drugim izkažem skrb, podporo ali spoštovanje?
- Kaj bi lahko naredil bolje?

Izbirna skupna raba v parih/skupinah (7 min)

V parih ali majhnih skupinah povabite učence k sodelovanju le, če se počutijo udobno.

Refleksija celotnega razreda (6 min)

Vodite razpravo o skupnih temah (osebne zgodbe niso potrebne). Osredotočite se na idejo, da samozavedanje vodi do močnejših in spoštljivejših odnosov.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Poudarite, da ne gre za obsojanje, temveč za rast.
- Spoštujte zasebnost deljenje je zaželeno, vendar nikoli obvezno.
- Ponudite pomiritev iskrenost glede področij za izboljšanje je prednost.
- Po potrebi podajte primere odgovorov z nevtralnimi primeri.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

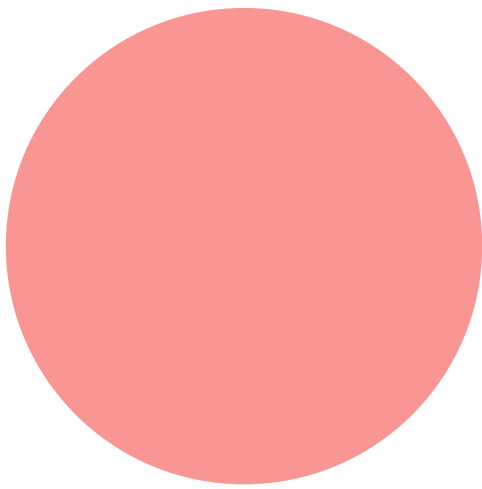
- Ali te je med razmislekom kaj presenetilo ali ti je bilo težko?
- Zakaj je pomembno, da razumemo sebe v odnosih?
- Kako ti lahko poznavanje svojih močnih področij in izzivov pomaga, da postaneš boljši prijatelj ali partner?
- Katero majhno stvar bi lahko ta teden poskusil narediti drugače?

POVZETEK

V tem poglavju smo raziskali različne vrste odnosov, ki jih doživljajo mladi. Govorili smo o tem, kako vsak odnos vpliva na to, kako mladi vidijo sebe in druge. Cilj je bil učencem pomagati prepoznati značilnosti zdravih in podpornih odnosov ter razmisliti o tem, kakšno podporo sami nudijo drugim. Odrasli so lahko mladim pomemben zgled in jim pomagajo pri soočanju z zahtevnimi socialnimi situacijami. Pomembno je vedeti, da se mladi o odnosih še učijo, zato od odraslih najbolj potrebujejo poslušanje brez obsojanja, potrjevanje njihovih občutkov ter zgled spoštljive komunikacije.

MODUL 3, POGLAVJE 2

Toksično? Ne. Zdravo? Da!



TEORIJA

Pri delu z mladimi je ključno, da jim že zgodaj pomagate prepoznati razliko med zdravimi in nezdravimi vedenji v odnosih. Odnosi naj bodo prijateljski, družinski ali romantični, temeljijo na spoštovanju, zaupanju in enakosti. Vendar pa nekateri odnosi kažejo opozorilne znake oziroma rdeče zastavice, ki lahko nakazujejo nadzor, manipulacijo ali čustveno škodo.

To poglavje učencem pomaga razumeti rdeče in zelene zastavice z uporabo starosti primernih razlag in orodij. Pomemben vir je **Kolo moči in nadzora, prilagojeno za otroke in mladostnike**, ki prikazuje pogoste taktike nadzora v nezdravih odnosih, kot so vzbujanje krivde, ljubosumje, izolacija in ustrahovanje. Pregled tega orodja učencem pomaga prepoznati vzorce, ki se lahko razvijejo v resnejše oblike škodljivega vedenja.

Kot izobraževalci je vaša naloga ustvariti varno in neobsojajoče okolje, kjer se učenci počutijo dovolj udobno za raziskovanje teh občutljivih tem. Spodbujajte odprto razpravo, potrjujte njihova čustva in jih opominjajte, da jih morajo zdravi odnosi opolnomočiti ter podpirati, da so lahko to, kar so.

Ključne točke za poudariti:

- **Zelene zastavice** predstavljajo vedenja kot so spoštovanje, iskrenost, komunikacija in postavljanje meja to so temelji zdravih odnosov.
- **Rdeče zastavice** so opozorilni znaki nadzorujoče vedenje, nespoštovanje, pritisk ali čustvena škoda ki jih nikoli ne smemo ignorirati.
- Mladi lahko te vzorce opazujejo ali doživljajo v medijih, med vrstniki ali doma. Prepoznavanje teh znakov krepi njihovo čustveno pismenost in sposobnost odločanja.
- Podporna prijateljstva ter razumevanje kdaj in kako poiskati pomoč so ključne teme.

Pomembno je normalizirati kompleksnost odnosov in priznati da je prepoznavanje nezdravih vzorcev lahko zahtevno še posebej za mlade ki se šele učijo o mejah in čustvih. Učitelji naj poudarjajo da si nihče ne zasluži občutka nevarnosti nadzora ali nespoštovanja v katerem koli odnosu. Spodbujanje empatije in spoštljive podpore med vrstniki je ključno saj se učenci pogosto najprej obrnejo na prijatelje ko se soočajo z izzivi. Poleg tega naj bodo izobraževalci pripravljene ponuditi informacije o zanesljivih podpornih storitvah ter vedeti kako učence usmeriti po pomoč ko je to potrebno da imajo tisti ki se soočajo s težavami dostop do ustrezne podpore in pomoči.

Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 1

Ime srečanja: Slovar zdravih odnosov

Vrsta dejavnosti:

- Brainstorming

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Prostor za sedenje v krogu

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Ta vaja je odličen uvod v to, kaj so zdravi odnosi in katere besede jih pomagajo opredeliti.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Priprava

Razporedite skupino tako, da sedi v krogu.

Vodja igre začne z besedo, ki najbolje predstavlja temo zdravih odnosov (primeri: **spoštovanje, podpora, meje, zaupanje** itd.) in preda igro osebi na desni, da nadaljuje. Naslednja oseba ponovi prvo besedo in pove svojo novo besedo. Oseba na desni ponovi zadnjo izrečeno besedo in pove svojo novo besedo itd.

Primer:

Meje moderatorja

Meje osebe 1 + podpora.

Oseba 2 + spoštovanje.

Oseba 3 + spoštovanje + zaupanje itd.

Besede se ne smejo ponavljati in voditelj je odgovoren za njihovo izgovarjanje, če se to zgodi.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Če je skupina majhna in vsi hitro delijo svoje mnenje, se lahko krog podaljša na drugi ali tretji krog in tako naprej.
- Fizični predmet, kot je pisalo, lahko služi kot orodje za povečanje občutka angažiranosti.
- Udeleženci lahko delijo besede, ki niso primerne za temo. Ne pozabite jih omeniti in razložiti, zakaj bi bilo treba to besedo prezreti. Vendar pa se te besede lahko uporabljajo pri omembi opozorilnih znakov v odnosih. Lahko si jih zapišete in jih omenite v prihodnjih srečanjih.
- Zelo pomembno je preprečiti poskuse norčevanja drug iz drugega, žaljenja s komentarji in/ali šalami, ustrahovanja itd. Nikoli ne vemo, kaj so udeleženci preživljali ali preživljajo v svojem življenju, zato je zelo pomembno, da se vsi počutijo podprte in sprejete takšne, kot so.

Priporočena vprašanja za razpravo:

- Je bilo težko najti besedo?
- So bile v kontekstu te teme kakšne besede, ki so se vam zdele nove?

Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 2

Ime srečanja: Poišči zelene zastave!

Vrsta dejavnosti:

- Videoposnetek
- Skupinska razprava

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Prenosni računalnik z dostopom do interneta
- Projektor in platno
- Pisalo in papir za vsako skupino

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Ta izziv vam bo pomagal prepoznati zelene zastavice v odnosu – znake zdrave in spoštljive povezave.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Priprava (4 min)

- Skupino razdelite na manjše skupine po največ 5 ljudi
- Vsaki skupini dajte pisalo in papir
- Poskrbite, da vsi jasno vidijo zaslon

Korak 1 (5 min)

- Oglejte si ta videoposnetek o tem, kako ločiti zdrave od nezdravih odnosov:
- Zdravi v primerjavi z nezdravimi odnosi

Korak 2 (3 min)

Naredite seznam 5 filmov, TV-oddaj ali knjig, ki vam pridejo na misel.

Korak 3 (8 min)

V svoji skupini razpravljajte o naslednjem:

- Ali lahko v teh zgodbah opazite kakšne zdrave odnose?
- Kateri se zdijo pravi – tisti, ki izkazujejo zaupanje in spoštovanje?
- Kakšne zelene zastavice opazate pri njih? Je to način komunikacije? Dajajo drug drugemu prostor? Se podpirajo?

Korak 4 (5 min)

Prostovoljci iz vsake skupine delijo svoj seznam zelenih zastavic, ki so jih prepoznali v skupinski razpravi.

Dodatni nasveti za trenerja:

- Povabite vse udeležence k sodelovanju, vendar nikogar ne silite k besedi. Če je cilj, da spregovori več udeležencev in se vključi v razpravo, jih nagovorite po imenu, vprašajte jih, kaj si mislijo, kakšno je njihovo mnenje itd.
- Fizični predmet, kot je pisalo, lahko služi kot orodje za povečanje občutka angažiranosti in upravljanje skupinske dinamike.
- Vprašanja in teme za razpravo so le predlogi. Pred ali med sejo lahko pripravite alternativne možnosti, ki bolje ustrezajo dinamiki vaše skupine.
- Teme razprave so lahko za nekatere udeležence občutljive in provokativne. Zato bodite pripravljeni na nepričakovane preobrate situacije. Zavedajte se svojih meja in načinov, kako se izogniti njihovemu prestopanju.
- Udeleženci lahko delijo mnenja in izkušnje iz svojih bližnjih krogov, kar se lahko zdi moteče. Zelo pomembno je preprečiti poskuse norčevanja drug iz drugega, žaljenja s komentarji in/ali šalami, ustrahovanja itd. Nikoli ne vemo, kaj so udeleženci preživljali ali preživljajo v svojem življenju, zato je zelo pomembno, da se vsi počutijo podprte in sprejete takšne, kot so.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj je po tvojem mnenju najpomembnejša sestavina recepta (iz videa) za zdrav odnos?
- Ali imaš primere, ko je nekaj, kar si uporabil pri odnosih z drugimi, pomagalo okrepiti vajin odnos?

Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 3

Ime seje: Poišči rdečo zastavo

Vrsta dejavnosti:

- Igranje vlog
- Razprava
- Odsev

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjeni listki z opisom situacije v kozarcu ali škatli
- Odprt prostor za igranje vlog
- Flipchart ali bela tabla in flomastri
- Natisnjena ali projicirana različica poenostavljenega kolesa moči in nadzora za otroke
- Izbirni izročki s primeri zelenih zastav

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: V tej zanimivi praktični učni uri se bodo učenci s pomočjo skupinskih nalog in igranja vlog naučili prepoznavati opozorilne znake v odnosih. Razmišljali bodo o tem, kako se moč in nadzor lahko pojavita v vsakodnevnih interakcijah, in raziskovali, kako škodljivo vedenje nadomestiti s spoštljivim in zdravim (opozorilni znaki). Ta dejavnost gradi čustveno pismenost, empatijo in samozavest pri postavljanju meja in podpori drugim.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

- Priprava
- Razred razdelite v manjše skupine do 4 učence
- Vsaki skupini razdelite kozarec ali ovojnico s karticami s situacijami v odnosih
- Poskrbite, da vsi udeleženci razumejo, kaj pomenijo rdeče in zelene zastave
- Prikažite in na kratko razložite kolo moči in nadzora

Kolo za moč in nadzor (za otroke/najstnike):

To orodje pomaga razložiti, kako nezdravi odnosi pogosto vključujejo vzorce manipulacije, ljubosumnja, groženj ali osamitve. Oglejmo si nekaj primerov:

- Uporaba krivde ali obtoževanja: »Če bi me ljubil, bi to storil.«
- Nadzor nad tem, kaj nekdo nosi ali koga vidi
- Vzbujanje občutka krivde ali strahu pri nekom, ker je spregovoril
- Naj vedo, da zdravi odnosi temeljijo na enakosti, spoštovanju, podpori in zaupanju.

Korak 1: Poiščite rdečo zastavo

Vsaka skupina izvleče kartico in na glas prebere situacijo. Pogovorijo se o tem, ali gre za rdečo zastavico (opozorilni znak) ali zeleno zastavico (zdravo vedenje).

- **"Tvoj prijatelj nenehno preverja tvoj telefon in te sprašuje, s kom si pišeš sporočila."**

Rdeča zastava: nadzorujoče vedenje in pomanjkanje zaupanja

- **"Vaš partner se po vsakem prepiru opraviči, vendar vedno znova ponavlja isto boleče vedenje."**

Rdeča zastava: čustvena manipulacija in lažne obljube

- **"Sošolec po nesoglasju širi zasebne stvari, ki si mu jih povedal."**

Rdeča zastava: izdaja zaupanja in čustvena škoda

- **"Tvoj prijatelj spoštuje tvoje meje in te ne pritiska, ko rečeš ne druženju."**

Zelena zastava: spoštovanje in razumevanje

- **"Vaš partner se jezi, ko preživljate čas z drugimi prijatelji."**

Rdeča zastava: posesivnost in socialna izolacija

Korak 2: Igranje vlog

Skupine izberejo eno situacijo z rdečo zastavico in jo uprizorijo. Preostali del razreda opazuje in poskuša prepoznati rdeče zastavice v prizoru.

Korak 3: Zamenjava rdeče z zeleno

Vsaka skupina razpravlja o tem, kako bi se prizor spremenil, če bi rdečo zastavo zamenjali z zeleno. Nato na kratko uprizorijo ali opišejo »bolj zdravo« različico.

Korak 4: Refleksija medijev

Prosimo učence, naj se spomnijo zgodb, oddaj ali knjig, ki so jih že videli (iz prejšnje dejavnosti). Ali lahko zdaj prepoznajo kakšne opozorilne znake v teh likih ali situacijah?

Razpravljajte o:

- Kakšen je občutek, ko opazuješ ali doživljaš strupeno vedenje?
- Kakšne so razlike pri spremembah "zelene zastave"?

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Spodbujajte učence k sodelovanju, vendar nikogar ne silite k govorjenju. Imena uporabljajte nežno, da vključite tudi bolj tihe posameznike.
- Če je komu neprijetno, ponudite možnost, da svoje misli zapiše namesto da govori.
- Prilagodite igre vlog, če se zdijo pretežke povabite skupino k predlogom ali skupaj improvizirajte.
- Vedno zagotovite varno in spoštljivo okolje. Če tema postane občutljiva, naredite premor in preverite, kako se skupina počuti.
- Opomnite učence: So v varnem prostoru in vse, kar delijo, ostane v skupini.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Ali lahko navedeš rdeče zastavice, ki si jih opazil v vsakdanjem življenju ali na spletu?
- Kako se moramo odzvati, ko opazimo rdeče zastavice v odnosu nekoga drugega?
- Kaj naredi odnos varen, prijeten in spoštljiv?
- Kako se počutiš, ko podpiraš prijatelja na zdrav način brez obsojanja?

Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 4

Ime srečanja: Razumevanje nezdravega vedenja v odnosih

Vrsta dejavnosti:

- Refleksivno branje
- Razprava

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Tiskane kopije ali projicirana različica kratke zgodbe
- Pisala/označevalci, če so natisnjeni
- Neobvezno: siv vizualni oblaček z govorom za uokvirjanje zgodbe (za signaliziranje skrbi ali opozorila)
- Stoli razporejeni v krogu ali v majhnih skupinah za razpravo

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Učenci bodo prebrali kratko izmišljeno zgodbo, ki opisuje morebiti nezdrav odnos, in se naučili prepoznati zgodnje opozorilne znake (rdeče zastavice). Dejavnost je namenjena krepitvi kritičnega mišljenja, empatije in samozavesti pri prepoznavanju nadzorujočega ali čustveno škodljivega vedenja v odnosih.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Predstavitev teme

Na kratko razložite, da bi morali biti odnosi – pa naj bodo romantični ali prijateljski – varni, spoštljivi in uravnoteženi. Današnja dejavnost je namenjena opazovanju, kdaj se morda zdi, da nekaj ni v redu.

Preberi zgodbo

Razdelite ali projicirajte zgodbo »Ali pretiravam?«. Učencem dovolite, da jo preberejo v tišini ali na glas skupaj.

„Torej ... z Jayem hodim že nekaj časa in ne vem – morda samo dramtiziram, ampak v zadnjem času se mi nekaj zdi čudno.“

Jay je bil včasih super prijazen – vedno mi je pisal, kako zelo sem mu všeč. Zdaj pa, če mu takoj ne odgovorim, paničari. Dobivam sporočila, kot so: "Kje si?" ali "Me ignoriraš?"

Tudi moje najboljše prijateljice ne marajo. Rekli so, da je hinavska in da me poskuša obrniti proti njim, zato sem se nekako nehala družiti z njo. Tako je preprosto lažje.

Včasih poskušam govoriti o stvareh, ki me motijo, ampak Jay pravi, da sem preveč občutljiva ali da pretiravam. Potem se razburijo in rečejo, da mi ni mar zanje, in na koncu se opravičim, tudi če nisem prepričana, da sem naredila kaj narobe.

Zdaj se več prepirava. In ko poskušam govoriti o tem, Jay samo reče, da "vse skupaj stopnjujem" ali "vedno začenjam dramo". Ni tako, da bi bili zlobni ali kaj podobnega ... Samo nekako se počutim zataknjeno. Ampak morda je to v razmerjih normalno?"

Poiščite rdeče zastavice

Prosrite učence, naj podčrtajo ali obkrožijo dele zgodbe, ki se jim zdijo opozorilni znaki. Spodbujajte jih, da napišejo kratke opombe, če kaj izstopa.

Skupinska razprava

V majhnih skupinah ali kot razred se pogovorite o opozorilnih znakih, ki so jih opazili. Učence spodbudite, naj povedo, kako so se počutili ob zgodbi in kaj bi v takšni situaciji rekli prijatelju.

Odsev

Prosrite učence, naj v tišini razmislijo ali si zapišejo:

- Kako naj bi izgledala zdrava podpora v razmerju
- Kaj bi storili, če bi jim prijatelj povedal takšno zgodbo.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Uporabljajte nevtralen in neobsojajoč jezik, ko učenci delijo svoje izkušnje.
- Poudarite, da je prepoznavanje rdečih zastavic lahko težko, še posebej, ko nam je za drugo osebo mar.
- Izpostavite, da je čustvena manipulacija škodljiva tudi brez fizičnega nasilja.
- Učence pomirite, da je pomoč vedno na voljo preko zaupanja vrednih odraslih, šolskih svetovalcev ali telefonskih linij za pomoč.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kateri deli zgodbe so ti bili neprijetni ali zaskrbljujoči?
- Zakaj bi se oseba v zgodbi lahko počutila negotovo glede tega, kaj se dogaja?
- Ali si že opazil podobne situacije v medijih ali v resničnem življenju?
- Kaj bi rekel nekemu, ki se v odnosu počuti »ujetega«?
- Kateri so znaki zdravega odnosa?

Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 5

Ime srečanja: Biti podporni prijatelj: Zadnji izziv

Vrsta dejavnosti:

- Refleksija za krepitev empatije
- Razprava

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Natisnjene kopije ali projekcija podpornih nasvetov
- Papir in pisala za individualno refleksijo
- Bela tabla ali flipchart za skupinsko razpravo
- Miren, udoben prostor za občutljivo deljenje

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Učenci bodo raziskovali, kako podpreti prijatelje v nezdravih ali toksičnih odnosih na spoštljiv in neobsojajoč način. Ta delavnica pomaga pri krepitev empatije, komunikacijskih veščin in zavedanja o razpoložljivih sistemih podpore.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvod (2 min)

Spomnite učence, da podpiranje prijatelja, ki se bori s težavami, ne pomeni popravljanja stvari – temveč poslušanje, izkazovanje skrbi in vedenje, kam se obrniti po pomoč.

Preglejte nasvete (3 min)

Na tablo ali izroček zapišite naslednja ključna načela:

- Poslušajte brez obsojanja
- Osredotočite se na njihova čustva
- Ponudite podporo, ne pritiska
- Spoštujte njihove izbire
- Vedeti, kam se obrniti po pomoč

Vsakega na kratko razložite s koristnimi primeri reakcij (npr. »Namesto da rečete 'Samo pustite jih', lahko rečete nekaj bolj empatičnega. Na primer: 'Ne zaslužiš si, da se tako počutiš – tukaj sem zate.'«) in prosite učence, naj ustvarijo svoje odgovore.

Povežite se s prejšnjo zgodbo ali resničnim kontekstom (5 min)

Prosimo učence, naj se spomnijo zgodbe iz prejšnje ure (»Ali pretiravam?«) ali pa naj razmislijo o nekom, ki so ga videli ali slišali v podobni situaciji.

Vprašanja za refleksijo (7 min)

- Dajte učencem čas, da pisno odgovorijo na te izzive (bodisi posamezno bodisi v parih):
- Kateri znaki vas skrbijo zanje?
- Kakšen bi bil spodbuden in neobsojajoč način za začetek pogovora?
- Kaj bi lahko rekli, da vam je mar, ne da bi jih pri tem silili?
- Na koga bi se lahko obrnili (učitelj, svetovalec, telefonska linija za pomoč), če bi menili, da je vaš prijatelj v nevarnosti?

Skupinska razprava in zaključek (3 min)

Povabite prostovoljce, da delijo svoje misli. Poudarite, da je lahko že sama mirna in skrbna prisotnost močna. Okrepite idejo, da se od njih ne pričakuje, da bodo rešili problem – le da se pokažejo z empatijo.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Poudarite, da je normalno, da učenci ne vedo vedno, kaj reči, in da se lahko počutijo negotovo to je v redu.
- Okrepite pomen meja podpirati nekoga ne pomeni prevzeti njegove bolečine.
- Imejte pripravljene aktualne informacije o lokalnih ali nacionalnih linijah za pomoč, če je to relevantno.
- Spodbujajte učence, da se obrnejo na zaupanja vredno odraslo osebo, če jih skrbi za prijatelja.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

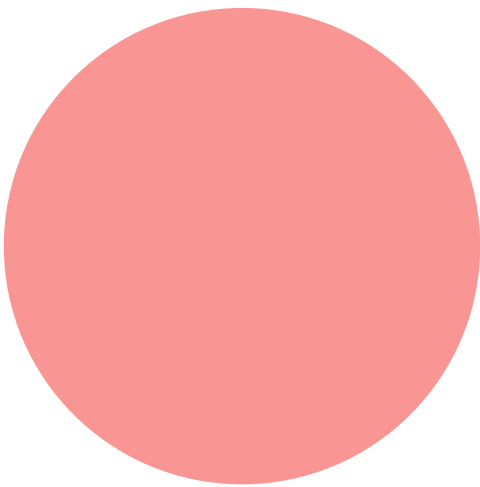
- Zakaj misliš, da ljudje ostajajo v odnosih, ki jim ne prinašajo dobrega počutja?
- Kako lahko pokažemo skrb, ne da bi nekdo imel občutek, da ga obsojamo ali nanj pritiskamo?
- Kaj lahko nekoga zadrži, da ne poišče pomoči, in kako lahko to olajšamo?
- Kaj v resnici pomeni, da si za nekoga »tam«?

POVZETEK

To poglavje se osredotoča na pomoč učencem pri prepoznavanju pomembnih znakov zdravih in nezdravih odnosov z identifikacijo zelenih zastavic (pozitivnih vedenj) in rdečih zastavic (opozorilnih znakov). Obravnava tudi, kako se lahko rdeče zastavice kot so nadzorujoče vedenje, manipulacija ali nespoštovanje sčasoma stopnjujejo v resnejše in potencialno nasilne situacije, če jih ne prepoznamo in obravnavamo pravočasno. Poglavje ponuja praktične smernice za zgodnje prepoznavanje teh opozorilnih znakov in ukrepanje za preprečevanje škode. Poleg prepoznavanja tveganj poudarja tudi pomen čustvenega blagostanja s spodbujanjem spoštljive komunikacije, empatije in postavljanja osebnih meja. S pomočjo različnih orodij in reflektivnih aktivnosti učenci razvijajo samozavest in veščine, ki jih potrebujejo za vzpostavljanje varnih in podpornih odnosov ter za iskanje pomoči, kadar je to potrebno.

MODUL 3, POGlavJE 3

Swipe pametno: Kako internet vpliva na ljubezen



TEORIJA

Mladi večino svojega življenja preživijo na spletu – povezujejo se s prijatelji, raziskujejo identiteto in uživajo vsebine, ki oblikujejo njihov pogled nase in na svet. Čeprav digitalni prostori ponujajo ustvarjalnost in povezanost, mlade izpostavljajo tudi nerealnim standardom, dezinformacijam in celo škodljivim vsebinam. Ocenjuje se, da je povprečna starost otrok, pri kateri so prvič izpostavljeni pornografskim vsebinam, 13 let. 10 % jih naleti na takšne vsebine pred 9. letom starosti, 27 % pa pred 11. letom starosti. Mladinski delavci in vzgojitelji imajo ključno vlogo pri tem, da mladim pomagajo pri ozaveščenosti in samozavesti pri krmarjenju po teh okoljih.

V tem poglavju bomo razvozlali, kako družbeni mediji, vplivneži in pornografija oblikujejo to, kakšni naj bi bili naši odnosi in telesa – in kako ostati pristni.

Zakaj moramo govoriti o pornografiji?

73 % najstniških anketirancev, starih od 13 do 17 let, je že gledalo pornografijo na spletu – več kot polovica (54 %) pa jih je poročala, da so pornografijo prvič videli do 13. leta starosti (Common Sense Media, »Teens and Pornography«, 2023). Zato jo mladi že vidijo – pogosto še preden so pripravljeni. Izogibanje tej temi jih ne zaščiti; le prepušča jim, da se stvari lotijo sami, pogosto s škodljivimi ali zmedenimi sporočili kot vodilom.

Pornografija pogosto postane prvi vir informacij o spolnosti, telesu in odnosih. Vendar večina pornografije ni namenjena izobraževanju. Pogosto prikazuje scenarije, ki so nerealni, vnaprej pripravljene in pogosto tudi agresivni. Ne odraža resnične intimnosti, spoštovanja ali povezanosti. Ko o pornografiji ne govorimo, nastane praznina, ki jo zapolnijo napačne informacije in miti.

Odprt pogovor:

- Normalizira vprašanja.
- Krepi zdrava sporočila o mejah, privolitvi in spoštovanju.
- Spodbuja kritično razmišljanje.
- Opolnomoči mlade.

Digitalne platforme, predvsem družbena omrežja, so zasnovane tako, da pritegnejo pozornost in spodbujajo primerjanje. Mladi se pogosto srečujejo z idealiziranimi podobami »popolnih« teles, odnosov in življenjskih slogov – vsebinami, ki so izbrane, filtrirane in redko odražajo resnično življenje. Sčasoma lahko to vpliva na telesno podobo, samopodobo in čustveno zdravje.

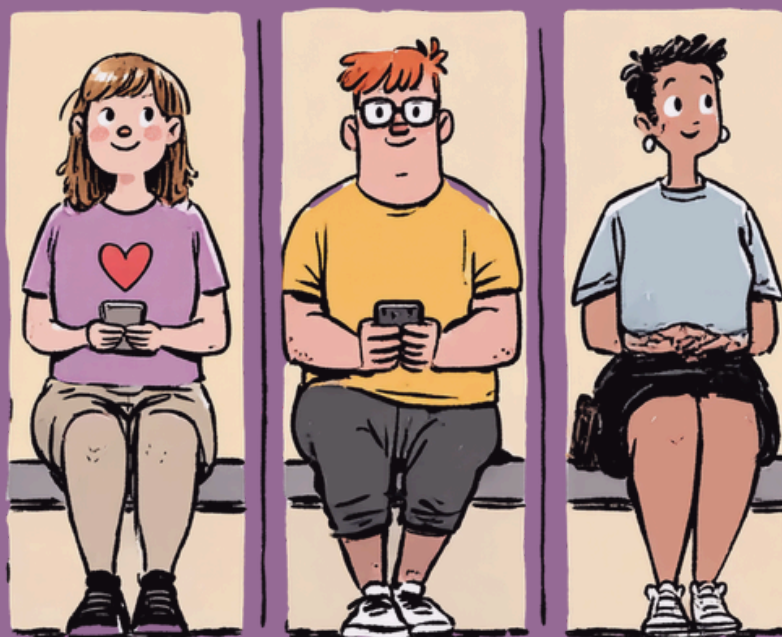
Hkrati je vse pogostejša izpostavljenost vznemirljivim ali nasilnim vsebinam. Raziskave kažejo, da je večina mladostnikov že videla resnično nasilje na spletu, tudi če ga niso aktivno iskali. To lahko vodi v otopelost, anksioznost ali normalizacijo škodljivega vedenja.

Kultura vplivnežev in algoritmično vodeni prikazi vsebin dodatno zapletajo situacijo. Medtem ko nekateri vplivneži predstavljajo pozitivne vzornike, drugi spodbujajo nezdrave standarde ali tvegano vedenje v želji po všečkih in ogledih. Algoritmi pogosto dajejo prednost najbolj senzacionalnim vsebinam, s čimer krepijo skrajnosti namesto ravnovesja. Pomagati mladim pri razvoju kritične digitalne pismenosti je ključno.

Spodbujajte jih k razmisleku:

- Kdo stoji za to vsebino in kaj želi od mene?
- Ali se ob tem počutim navdihnjeno ali negotovo?
- Se primerjam z nečim resničnim ali z nečim zrežiranim?

Bolj kot mladi kritično pristopajo k digitalnim vsebinam, bolj so opolnomočeni, da zaščitijo svoje dobro počutje in oblikujejo lastne vrednote.



Modul 3, Poglavlje 3, Aktivnost 1

Ime seje: Prepoznavanje trenutkov plinske osvetlitve

Vrsta dejavnosti:

- Analiza besedil
- Razprava v majhni skupini

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Zvočna oprema za predvajanje izbrane pesmi o plinski osvetlitvi
- Natisnjeni listi z besedili pesmi
- Pisala, označevalci
- Flipchart/bela tabla za razpravo

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: V tej nalogi udeležence prosimo, da analizirajo besedila pesmi, da bi prepoznali primere čustvene manipulacije in gaslightinga, ter jih spodbudimo k raziskovanju, kako se jezik lahko uporablja za prelaganje krivde, razvrednotenje čustev in izkrivljanje resničnosti. Prav tako morajo razumeti njegov vpliv na čustveno dobro počutje in odnose ter vadijo odzivanje na manipulativni jezik.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Uvodna seja (5 min)

Razložite gaslighting – manipulacijo nekoga, da podvomi v svoja zaznavanja ali čustva.

Poslušaj pesem (4 min)

Predvajajte izbrano pesem z trenutki gaslightinga.

Pregled besedila (1 min)

Razdelite besedila.

Analiza v majhni skupini (5 min)

Skupine berejo besedila pesmi in poudarijo 2–3 primere gaslightinga.

Skupinska raba (10 min)

Vsaka skupina navede primere, opiše, zakaj uporabljajo gaslighting in kako se ob tem počutijo.

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Izberite primere izjav z jasno preusmeritvijo krivde ali zanikanjem.
- Poudarite čustveni odziv kako bi se ob teh besedah lahko počutili.
- Normalizirajte nelagodje in izpostavite primere iz resničnega življenja (npr. "Ti si preveč občutljiv" ali "To ni moja krivda").

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Katere izjave so se ti zdele kot manipulacija z resničnostjo in zakaj?
- Kako so te te besede spravile v počutje dvom invalidiranost zmedenost?
- Kaj govorec skuša preusmeriti na poslušalca odgovornost čustva ali dojetje resničnosti?
- Ali si podobne vzorce že opazil v resničnem življenju ali medijih?
- Kakšen bi bil jasen in zdrav odziv če bi ti nekdo rekel kaj takega?
- Kako ti prepoznavanje manipulacije z resničnostjo pomaga pri zaščiti tvojega čustvenega počutja ali odnosov?

Modul 3, Poglavlje 3, Aktivnost 2

Ime srečanja: Kaj je resnično, kaj ni? (1. del: Mediji proti resničnosti)

Vrsta dejavnosti:

- Študija primera
- Kritično mišljenje
- Skupinska razprava

Trajanje: 25 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Izpis ali prikaz Lukove zgodbe
- Markerji, papir za flipchart

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Pornografija je povsod na spletu, vendar ne prikazuje, kako izgleda prava ljubezen, spoštovanje ali privolitev. Veliko tega je nasilnega, lažnega ali enostranskega.

Ta seja udeležencem pomaga kritično razmišljati o tem, kako lahko pornografija vpliva na njihove poglede na spolnost, privolitev in odnose. Raziskali bodo, kako mediji izkrivljajo resničnost in kako si zgraditi bolj zdrava pričakovanja.

Ta seja udeležencem pomaga raziskati, kako pornografija in mediji pogosto izkrivljajo resničnost. Z analizo Lukove zgodbe bodo udeleženci začeli razmišljati o razlikah med medijskimi prikazi in zdravimi odnosi.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Preberi Lukovo zgodbo na glas (3 min)

Štirinajstletni Luka je pred nekaj meseci začel gledati pornografijo na svojem telefonu. Sprva je bilo to zgolj iz radovednosti – njeni prijatelji so se šalili o tem in med odmorom za kosilo delili povezave. Zdaj pa opaža nekaj nenavadnega. Način, kako se ljudje obnašajo v pornografiji, začenja oblikovati njena pričakovanja glede spogledovanja, zmenkov in celo poljubljanja. Zaloti se pri razmišljanju o stvareh, kot so »punce bi se morale tako obnašati« ali »tako bi moral vedno izgledati seks«.

Nekega dne med skupinskim klepetom nekdo pošlje posnetek, zaradi katerega se Luka počuti neprijetno – je grob in agresiven. Vsi se smejiijo, ona pa ne ve, kaj naj reče. Začne se spraševati:

- Je to tisto, kar si ljudje dejansko želijo v resničnem življenju?
- Če to vsi gledajo, naj se preprosto strinjam s tem?
- Zakaj se počutim čudno zaradi nečesa, kar se mojim prijateljem zdi smešno?

Razdelite se v 3 manjše skupine in vsaki skupini dodelite eno vprašanje (10 min):

- Zakaj lahko pornografija daje napačno predstavo o spolnosti, spoštovanju in odnosih?
- Katere so nekatere razlike med pornografijo in resnično intimnostjo?
- Kako lahko nerealne medijske vsebine oblikujejo naša pričakovanja do drugih?

Deljenje odgovorov

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Poudarite, da ni sramu radovednost je normalna, pomembne pa so pravilne informacije.
- Normalizirajte kritične pogovore o medijih in spolnosti.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj ti je najbolj ostalo v spominu iz Lukove zgodbe?
- Zakaj pornografija pogosto izpušča pomembne stvari, kot je privolitev?
- Katere so razlike med tem, kar vidimo v pornografiji, in tem, kako naj bi izgledali resnični odnosi?
- Kaj lahko naredimo, da izzovemo nerealna pričakovanja v svojem življenju?
- Zakaj je pomembno postavljati vprašanja in govoriti o stvareh, ki se zdijo zmedene ali napačne?
- Kako lahko podpiramo drug drugega, ko se nekdo počuti neprijetno tudi v skupinskih klepetih ali na spletu?

Modul 3, Poglavlje 3, Aktivnost 3

Ime srečanja: Kaj je resnično, kaj ni? (2. del: Razumevanje Lukovih odločitev)

Vrsta dejavnosti:

- Študija primera
- Refleksija, ki temelji na empatiji
- Pojasnitev vrednot

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema/viri/zahteve glede delovnega prostora:

- Izpis ali prikaz Lukove zgodbe
- Markerji, papir za flipchart

Velikost skupine: največ 30 oseb

Opis: Na podlagi 1. dela ta seja udeležence vabi, da se postavijo v Lukovo kožo in razmislijo o čustvenem vplivu. Pomaga spodbuditi dialog o odločitvah in razjasniti osebne vrednote glede privolitve.

Razlaga in razdelitev aktivnosti:

Kratek povzetek Lukove zgodbe iz 1. dela (2 min)

Delo v manjših skupinah (10 min)

- Kako lahko pornografija vpliva na Lukovo razumevanje odnosov in spolnosti?
- Kaj bi naredil ali rekel, če bi bil Luka?
- Kakšno podporo bi Luka lahko potreboval?

Deljenje skupinskih refleksij (8 min)

Dodatni nasveti za izvajalca:

- Poudarjajte empatijo in se izogibajte sramotanju.
- Pustite udeležencem, da vodijo pogovor, vi pa ga nežno usmerjajte.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kaj bi želel, da prijatelj reče Luki?
- Kako lahko podpremo prijatelje, ki se soočajo z zmedenimi sporočili o spolnosti ali identiteti?
- Zakaj je pomembno odkrito govoriti o mejah, privolitvi in pritisku?
- Katere so razlike med tem, kar vidimo v pornografiji, in tem, kako naj bi izgledali resnični odnosi?

- Kaj lahko naredimo, da izzovemo nerealna pričakovanja v svojem življenju?
- Zakaj je pomembno postavljati vprašanja in govoriti o stvareh, ki se zdijo zmedene ali napačne?
- Kako lahko podpiramo drug drugega, ko se nekdo počuti neprijetno tudi v skupinskih klepetih ali na spletu?

Modul 3, Poglavlje 3, Aktivnost 4

Ime delavnice: Neolepšana resnica

Vrsta aktivnosti:

- Analiza medijev.
- Samorefleksija.
- Razprava.

Trajanje: 45–60 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Dostop do interneta in projektor.
- YouTube video o telesni podobi.
- Telefoni za analizo vsebin na družbenih omrežjih (po želji).

Velikost skupine: Največ 30 udeležencev

Opis: Cilj je ozaveščati o tem, kako družbena omrežja vplivajo na telesno podobo, ter spodbujati kritično razmišljanje o spletnih vsebinah.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Korak 1

Oglejte si ta videoposnetek o telesni podobi (10–20 min)

[Glej tukaj](#)

Korak 2 (15 min)

Po ogledu videoposnetka učence vodite v reflektivno razpravo. Vprašajte jih:

- Kaj vpliva na to, kako mislimo, da bi morala biti naša telesa videti?

Spodbujajte jih, da upoštevajo vire, kot so družina, prijatelji, platforme družbenih medijev (npr. Instagram, TikTok, YouTube), oglasi in popularna kultura.

- Povabite učence, da iskreno razmislijo o svojih izkušnjah.

Kateri vir jim osebno najprej pride na misel?

To jim lahko pomaga, da začnejo razumeti, od kod prihajajo njihove predstave o telesni podobi in ali imajo ti viri pozitiven ali negativen vpliv.

Korak 3 (15 min)

Prosimo učence, naj si na kratko ogledajo svoje vire družbenih medijev (če jim je dovoljeno uporabljati telefone za dejavnost) ali pa razmislijo o tem, kaj običajno vidijo na spletu.

Namigi za razpravo:

- Katere vrste telesnih tipov se pojavijo v prvih nekaj objavah, videoposnetkih ali videoposnetkih?
- Ali predstavljajo vrsto oblik, velikosti in videzov ali so večinoma videti enako?
- Ali te podobe krepijo določene spolne stereotipe?

Spodbujajte učence, da delijo svoja opažanja v parih ali majhnih skupinah, nato pa se o njih pogovorite v razredu. Poudarite pomen kritičnega razmišljanja o vsebinah, ki jih uživajo, in o tem, kako lahko te vplivajo na njihovo samopodobo.

Dodatni nasveti za trenerja:

Spodbujajte iskrenost, vendar spoštujte zasebnost.

Lahko razpravljate o pričevanjih, ki pozitivno vplivajo na telo:

- @dydisnesvarbu - Giedrė Valavičiūtė
- @meganjaynecrabbe - Megan Jayne Crabbe
- UK-based author and activist promoting self-love and body acceptance.
- @thebirdspapaya - Sarah Nicole Landry

Odkrito govori o telesni podobi, materinstvu, strijah in samozavesti.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kako filtri na družbenih omrežjih vplivajo na to, kaj dojemamo kot normalno?
- Kateri majhen korak lahko danes narediš za podporo svoji telesni podobi?
- Katere profile, ki spodbujajo pozitivno telesno podobo, spremljaš?

Modul 3, Poglavlje 3, Aktivnost 5

Ime delavnice: Zaupaj svojim občutkom

Vrsta aktivnosti:

- Razprava na podlagi scenarijev.
- Reševanje problemov.

Trajanje: 20 minut

Potrebna oprema in pogoji za izvedbo:

- Natisnjena Alexova zgodba.
- Natisnjen 3-stopenjski varnostni načrt.
- Seznam korakov za varnost na spletu.
- Tabla ali kartice za razpravo.

Velikost skupine: Največ 30 udeležencev

Opis: Ta delavnica se osredotoča na pomoč mladim pri prepoznavanju taktik groominga na spletu ter na razumevanje, katere korake lahko naredijo, če se v digitalnih interakcijah počutijo ogrožene ali zmedene.

Razlaga in dodelitev dejavnosti:

Korak 1: Preberite in razpravljajte o scenariju (5 min)

Naslednji scenarij preberite na glas razredu ali ga prikažite za skupinsko branje:

Štirinajstletni Alex se je na spletu začel pogovarjati z nekom, ki se mu je zdel res prijazen. Sprva sta se pogovarjala o glasbi, hobijih in šoli – tako kot to počnejo prijatelji. Kmalu pa je oseba začela postavljati bolj osebna in intimna vprašanja o Alexovem telesu, mu pošiljala čudne komplimente in ga prosila, naj pogovore ohrani v tajnosti. Alex se je počutil zmedenega in negotovega, ali je to normalno ali varno.

Vprašajte razred:

- Kaj misliš, da Alex čuti?
- Ali v tej situaciji kaj sproži opozorilne znake?
- Zakaj bi nekdo, kot je Alex, lahko bil negotov glede tega, kaj storiti?

Korak 2: Prepoznavanje opozorilnih znakov (5 min)

Vodite razpravo o spletnem navezovanju stikov in pomagajte učencem prepoznati opozorilne znake nevarnega vedenja na spletu. Te lahko naštejete na tabli:

- Oseba želi klepete ohraniti v tajnosti.
- Pritiskajo vas, da delite fotografije ali osebne podatke.
- Zaradi njih se počutite nelagodno, prestrašeno ali zmedeno.

Vprašajte razred:

- Zakaj menite, da je tajnost opozorilni znak v spletnih klepetih?
- Katere so zdrave meje pri pogovoru z nekom na spletu?

Korak 3: Opolnomočenje učencev – kaj lahko storite? (5 min)

Naučite učence, katere korake lahko storijo, če se kdaj znajdejo v situaciji, kot je Alexova:

- Nehajte odgovarjati in po možnosti blokirajte osebo.
- Povejte zaupanja vredni odrasli osebi – na primer staršu, učitelju ali šolskemu svetovalcu.
- Ne pozabite: Vedno je v redu reči ne in zaščititi svojo zasebnost.

Lahko celo odigrate varne odgovore v vlogi ali pa sestavite seznam odraslih, ki jim zaupajo, h katerim se lahko obrnejo.

Korak 4: Razmislek (5 min)

- Prosite učence, naj v tišini razmislijo ali zapišejo v svoje dnevnike:
- Ste se kdaj na spletu počutili nelagodno ali pod pritiskom?
- Kaj bi storili, če bi se kaj takega ponovilo?

Spomni razred:

Vaša varnost je najpomembnejša. Nihče nima pravice, da bi se počutili nevarno ali da bi vas manipuliral, da bi počeli nekaj, česar nočete.

Dodatni nasveti za trenerja:

Stres, zaupnost in čustvena varnost.

Omenite sisteme poročanja ali kontaktne podatke za podporo:

- **Nujni primeri** (nujne situacije): Pokličite 112
- Poročila ali nasveti za nenujne primere: Obiščite spletno mesto za poročanje vaše nacionalne ali lokalne policije (npr. <https://www.policija.si/> v Sloveniji)
- **Prijavite nezakonite ali škodljive spletne vsebine** (kot so gradiva o spolni zlorabi otrok, spletno navezovanje stikov ali spletno ustrahovanje).
- **Čustvena podpora in pomoč pri duševnem zdravju:** poiščite nacionalne telefonske linije za pomoč ali obiščite platforme za vire čustvene podpore.
- **Uporabite orodja za poročanje na družbenih omrežjih:**

Spodbujajte udeležence k uporabi vgrajenih funkcij, kot so »**Prijavi**«, »**Blokiraj**« ali »**Utišaj**« na platformah družbenih medijev. Vsaka platforma ima svoje smernice skupnosti in varnostna orodja – seznanite se z njimi.

Priporočena vprašanja za refleksijo:

- Kako bi lahko nekdo poskušal manipulirati ali »groomati« drugo osebo na spletu?
- Kako lahko ločimo med zdravim spletnim prijateljstvom in tveganim odnosom?
- Kaj otežuje, da spregovorimo, ko se na spletu nekaj zdi narobe?
- Kako si lahko med seboj pomagamo ostati varni v digitalnih prostorih?
- Kako lahko podpremo prijatelje, če se na spletu počutijo neprijetno ali ogroženo?

POVZETEK

Ta modul pomaga mladim razumeti, kako lahko spletne vsebine predvsem pornografija in družbena omrežja oblikujejo njihove predstave o odnosih telesu in lastni vrednosti. Z analizo pogostih mitov medijskih sporočil in digitalnih navad se udeleženci učijo prepoznavati nerealne prikaze ter razumeti kako lahko ti vplivajo na vedenje v resničnem življenju.

Modul spodbuja kritično razmišljanje in podpira mlade pri razvoju samozavesti zavedanja in čustvene varnosti v digitalnem okolju. Ponuja orodja za prepoznavanje škodljivih vzorcev na spletu.

Na koncu modul podpira razvoj digitalne odpornosti torej samozavesti zavedanja in čustvene varnosti.

Vprašanja za refleksijo za učence lahko se oblikujejo tudi kot ločen delovni list:

VARNOST NA SPLETU

- Vem, kako prijaviti ali blokirati osebo, ki me spravi v neprijeten ali nevaren občutek.
- Premislim, preden delim osebne fotografije ali informacije na spletu.
- Imam nastavljene zasebnostne nastavitve na aplikacijah in jih znam uporabljati.
- Z zaupanja vredno odraslo osebo sem že govoril o nečem, kar se mi je na spletu zdelo napačno ali neprijetno.

MANIPULACIJA IN DIGITALNI NADZOR

- Prepoznam opozorilne znake, kot so izkrivljanje dejstev, zanikanje izrečenega ali vzbujanje dvoma v moj spomin.
- Vem, da ni v redu, da nekdo nadzoruje, s kom govorim ali kaj objavljam.
- Zaupam svojemu občutku, če me nekdo skuša spraviti v občutek krivde ali zmede na spletu.
- Vem, da se lahko obrnem na nekoga, če se počutim čustveno manipuliran ali pod pritiskom v digitalnem okolju.

PORNOGRAFIJA IN SPOLNE VSEBINE

- Razumem, da pornografija ni isto kot resnični odnosi ali spolnost.
- Vem, da pornografija pogosto izpušča privolitev, spoštovanje in čustveno povezanost.
- Naučil sem se, da moja vrednost ni odvisna od tega, kako »seksi« izgledam ali kako se vedem.
- Počutim se dovolj samozavestno, da rečem »ne« gledanju ali deljenju spolnih vsebin.

TELESNA PODOBA IN DRUŽBENA OMREŽJA

- Opominjam se, da je veliko tega, kar vidim na spletu, filtrirano ali urejeno.
- Spremljam ljudi, ob katerih se počutim samozavestno, ne negotovo.
- Svojega telesa ali življenja ne primerjam s tem, kar vidim na družbenih omrežjih.
- Vem, da je moje telo vredno in sprejeto točno takšno, kot je.

KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

- Opazim, kadar me vsebine na mojem zaslonu spravijo v nelagodje, tudi če ne vem točno zakaj.
- Ustavim se in premislim, ali je nekaj resnično, pretirano ali pa je tam samo zato, da pritegne pozornost.
- Postavljam si vprašanja, kot so: »Kdo ima korist od te objave?« ali »Kakšno sporočilo to v resnici pošilja?«

Viri

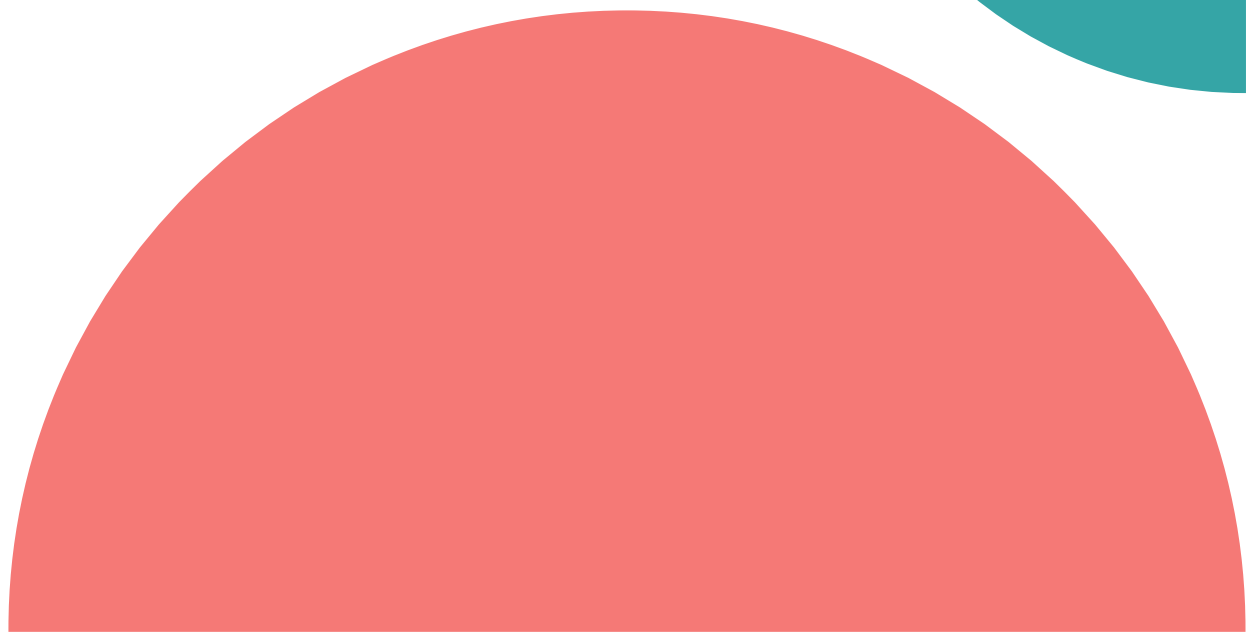
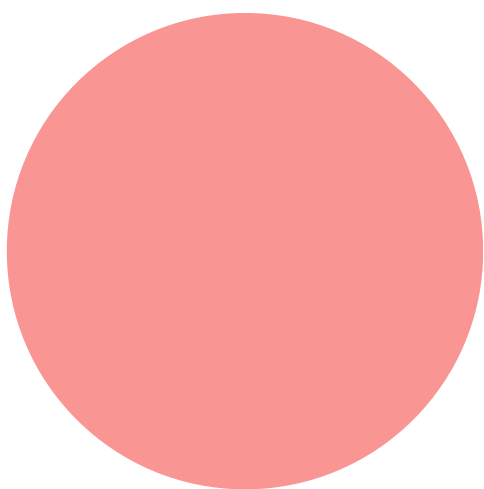
Vir 1

Vir 2

Vir 3

Vir 4

VODNIK ZA MENTORSTVO



ENOTA 1

Vaša vloga kot mentor

Kaj pomeni mentorstvo na področju spolnega zdravja?

Mentorstvo na področju spolnega zdravja je podporen odnos, v katerem usmerjate mlade vodje pri razvoju njihovih veščin za vodenje smiselnih in spoštljivih pogovorov o temah spolnega zdravja z vrstniki. Vaša vloga združuje vaše izkušnje z zmožnostjo prilagajanja spreminjajočim se potrebam skupine in občutljivi naravi obravnavanih tem. Ustvarjate varno učno okolje, hkrati pa spodbujate samostojnost in osebno rast.

Vaše ključne odgovornosti

Kot mentor prinašate svoje znanje in izkušnje, s katerimi podpirate mlade vodje na začetku njihove poti na področju spolnega zdravja. Verjetno ste se že soočali s podobnimi izzivi, zato so vaši vpogledi ključni pri njihovem usmerjanju v trenutkih negotovosti. Vaše izkušnje vam omogočajo, da nudite relevantne napotke, postavljate realna pričakovanja ter poskrbite, da se mladi vodje počutijo podprte pri prevzemanju te odgovornosti.

Vaša vloga ni, da zanje ustvarite pot, temveč da jih vodite na njihovi lastni, edinstveni poti. Vsak mlad vodja bo razvil svoj pristop, slog in razumevanje vsebine. Kot njihov mentor ste tam, da po potrebi ponudite perspektivo, spodbudo in praktične nasvete. Prav tako jim pomagajte razmišljati o njihovem napredku ter jim nudite orodja za izboljšanje.

Poleg vloge vodnika ste tudi povezovalec – mladim vodjem pomagajte širiti njihovo strokovno mrežo tako, da jih povezujete z izkušenimi izobraževalci, mladinskimi delavci in strokovnjaki na tem področju. Gradnja takšne mreže je pomemben del njihovega razvoja v vodje na področju izobraževanja o spolnem zdravju.

Za uspešen mentorski odnos je pomembno razumeti meje svoje vloge.

Tukaj je, kaj mentorstvo ni:

- **Ni terapevt:** Niste odgovorni za izvajanje terapije ali obravnavo globokih čustvenih travm. Vaša vloga je nuditi podporo, ne pa zdraviti psiholoških težav.
- **Ni starš:** Čeprav lahko nudite usmeritve, vaša vloga ni nadomeščati staršev ali prevzemati starševske avtoritete. Tukaj ste kot mentor, ne kot starš.
- **Ni zdravnik:** Niste usposobljeni za postavljanje diagnoz ali podajanje zdravstvenih nasvetov. Vaš fokus je na izobraževalnem procesu, ne na zdravstveni oskrbi ali zdravljenju.
- **Ni učitelj:** Mentorstvo ne pomeni izvajanja strukturiranih učnih ur ali ocenjevanja. Vaša vloga je nuditi podporo in usmerjanje, medtem ko mladi vodje sami razvijajo svoje učne izkušnje.
- **Ni prijatelj:** Čeprav je pomembno biti dostopen in podporen, je nujno ohraniti profesionalen odnos med mentorjem in udeležencem. Prijateljstva imajo drugačne meje in odgovornosti.
- **Ni nadzornik:** Vaša vloga ni nadzor ali usmerjanje v smislu ukazovanja. Tukaj ste, da svetujete, spodbujate in usmerjate – ne da mikroupravljate naloge.

Z razumevanjem teh razlik lahko zgradite močan, spoštljiv mentorski odnos ter ustvarite pozitivno okolje za rast in razvoj.

Poseben kontekst izobraževanja o spolnem zdravju

Izobraževanje o spolnem zdravju je specifično področje, ki zahteva občutljivost, skrbnost in spoštovanje. Teme, ki jih boste obravnavali z mladimi vodji, so pogosto osebne in čustveno intenzivne. Vaš pristop mora zagotavljati varno in vključujoče okolje, kjer je mogoč odprt dialog. Hkrati je pomembna tudi kulturna občutljivost, saj se vrednote in izkušnje mladih lahko zelo razlikujejo.

Vaš mentorski pristop naj bo prilagodljiv, da boste lahko upoštevali raznolikost pogledov v skupini ter dinamično naravo pogovorov o spolnem zdravju. Med mentorstvom bodite pripravljeni na nove izzive, kot so skupinska dinamika, občutljive teme in morebitno nelagodje mladih vodij. Vaš glavni cilj naj bo vedno njihov razvoj v samozavestne in kompetentne vodje na področju spolnega zdravja.

ENOTA 2

Odnos med mentorjem in udeležencem v izobraževanju o spolnem zdravju

Razumevanje potreb vaših mentorirancev

Mladi vodje, stari od 15 do 18 let, so v posebnem razvojnem obdobju, ko oblikujejo svojo identiteto in iščejo samostojnost. Čeprav lahko z navdušenjem prevzemajo vodstvene vloge na področju spolnega zdravja, se pogosto soočajo z dvomi vase in strahom pred obsojanjem. Kot mentor je vaša naloga, da jih usmerjate, jim pomagate pri soočanju z negotovostjo ter podpirate njihov razvoj v samozavestne in odgovorne izobraževalce.

Pomembno je upoštevati:

Motivacija in izzivi: Mladi vodje so naravno motivirani za povezovanje z vrstniki, vendar se lahko soočajo s pomanjkanjem samozavesti ali negotovostjo pri obravnavi občutljivih tem.

Podpora in samostojnost: Vaša vloga je podpirati njihov razvoj, ne pa oblikovati njihove poti. Spodbujajte njihovo rast tako, da jim pomagate razvijati lasten slog vodenja in veščine.

Vzpostavljanje zaupanja in odnosa

Zaupanje je temelj vsakega mentorsko-mentorskega odnosa. Za ustvarjanje varnega in podpornega okolja:

Spoznajte svojega mentoriranca: Postavljajte odprta vprašanja o njihovih motivacijah, izzivih in ciljih na področju spolnega zdravja. Poskusite razumeti njihove osebne interese in skrbi.

Ustvarite varen prostor: Spodbujajte odprto komunikacijo, lahko tudi z deljenjem lastnih izkušenj – ob tem pa ohranite profesionalnost. Dajte jim vedeti, da je v redu izražati dvome in prositi za pomoč.

Zanesljivost: Držite se dogovorov in bodite na voljo, ko vas potrebujejo. Zanesljivost gradi zaupanje in krepi odnos med mentorjem in mentorirancem.

Postavljanje jasnih pričakovanj in meja

Na začetku vzpostavite jasna pravila:

Pogovor o vlogah in pričakovanjih: Bodite transparentni glede svoje vloge mentorja – kaj lahko pričakujejo od vas in kaj vi pričakujete od njih. To vključuje načine komunikacije, pogostost srečanj ter področja, kjer bodo morda potrebovali dodatno podporo.

Ohranjanje profesionalnih meja: Ste vodnik, ne svetovalec ali prijatelj. Jasno poudarite, da je vaša vloga podpirati njihov razvoj kot vodje, ne pa nuditi osebnega svetovanja ali nadzora.

Sodelovanje: Vključite mentoriranca v proces postavljanja ciljev in upoštevajte njegove ideje ter preference. Takšen sodelovalen pristop poveča njihovo vključenost in odgovornost za lasten razvoj.

Komunikacijske tehnike za mlade vodje

Pri obravnavi občutljivih tem potrebujejo mladi vodje komunikacijske strategije, ki jih opolnomočijo in hkrati spoštujejo njihovo rastočo samostojnost.

Spodbujajte refleksijo: Najprej jih povprašajte po njihovem mnenju, preden ponudite rešitve. Uporabljajte reflektivna vprašanja, ki spodbujajo kritično razmišljanje.

Aktivno poslušanje: Poskrbite, da se počutijo slišane – poslušajte zbrano in postavljajte dodatna vprašanja za razjasnitev. Tako lažje oblikujejo svoje misli brez prekinjanja.

Spoštujte komunikacijske preference: Nekateri imajo raje neposreden in strukturiran pogovor, drugi potrebujejo več časa za sprostitvev. Prilagodite svoj pristop njihovemu slogu in udobju.

Postavljanje SMART ciljev in podpora razvoju

Postavljanje ciljev daje mladim vodjem smer in motivacijo. Uporabite okvir SMART, da jim pomagate oblikovati specifične, merljive, dosegljive, relevantne in časovno opredeljene cilje na področju spolnega zdravja

Kratkoročni in dolgoročni cilji: Uravnotežite takojšnje razvijanje veščin (npr. vodenje pogovorov o privolitvi) z dolgoročno vizijo (npr. postati samozavesten facilitator za večje skupine)

Razčlenjevanje kompleksnih ciljev: Pomagajte jim razdeliti širše cilje na manjše, konkretne korake. Če želijo izboljšati vodenje skupine, to razdelite na naloge, kot so reševanje konfliktov, spodbujanje sodelovanja in ohranjanje fokusa

Spremljanje in prilagajanje: Redno spremljajte njihov napredek in po potrebi prilagodite cilje. Praznujte dosežke, tudi majhne, ter neuspehe obravnavajte kot priložnosti za učenje.

Mentorska srečanja

Struktura in pogostost srečanj se prilagajata potrebam mladih vodij

Pogostost srečanj: Za začetnike so lahko koristna tedenska srečanja, medtem ko bolj izkušeni potrebujejo manj pogoste uskladitve. Poskrbite, da je urnik vzdržen za oba.

Oblike srečanj: Kombinirajte bolj formalna srečanja (postavljanje ciljev, povratne informacije) z neformalnimi pogovori, ki spodbujajo sproščeno komunikacijo. Razmislite tudi o srečanjih na prostem ali pogovorih po delavnicah.

Dnevni red in fleksibilnost: Imejte preprost okvir srečanja, a ostanite dovolj prilagodljivi za sprotne potrebe. Običajno vključuje pregled napredka, izzive in načrtovanje naslednjih korakov.

Vzpostavljanje podporne mreže

Kot mentor imate pomembno vlogo pri širjenju njihove mreže. Povežite jih z drugimi izobraževalci, mladinskimi delavci in viri, ki lahko podprejo njihov razvoj. Takšne povezave jim zagotavljajo širši sistem podpore in spodbujajo dolgoročno strokovno rast.

ENOTA 3

Komunikacijske strategije za mentorje

Učinkovita komunikacija z mladimi vodji

Kot mentor je komunikacija osrednji del vaše vloge. Ustvariti morate okolje, kjer se mladi vodje počutijo varno pri izražanju svojih misli in pri pogovoru o izzivih, s katerimi se soočajo.

Aktivno poslušanje: Pozorno prisluhnite temu, kar govorijo. Odgovarjajte premišljeno in povzemite njihove skrbi, da pokažete razumevanje.

Reflektivna vprašanja: Spodbujajte razmislek z odprtimi vprašanji, kot so: "Kako se počutiš ob obravnavi te teme ali katere strategije bi ti lahko pomagale bolje vključiti skupino."

Konstruktivna povratna informacija: Podajte jasne in uporabne povratne informacije. Pri opozarjanju na izboljšave vedno vključite tudi pozitivne vidike, da ohranite motivacijo mentoriranca.

Vzpostavljanje odnosa in zaupanja: Ustvarite prostor kjer lahko mentoriranci delijo svoje izzive brez strahu pred obsojanjem Spodbujajte odprt in iskren dialog ter bodite jasni in transparentni pri podajanju povratnih informacij.

Komunikacija s starši in javnostjo

Izobraževanje o spolnem zdravju pogosto sproža vprašanja in pomisleke staršev in javnosti Pomembno je da k tem pogovorom pristopite z empatijo razumevanjem in poudarkom na koristih celostnega izobraževanja.

Pojasnilo namena

Staršem: Namen tega izobraževanja je mladim pomagati sprejemati informirane in odgovorne odločitve o svojem telesu odnosih in počutju Opremimo jih z znanjem ki jim pomaga varno vstopati v odraslost.

Javnosti: Izobraževanje o spolnem zdravju mladim omogoča razumevanje lastnega telesa spoštovanje drugih in razvoj zdravih odnosov Ne gre za spodbujanje določenega vedenja temveč za zagotavljanje informacij ki jim pomagajo skrbeti zase.

Strategije za obvladovanje negativnih reakcij (Shitstorm):

Ostanite mirni: Ko se soočite s kritiko (npr. obtožbami o poučevanju »neprimerne vsebine«), ostanite mirni in se osredotočite na dejstva.

Preoblikujte razpravo: »Naš cilj je zmanjšati zdravstvena tveganja, kot so spolno prenosljive okužbe, neželene nosečnosti in čustvena stiska, tako da mladostnike učimo o privolitvi, spoštovanju in zdravih odnosih.«

Uporabite dokaze: Navedite raziskave, ki kažejo, da celovita spolna vzgoja vodi do boljših zdravstvenih rezultatov, vključno z manj spolno prenosljivimi okužbami, bolj zdravimi odnosi in zmanjšanjem števila najstniških nosečnosti.

Spodbujanje dialoga: Ustvarite prostor, kjer lahko zaskrbljeni starši ali člani skupnosti izvedo več o programu in postavijo vprašanja. To lahko pomaga razbliniti mite in okrepiti zaupanje.

Podpora mladinskim voditeljem pri občutljivih temah

Izzivi, s katerimi se soočajo mladinski voditelji Mladinski voditelji se lahko pri obravnavi občutljivih tem soočajo z nelagodjem ali negotovostjo. Kot mentor je vaša vloga, da jih vodite skozi te izzive.

Obravnavanje občutljivih tem: Mnogi mladinski voditelji se bodo težko spopadali s temami, kot so spolna zloraba, vprašanja LGBTQ+ in soglasje. Zagotovite jim orodja, s katerimi bodo te razprave lahko reševali mirno in spoštljivo.

Priprava: Ponudite jim vire in okvire za pristop k zahtevnim temam (npr. scenarije za vodenje razprav o privolitvi ali spolni identiteti).

Vaja: Spodbujajte igranje vlog, da bodo mladinski voditelji lažje vadili obravnavo teh tem, preden se z njimi srečajo v resničnih situacijah.

Upravljanje skupinske dinamike: Nekateri skupine imajo lahko bolj glasne udeležence kot druge ali pa lahko pride do nesoglasij. Usposobite mladinske voditelje za upravljanje te dinamike tako, da:

Spodbujanje sodelovanja: Uporabite strategije, kot so razmišljanje v parih ali razprave v majhnih skupinah, da zagotovite, da imajo vsi priložnost spregovoriti.

Obravnavanje motečega vedenja: Vodje mladih usmerjajte, kako ravnati z motnjami ali neprimernimi komentarji na način, ki ohranja spoštovanje in osredotočenost skupine.

Tehnike reševanja problemov za mentorje Mentorji bi morali biti pripravljeni pomagati mladinskim voditeljem pri reševanju težkih situacij. Nekaterne tehnike reševanja problemov vključujejo:

Reševanje problemov na podlagi scenarijev: Mladinskim voditeljem predstavite scenarije iz resničnega življenja in jih prosite, naj razmislijo, kako bi ravnali v dani situaciji.

Tehnike obvladovanja stresa: Mladinski voditelji se lahko počutijo preobremenjeni. Naučite jih sprostivnih vaj ali tehnik, kot sta globoko dihanje ali čuječnost, za obvladovanje stresa.

Podporne povratne informacije: Ko se mladinski voditelji soočajo z izzivi, jim ponudite povratne informacije, ki jim krepijo samozavest.

Osredotočite se na to, kar je šlo dobro, nato pa jim ponudite uporabne nasvete za področja izboljšav.

ENOTA 4

Krizno upravljanje in podpora

Prepoznavanje kriznih situacij

Kot mentor je pomembno prepoznati, kdaj se mladinski voditelj ali udeleženec vzgoje o spolnem zdravju čustveno spopada ali potrebuje takojšnjo pozornost. Glede na občutljivo naravo tem lahko nekateri doživljajo čustveno stisko ali razkrijejo osebne izkušnje, ki zahtevajo nujno ukrepanje.

Čustvena stiska

V razpravah o spolnem zdravju je pogosto, da se mladinski voditelji ali udeleženci počutijo tesnobne ali preobremenjene. Znaki čustvene stiske lahko vključujejo:

- Anksioznost: Nemirno gibanje, nemirni gibi ali nezmožnost osredotočanja na pogovor.
- Umik: Utišanje, izogibanje očesnemu stiku ali osamitev od skupine.
- Jokavost: Jokanje ali vidna razburjenost med občutljivimi temami.

Če opazite katerega od teh znakov, mu takoj ponudite podporo. Ustvarite zasebni prostor, kjer lahko posameznik izrazi svoja čustva brez obsojanja. Pomirite ga, da je normalno, da se počuti razburjenega, in ga spodbudite, da deli svoje misli ali si po potrebi vzame odmor. Priznajte njegova čustva in mu pomagajte, da se preusmeri, ter mu zagotovite vire, če potrebuje dodatno podporo.

Razkritja zlorabe ali travme

Razprave o temah, kot so privolitev, odnosi ali spolno zdravje, lahko včasih privedejo do tega, da mladinski voditelj ali udeleženec razkrije pretekle travme ali zlorabe. Če se to zgodi, se je bistveno odzvati mirno in odgovorno:

Pomirite jih in potrdite: Povejte jim, da so varni in da je bil za delitev potreben pogum. Potrdite njihovo izkušnjo, ne da bi zahtevali več podrobnosti.

Upoštevajte protokol: Za prijavo zlorabe ali iskanje strokovne pomoči upoštevajte ustrezne postopke. Vedno vključite zaupanja vredno odraslo osebo ali svetovalca, saj so usposobljeni za ravnanje s takimi razkritji.

Zagotovite vire: Ponudite informacije o podpornih storitvah, kot so telefonske linije za pomoč, svetovalni centri ali lokalne organizacije, specializirane za pomoč tistim, ki so jih prizadele spolne travme.

Občutljivost na osebne izkušnje

Zavedajte se, da mladinski voditelji in udeleženci prihajajo iz različnih okolij in imajo lahko različne izkušnje, vrednote in raven udobja pri razpravi o temah spolnega zdravja. Upoštevajte njihove osebne meje in jim zagotovite prostor, da se vključijo v svojem tempu. V nekaterih primerih lahko kulturna ali družinska prepričanja vplivajo na to, kako udobno se počutijo pri določenih temah, zato je ključnega pomena, da svoj pristop prilagodite s občutljivostjo.

Koraki, ki jih je treba sprejeti v krizi

Takojšnje ukrepanje: Če mladinski voditelj ali udeleženec razkrije zlorabo ali je v čustveni stiski, ga sočutno poslušajte in poskrbite, da je v varnem prostoru.

Vključite ustrezne organe: Vedite, kdaj vključiti svetovalce, psihologe ali lokalne organe. Mladinskim voditeljem zagotovite jasna navodila o tem, kako prijaviti pomisleke, hkrati pa ohraniti zaupnost.

Nadaljnje ukrepanje: Po obvladovanju krize zagotovite, da ima mladinski voditelj ali udeleženec dostop do potrebnih virov (npr. svetovalne storitve, varstvo otrok).

Kje poiskati pomoč

Lokalni viri: Navedite seznam zaupanja vrednih lokalnih storitev, kot so:

- Telefonske linije za pomoč pri spolnih zlorabah
- Svetovalne storitve za duševno zdravje
- Službe za zaščito otrok
- Organizacije za mlade, ki delujejo v skupnosti

Zagotovite, da so ti viri lahko dostopni in kulturno ustrezni za skupnost, v kateri delate.

ENOTA 5

Povratne informacije in refleksija

Podajanje učinkovitih povratnih informacij

Povratne informacije so ključne za rast in razvoj mladih vodij na področju spolnega zdravja. Pomagajo jim izboljšati njihove facilitacijske veščine okrepiti samozavest in razviti sposobnost vodenja občutljivih pogovorov. Uporabite naslednje strategije za podajanje konstruktivnih in spodbudnih povratnih informacij:

Metoda sendviča: Začnite z nečim pozitivnim na primer kako dobro je mlad vodja vključil skupino Nato izpostavite področja za izboljšanje na primer kako lahko naredi srečanje bolj vključujoče ali prilagodi tempo Na koncu dodajte spodbudo in poudarite njihov potencial za nadaljnji razvoj.

Specifičnost: Namesto splošnih komentarjev se osredotočite na konkretne vidike Na primer namesto da rečete dobro si opravil povejte odlično si razložil koncept privolitve in kako se uporablja v vsakdanjih situacijah Takšna povratna informacija je bolj uporabna in jasno pokaže kako lahko napredujejo.

Povratne informacije, usmerjene k ciljem: Pomagajte mladinskim voditeljem postaviti cilje SMART za spremljanje njihovega napredka na ključnih področjih vodenja, kot so izboljšanje komunikacije o občutljivih temah, upravljanje skupinske dinamike ali povečanje vključenosti udeležencev. Cilj bi lahko bil na primer: »Naslednjo sejo bom vodil/a na podlagi soglasja s tremi novimi dejavnostmi, da bi udeležence vključil/a v skupinske razprave do konca naslednjega meseca.«

Spodbujanje samorefleksije

Samorefleksija je pomemben del učnega procesa za mladinske voditelje. Spodbuja jih, da ocenijo lastno rast, razumejo svoje prednosti in prepoznajo področja za izboljšave. Tukaj je nekaj vodilnih vprašanj za samorefleksijo:

Kaj je bilo med vašo sejo dobro in zakaj? Razmislite o tem, kateri vidiki seje so bili uspešni, na primer o tem, kako učinkovito ste razložili kompleksne teme, kot so varna spolnost, privolitev ali spolna usmerjenost. Razmislite, kaj je pripomoglo k temu, da so bili ti trenutki uspešni, bodisi zaradi jasnosti vaše razlage bodisi zaradi tega, kako dobro ste pritegnili udeležence.

Kako si se počutil, ko si obravnaval določene teme? Kaj bi naslednjič naredil drugače? Razmisli, kako si obravnaval občutljive teme, kot so spolna zloraba ali pravice LGBTQ+. Ali so bili trenutki nelagodja ali oklevanja? Razmisli, kako si obvladoval ta občutja in kakšne prilagoditve lahko narediš, da boš v prihodnje bolj samozavesten in pripravljen.

Kako lahko izboljšaš svoje vodenje skupine ali facilitacijske veščine? Razmisli, kako si vodil skupino med razpravami, še posebej pri obravnavi različnih mnenj ali neprijetnih tem. Katere strategije lahko uporabiš za ustvarjanje bolj vključujočega in spoštljivega okolja? Na primer, ali lahko vključiš več interaktivnih aktivnosti ali prilagodiš način obravnave občutljivih tem, da se bodo vsi počutili slišane?

ENOTA 6

Dodatni viri

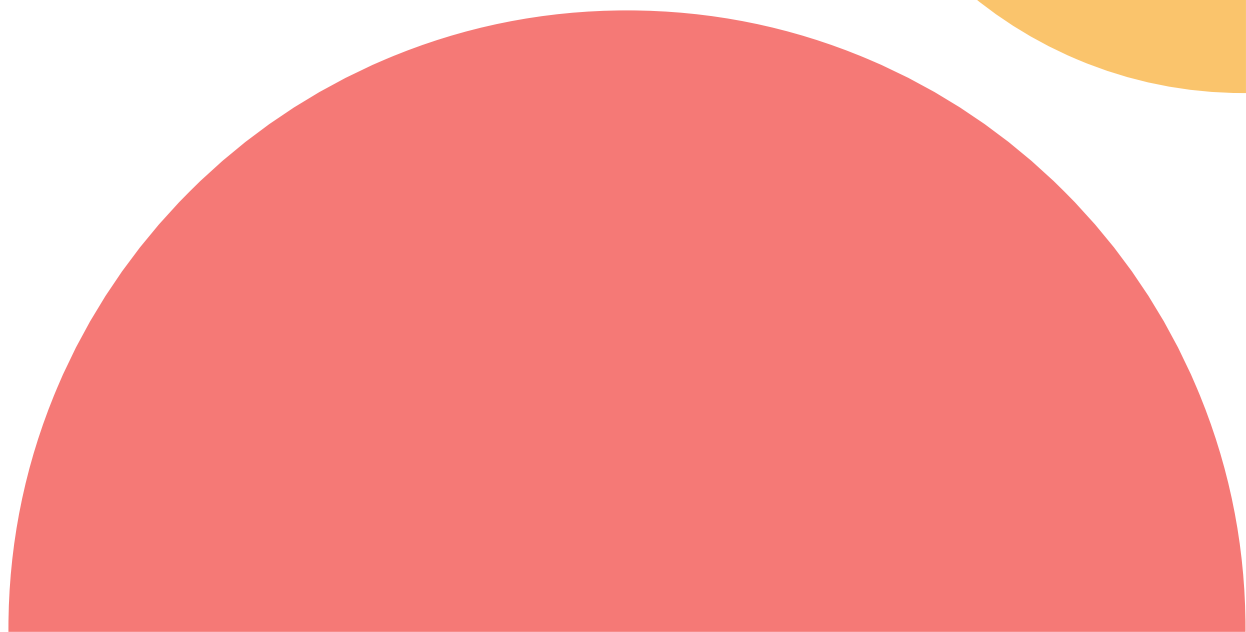
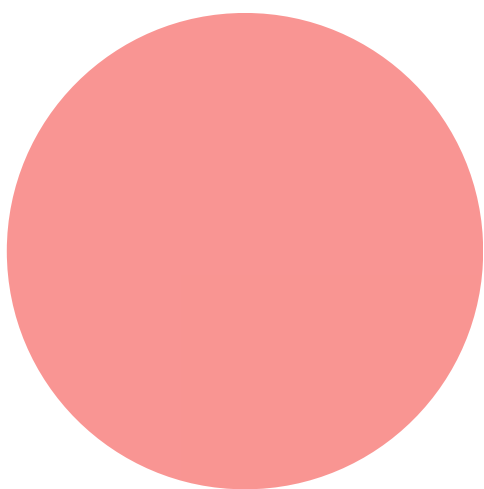
Zagotovite dodatne vire tako mentorjem kot mladim vodjem za krepitev njihovega znanja in veščin:

- Članki in knjige o učinkovitem mentorstvu, spolnem zdravju in vodenju.
- Usposabljanja ali spletni tečaji za nadaljnji razvoj facilitacijskih in vodstvenih veščin.
- Lokalni podporni viri za duševno zdravje, spolno zdravje in nujno pomoč.

ZAKLJUČEK

Ta mentorski vodnik mladinskim delavcem nudi orodja in strategije za učinkovito mentorstvo mladim vodjem na področju spolnega zdravja, s poudarkom na ustvarjanju podpornega, varnega in kulturno občutljivega okolja. Poudarja pomen vzpostavljanja zaupanja, postavljanja jasnih pričakovanj in podajanja konstruktivnih povratnih informacij, da bi mladim vodjem pomagali razvijati njihove vodstvene veščine in samozavestno obravnavati občutljive teme. Z usmerjanjem mladih vodij skozi izzive, spodbujanjem refleksije in zagotavljanjem potrebnih virov mentorji igrajo ključno vlogo pri opolnomočenju nove generacije izobraževalcev na področju spolnega zdravja, ki lahko ustvarjajo pozitivne in informirane spremembe v svojih skupnostih.

PRIROČNIK ZA USPOSABLJANJE VRSTNIŠKIH FACILITATORJEV



UVOD

Dobrodošli v Priročniku za usposabljanje vrstniških facilitatorjev na področju spolne vzgoje. Ta priročnik je namenjen mladim vodjem in izobraževalcem, ki bodo vodili razprave o temah spolnega zdravja z mladimi, starimi od 15 do 18 let. Za razliko od tradicionalnega poučevanja je vrstniška facilitacija usmerjena v ustvarjanje prostora, kjer se mladi lahko vključujejo, delijo izkušnje in se učijo drug od drugega. Kot vrstniški facilitator niste le »učitelj«, temveč vodnik, ki podpira svoje vrstnike pri raziskovanju občutljivih in osebnih tem, povezanih s spolnim zdravjem. Naslednje enote vam bodo ponudile praktična orodja, tehnike in strategije za spodbujanje smiselnih razprav, upravljanje skupinske dinamike ter učenje skozi praktične, življenjske situacije.

ENOTA 1

Osnove vrstniške facilitacije v izobraževanju o spolnem zdravju

Zakaj je vrstniška facilitacija pomembna

Vrstniška facilitacija je učinkovita, ker se mladi zlahka povežejo s svojimi vrstniki. Delijo podobne izkušnje in razumejo izzive drug drugega, kar jim olajša sodelovanje v razpravah o občutljivih temah, kot so privolitev, odnosi in spolno zdravje. Tak pristop spodbuja varno in spoštljivo okolje, omogoča odprt dialog in pomaga zmanjševati stigmo okoli teh tem.

Tvoja vloga kot vrstniški facilitator

Kot vrstniški facilitator je tvoja glavna naloga ustvariti varen in vključujoč prostor, kjer se vsi počutijo dovolj udobno za deljenje. Tvoja naloga je voditi pogovor, ne pa ga nadzorovati. Posređoval boš točne informacije, spodbujal sodelovanje in poskrbel, da ima vsak priložnost biti slišan.

Tvoja vloga je opolnomočiti druge, da skupaj raziskujejo te teme, hkrati pa jih podpirati pri iskanju lastnih odgovorov.

Ključne odgovornosti vključujejo:

- Vodenje razprav: Pogovori naj bodo spoštljivi in osredotočeni ter pomagajo usmeriti skupino nazaj na pravo pot, ko je to potrebno.
- Zagotavljanje podpore: Spodbujajte tišje člane, da spregovorijo in delijo svoje mnenje, z uporabo tehnik, kot so razprave v majhnih skupinah ali v parih.
- Ustvarjanje zaupanja: Določite temeljna pravila za spoštljiv dialog in zaupnost. Ko se ljudje počutijo varne, bodo bolj pripravljeni sodelovati.

Ni vam treba imeti vseh odgovorov; namesto tega pomagajte ustvariti okolje, kjer se lahko vrstniki odkrito pogovarjajo in učijo skupaj.

Opolnomočenje vrstnikov

Vaša vloga je tudi, da svoje vrstnike spodbudite k raziskovanju zahtevnih tem v svojem tempu. Spodbujajte jih k kritičnemu razmišljanju in postavljanju odprtih vprašanj, kot so:

- "Kaj za vas pomeni soglasje?"
- "Kako lahko zagotovimo, da sprejemamo preišljene odločitve o spolnem zdravju?"

Z vodenjem pogovora in spodbujanjem samostojnega razmišljanja pomagajte vsem, da se počutijo bolj samozavestne pri razpravljanju o temah spolnega zdravja in sprejemanju preišljenih odločitev.

Gradnja temeljev: zaupanje in varnost

Preden se lahko zgodi kakršno koli resnično vzajemno učenje, morate ustvariti okolje, kjer se mladi počutijo varne, da so ranljivi, delajo napake in iskreno delijo svoje misli. V zunanjem okolju postane ta psihološka varnost še toliko bolj pomembna, saj se udeleženci pogosto soočajo s fizičnimi izzivi, zaradi katerih se lahko počutijo izpostavljene ali negotove.

Vsako srečanje začnite tako, da s skupino določite osnovna pravila. Naj prispevajo k ustvarjanju prostora, kjer se vsi počutijo slišane in spoštovane. Ne pozabite: ko se ljudje počutijo varne, so bolj pripravljeni učiti se drug od drugega.

Pravila lahko vključujejo:

- Aktivno poslušanje
- Učenje drug od drugega
- Brez območij sodbe
- Skupni izzivi
- Medsebojna podpora
- Neuspeh je učna točka

ENOTA 2

Bistvene tehnike vodenja pogovorov

o spolnem zdravju

Ustvarjanje udobnega okolja

Ustvarjanje varnega in vključujočega prostora je ključnega pomena za uspešno vrstniško spodbujanje spolne zdravstvene vzgoje.

Takole to storite:

Določite osnovna pravila: Na začetku srečanja s skupino določite nekaj osnovnih pravil – kot sta »spoštujte mnenja drug drugega« in »zaupnost znotraj skupine«. To pomaga, da se vsi počutijo varne in slišane.

Spoštujte razlike: Pri razpravi o temah, kot so spolna identiteta, spolnost ali odnosi, upoštevajte, da ima vsakdo različno ozadje, izkušnje in raven udobja. Vaša vloga je, da vodite pogovor tako, da spoštujete in vključujete vse, tudi če obstajajo nesoglasja.

Spodbujanje zanimivih razprav

Postavljajte odprta vprašanja: Namesto da ponujate rešitve, postavljajte vprašanja, ki vse spodbujajo k deljenju svojih misli. Na primer:

- "Kako se vam zdi zdrava privolitev?"
- "Zakaj menite, da je pomembno imeti odprte pogovore o spolnem zdravju?"

Uporabite primere, s katerimi se lahko poistovetite: Delite resnične scenarije (ob ohranjanju zaupnosti), ki bi lahko odmevali pri vaših vrstnikih. Tako se tema zdi bolj oprijemljiva in manj abstraktna.

Spodbujanje sodelovanja

Nekateri ljudje so morda sramežljivi ali oklevajo spregovoriti v skupini. Kot moderator je vaša naloga:

Spodbujajte tišje člane: Nežno jih spodbudite z vprašanji, kot so: »Radi bi slišali vaše mnenje o tem« ali »Ali ima kdo drugačno stališče?«

Zagotovite, da se sliši glas vseh: Uravnotežite sodelovanje tako, da v pogovor povabite vse. Uporabite tehnike, kot je razmišljanje v parih in deljenje, kjer udeleženci najprej individualno razmislijo, nato delijo svoje misli s partnerjem, preden jih delijo s skupino.

Branje prostora: kdaj stopiti naprej, kdaj stopiti korak nazaj.

Učenje branja skupinske dinamike je ključnega pomena za ohranjanje zanimive in produktivne razprave. Kot vrstniški moderator morate spremljati, kako skupina komunicira. Ko opazite, da vsi aktivno sodelujejo drug z drugim – postavljajo vprašanja, delijo ideje in gradijo na mislih drug drugega – je to znak, da pogovor teče naravno. Na tej točki je najbolje, da stopite korak nazaj in pustite, da se razprava nadaljuje.

Vendar bodo trenutki, ko boste morali posredovati:

Če pogovor zaide s poti ali če se udeleženci začnejo motiti ali odtujiti, jih nežno usmerite nazaj k obravnavani temi.

Če v pogovoru prevladuje ena oseba, poskrbite, da imajo vsi priložnost spregovoriti. Lahko rečete: »Hvala za vaš prispevek, [ime]. Naj slišimo še koga drugega.«

Če se zdi, da je skupina obtičala ali negotova, jih spodbudite k razmisleku o tem, kar že vedo, ali pa jim ponudite spodbude za ponovni začetek pogovora.

Ko vaša skupina naleti na zid: Kako se iz njega izvleči

Včasih se bo skupina soočila z izzivom ali temo, pri kateri preprosto ne vedo, kje začeti. Kot moderator se to lahko zdi zapleteno, vendar je to priložnost za rast. Namesto da bi kar takoj odgovorili, uporabite strategije za nežno vodenje skupine:

Začnite s tem, kar že vedo: »To je morda za nekatere od vas novo, ampak kaj že veste o kontracepciji ali preprečevanju spolno prenosljivih okužb?« Ljudje imajo pogosto dragoceno znanje, ki temelji na njihovih osebnih izkušnjah ali predhodnem znanju.

Pristop izobraženega ugibanja: »Glede na to, kar smo do sedaj razpravljali, kaj menite, da bi se lahko zgodilo v tej situaciji?« To udeležence spodbuja h kritičnemu razmišljanju in zmanjšuje pritisk potrebe po »pravilnem« odgovoru.

Na glas razmislite: »Skupaj si pogledjmo možgane! Tudi če niste prepričani, preprosto delite vse ideje, ki jih imate o tej situaciji.« To spodbuja ustvarjalnost in zmanjšuje strah pred obsojanjem.

Ta pristop pomaga udeležencem, da se počutijo bolj udobno in podprto, trenutke negotovosti pa spremeni v priložnosti za učenje.

Moč neverbalne komunikacije

Kot vrstniški moderator ima vaša govorica telesa ključno vlogo pri določanju tona v skupini. Še posebej pri razpravi o občutljivih temah lahko vaša fizična predstavitev spodbudi odprto komunikacijo ali pa udeležencem povzroči nelagodje.

Bodite v višini oči skupine: Sedite s skupino, ne nad njimi. Ko ste fizično na isti ravni, to pomaga ustvariti bolj vključujoče in sproščeno vzdušje.

Ohranite odprto in sproščeno govorico telesa: Izogibajte se prekrižanju rok ali pretrdemu stanju. Namesto tega uporabljajte odprte kretnje, vzpostavljajte očesni stik in poskrbite, da vaša drža odraža odprtost in dostopnost.

Ostanite mirni in samozavestni: Če se zdi, da ste zaskrbljeni, bo skupina verjetno zaznala to energijo, zaradi česar bodo bolj živčni ali zaprti.

Ostanite samozavestni, tudi ko je tema zahtevna ali ko stvari ne gredo po načrtih.

ENOTA 3

Upravljanje skupinske dinamike pri vzgoji za spolno zdravje

Ustvarjanje prostora za različne glasove

V razpravah o spolnem zdravju se ne bodo vsi počutili udobno, ko bodo spregovorili, zlasti o občutljivih temah. Kot vrstniški moderator je pomembno zagotoviti, da imajo vsi možnost sodelovati in se počutiti slišane, ne da bi kogarkoli silili v pogovor.

Tehnike za spodbujanje sodelovanja:

Razmisli v parih in deli: Preden skupina deli svoje misli, dajte posameznikom čas, da zasebno razmislijo o vprašanju ali temi. Nato naj se o tem pogovorijo v paru. Ta metoda daje tišjim udeležencem možnost, da predelajo svoje misli, preden jih delijo z večjo skupino, zaradi česar se počutijo bolj samozavestne.

Spodbujanje tihih udeležencev: Bodite pozorni na tiste, ki niso spregovorili, in jih nežno spodbudite k sodelovanju. Na primer: »Opazil sem, da ste se zdeli premišljeni, ko smo razpravljali o soglasju – kaj menite o tem?«

Neverbalna udeležba: Nekateri ljudje raje prispevajo z dejanji kot z besedami. Spodbujajte prispevke z dejavnostmi, govorico telesa ali demonstracijami, pri čemer se zavedajte, da ima udeležba veliko oblik.

Vizualni poziv: Ustvarite ilustracijo, ki prikazuje različne načine sodelovanja – nekdo govori skupini, dve osebi se pogovarjata v parih, nekdo demonstrira veščino in druga oseba pozorno posluša, s čimer ponazorite, da aktivno sodelovanje vključuje različne pristope.

Moč tišine

V razpravah o spolnem zdravju je pomembno, da po zastavljenih vprašanjih pustite tišino. Včasih najboljši odgovori pridejo, ko imajo udeleženci čas za poglobljen razmislek o temi. Namesto da hitite z zapolnjevanjem tišine, raje izkoristite trenutke, ko ljudje predelujejo informacije.

Spodbujanje preišljenih odgovorov:

- Ko postavite pomembno vprašanje, si dajte nekaj trenutkov tišine, da imajo ljudje čas za razmislek.
- Preden znova spregovorite, v mislih preštejte do deset, da udeležencem omogočite, da zberejo misli in spregovorijo, ko bodo pripravljeni.

- Uprite se želji, da bi zapolnili vsako tišino. Pogosto najbolj preišljeni prispevki pridejo po premoru, ko so vsi imeli priložnost za razmislek.

Obravnavanje občutljivih tem

Pogovor o spolnem zdravju lahko vzbudi vrsto čustev, zato se boste kot vrstniški moderator morali s temi občutljivimi reakcijami spopasti previdno in razumevajoče. Takole lahko obvladate težke pogovore:

Ostanite mirni in spoštljivi: Če se nekdo med pogovorom (na primer o težki temi, kot sta spolna zloraba ali privolitev) razburi, postane zaskrbljen ali nelagoden, z empatijo priznajte njegove občutke. Lahko rečete nekaj takega: »Razumem, da je ta tema lahko zahtevna, vzemimo si trenutek, da zadihamo.«

Bodite občutljivi na čustva: Zavedajte se, da so nekateri udeleženci morda doživeli osebno travmo ali se počutijo še posebej ranljive pri razpravi o temah, kot so spolna usmerjenost, spolna identiteta ali pretekle izkušnje s spolno zlorabo. K tem čustvom pristopite s sočutjem in jim zagotovite, da je v redu, če si vzamejo odmoro ali poiščejo dodatno podporo, če je potrebno.

Odpravljanje motenj

V katerem koli skupinskem okolju lahko naletite na motnje, zlasti pri razpravi o občutljivih temah. Pomembno je, da skupino usmerite nazaj k spoštljivemu in konstruktivnemu pogovoru.

Preusmerjanje dominantnih glasov: Včasih lahko en udeleženec prevladuje v pogovoru, kar lahko drugim prepreči deljenje. Če se to zgodi, nežno spodbudite uravnoveženo sodelovanje tako, da rečete: »Hvala za vaše misli, [ime]. Naj slišim še nekoga, ki še ni spregovoril.«

Spoštljive meje: Če udeleženec poda neprimerne komentarje ali skrene pogovor s poti, je pomembno, da med preusmeritvijo pogovora ohranite spoštljiv ton. Na primer: »Poskrbimo, da bo pogovor spoštljiv in se osredotočimo na obravnavano temo.«

Konflikti med vrstniki: Ko stvari postanejo osebne

Konflikti so naravni v vsaki skupini, še posebej pri razpravi o občutljivih temah. Večina konfliktov med vrstniki izvira iz nesporazumov, različnih komunikacijskih stilov ali občutka, da niso slišani, in ne iz osebne sovražnosti. Za njihovo obvladovanje:

Na kratko ločite konfliktne posameznike, da jim daste prostor.

Z vsakim posameznikom razmislite o tem, kaj se je zgodilo z njegovega zornega kota.

Ponovno se povežite tako, da omogočite spoštljiv pogovor, v katerem lahko razumejo stališča drug drugega.

Kot moderator niste sodnik, temveč vodnik, ki pomaga vrstnikom bolje komunicirati in reševati težave.

Obvladovanje izziva avtoritete

Kot vrstniški moderator ste pogosto bližje starosti svojim vrstnikom, kar lahko povzroči dvome o vaši avtoriteti. To je naravno – vaši vrstniki preizkušajo meje, kar pomeni, da vas vidijo kot enakovredno osebo in ne kot avtoriteto. Odkrito se s tem pogovorite:

„Nisem veliko starejši od tebe, vendar imam nekaj izkušenj, ki bi ti lahko pomagale. Vsi se učimo skupaj.“

Poudarite svojo vlogo moderatorja, ne strokovnjaka, in gradite spoštovanje s svojimi veščinami in pristopom, namesto da ga zahtevate.

Premoščanje kulturnih in družbenih razlik

Pogovori o spolnem zdravju združujejo mlade iz različnih okolij, razlike v kulturi ali družbenih normah pa lahko ustvarijo nevidne ovire. Bodite proaktivni pri ustvarjanju vključujočega prostora:

- Odpravite praktične ovire (npr. zagotavljanje dostopa do gradiv).
- Priznajte kulturne razlike kot prednosti in postavljajte vprašanja, kot je: "Kako se vaša družina loteva te teme?"
- Spodbujajte vrstnike, da na razlike gledajo kot na priložnosti za učenje.

Ko skupinska dinamika ne deluje

Včasih energija ali kemija v skupini ni prava. Ko se to zgodi, poskusite ponastaviti:

- Po potrebi se razdelite v manjše skupine.
- Spremenite fokus dejavnosti, da ponovno pritegnete udeležence.
- Iskreno priznajte situacijo: »Danes čutim napetost. Kaj lahko storimo, da bi bolje sodelovali?«

Vedeti, kdaj poiskati podporo

Prepoznajte, kdaj težave presegajo vašo raven izkušenj. Če konflikti postanejo osebni ali če je nekdo resno v stiski ali negotov, brez oklevanja vključite bolj izkušene mentorje ali nadzornike. Iskanje pomoči kaže na zrelost in daje prednost dobremu počutju skupine.

ENOTA 4

Spodbujanje samorefleksije in rasti

Uporaba Kolbovega cikla izkustvenega učenja

Učni cikel Davida Kolba je lahko koristno orodje za vrstniške moderatorje za razmislek o svoji praksi in njeno izboljšanje:

Konkretne izkušnje: Spodbujajte razprave, v katerih se vrstniki aktivno vključujejo v temo (npr. delijo osebne izkušnje ali perspektive).

Refleksivno opazovanje: Po srečanju razmislite o tem, kaj se je zgodilo. Vprašajte sebe in svojo skupino: »Kaj je delovalo dobro?« in »Kaj bi lahko naslednjič izboljšali?«

Abstraktna konceptualizacija: Pomagajte vrstnikom povezati razpravo s širšimi načeli, kot so spoštovanje, meje ali soglasje.

Aktivno eksperimentiranje: Spodbujajte vrstnike, da naučeno uporabijo v svojem življenju, na primer z zdravo komunikacijo v odnosih.

Povratne informacije in nenehno izboljševanje

Kot vrstniški moderator je samorefleksija ključna za rast. Redno ocenjujte svojo uspešnost in iščite povratne informacije od svoje skupine. Tukaj je nekaj vprašanj za samorefleksijo:

- Kaj je bilo na srečanju dobro? Kaj bi se dalo izboljšati?
- Kako sem ravnal/a z občutljivimi temami? Ali bi lahko kaj storil/a drugače?
- Kako lahko v prihodnje bolje sodelujem s skupino?

Spodbujajte svoje vrstnike, da storijo enako, saj to spodbuja nenehen cikel učenja in izboljševanja.

ENOTA 5

Spoprijemanje z izzivi in vedenje, kdaj poiskati pomoč

Prepoznavanje, kdaj poiskati podporo

Nekatere situacije morda ne boste mogli rešiti sami. Če mladinski voditelj ali udeleženec doživi izjemno čustveno stisko ali razkrije zlorabo, je nujno upoštevati ustrezne postopke:

Takojšnja podpora: Če je nekdo v stiski, mu zagotovite varen prostor, kjer se lahko izrazi. Ponudite mu pomiritev in mu dajte vedeti, da ni sam.

Vedite, kdaj poiskati pomoč: Če težava vključuje travmo, varnostne pomisleke ali zahteva strokovno posredovanje, ne oklevajte in vključite odrasle osebe, ki jim zaupate, ali strokovnjake za duševno zdravje. Ključnega pomena je vedeti, kdaj poiskati pomoč, da zagotovite dobro počutje svojih vrstnikov.

Kontrolni seznam pred sejo:

Preglejte vsebino seje:

- Ste prebrali gradivo seje? (npr. teme o privolitvi, zdravih odnosih, pravicah do spolnega zdravja ali spolno prenosljivih okužbah)
- Ali poznate kakšne ključne izraze ali koncepte, ki se lahko pojavijo v razpravi? (npr. spolna privolitev, meje, spolna identiteta)

Pripravite okolje:

- Ste poskrbeli, da je prostor udoben in zaseben za skupinske razprave?
- Ali so gradiva (izročki, videoposnetki, diapozitivi itd.) pripravljena in na voljo za uporabo?
- Ali je razporeditev sedežev ugodna za odprt dialog? (npr. postavitev v krogu ali majhni skupini)

Določite osnovna pravila:

- Ste vzpostavili varno in spoštljivo okolje s temeljnimi pravili? (npr. zaupnost, brez obsojanja, aktivno poslušanje)

Preverite vire:

- Ali so na voljo lokalni viri (telefonske linije za pomoč, svetovalci, podporne skupine), če udeleženec potrebuje pomoč med srečanjem ali po njem?
- Imate pri roki kakšne materiale ali učne pripomočke, ki jih boste uporabili med srečanjem?

Osebna pripravljenost:

- Ste psihično pripravljeni na vodenje občutljivih tem (npr. soočanje z morebitnimi razkritji ali čustvenimi reakcijami)?
- Ali imate vzpostavljeno strategijo za obvladovanje nelagodja ali konfliktov med seanso?

Postavljanje ciljev:

- Ste si zastavili jasne cilje za srečanje? (npr. pomagati vrstnikom razumeti soglasje ali zdrave odnose)
- Ste pripravljeni meriti uspeh na podlagi ciljev, ki ste si jih zastavili?

Spodbude za refleksijo za vrstniške moderatorje

Spodbujanje vrstniških moderatorjev k razmisleku o svojih izkušnjah jim omogoča, da ocenijo svojo uspešnost, prepoznajo področja moči in odkrijejo priložnosti za rast. Te spodbude je treba uporabiti po vsaki seji za spodbujanje samozavedanja in nenehnega izboljševanja.

Spodbude za refleksijo:

Uspešnost seje:

- Kaj je šlo dobro na današnji seji? Kateri deli seje so bili najučinkovitejši?
- So bili kakšni trenutki, ko je razprava tekla naravno ali ko so bili vsi aktivno vključeni?
- Kako ste se počutili med srečanjem? Ste se počutili samozavestno pri vodenju skupine ali so bili prisotni trenutki negotovosti?

Obravnavanje občutljivih tem:

- Kako ste se spopadali z občutljivimi temami, kot so privolitev, spolna zloraba ali pravice LGBTQ+ oseb?
- Ste opazili, da se je kateri od udeležencev med razpravami počutil nelagodno ali se umaknil? Kako ste se s tem spopadli?
- Vam je uspelo ustvariti varno in vključujoče okolje, kjer so se vsi počutili slišane?

Sodelovanje in sodelovanje:

- Ste spodbujali aktivno sodelovanje vseh članov skupine? So bili med njimi tišji člani, ki so potrebovali več spodbude za delitev?
- Katere strategije ste uporabili za vključevanje udeležencev in zagotavljanje, da so imeli vsi možnost prispevati?
- Kako lahko prilagodite svoj pristop, da izboljšate udeležbo na naslednji seji?

Področja za izboljšave:

- Kaj bi lahko naslednjič izboljšali? Ali obstaja kaj konkretnega, kar bi naredili drugače pri obvladovanju skupinske dinamike ali obvladovanju občutljivih tem?
- Ali so se med sejo pojavila kakšna vprašanja ali težave, na katere bi se želeli pripraviti v prihodnjih razpravah?

Samooskrba in podpora:

- Kako se počutite po srečanju? Ste se srečali s kakšnimi čustvenimi izzivi? Katere strategije ste uporabili za obvladovanje stresa ali nelagodja?
- Ali potrebujete dodatno podporo ali vire za izboljšanje svojih moderatorskih veščin ali vodenje občutljivih razprav?

Skupinske dejavnosti za vrstniške moderatorje

Skupinske dejavnosti so bistvenega pomena za ustvarjanje sodelovalnega učnega okolja. Te dejavnosti lahko pomagajo vzpostaviti odnos, ustvariti občutek skupnosti in zagotoviti, da se udeleženci počutijo udobno pri sodelovanju v razpravah o spolnem zdravju.

Dejavnost za prebijanje ledu: »Soglasje v praksi«

Ta dejavnost pomaga udeležencem razumeti in razpravljati o privolitvi na zanimiv in razumljiv način.

Cilj: Razpravljati in razmisliti o pomenu privolitve v odnosih.

Navodila:

- Udeležence razdelite v pare.
- Naj vsak par izvede preprosto, neverbalno aktivnost (npr. dajanje pet, podajanje pisala partnerju ali rokovanje).
- Prvi krog: Vodja vodi aktivnost, ne da bi prosil za soglasje (npr. ponudi rokovanje brez prošnje).

Razprava: Nato prosite skupino, naj razmisli o tem, kako so se počutili, ko so se vključili v dejavnost, ne da bi bili vprašani za soglasje. Ali je bilo nelagodje? Zakaj ali zakaj ne?

Drugi krog: Ponovite aktivnost, vendar tokrat najprej vprašajte vsakega udeleženca za soglasje.

Razprava: Vprašajte: »Kako drugačen je bil občutek v drugem krogu?«
Pogovorite se o tem, kako lahko pridobitev soglasja vpliva na odnose.

Skupinska dejavnost: »Kolo zdravih odnosov«

Ta dejavnost bo udeležencem pomagala prepoznati značilnosti zdravih odnosov in raziskati, kako se te lastnosti lahko izvajajo v praksi.

Cilj: Opredeliti lastnosti zdravega odnosa in se o njih vaditi.

Navodila:

- Na belo tablo ali flip chart narišite velik krog, razdeljen na dele (kot kolo).
- Vsak del označite z drugačno lastnostjo, ki je pomembna za zdrav odnos (npr. spoštovanje, komunikacija, zaupanje, meje).
- Udeležence razdelite v manjše skupine in vsaki skupini dodelite en del kolesa.
- Vsako skupino prosite, naj razmisli o tem, kako se njihova dodeljena lastnost (npr. spoštovanje) kaže v zdravih odnosih.
- Po 10 minutah naj vsaka skupina deli svoje ideje z večjo skupino.
- Pogovorite se o tem, kako se te lastnosti lahko udejanjajo v resničnih odnosih.

Scenariji igranja vlog: »Vodenje pogovorov o soglasju«

Cilj: Vaja ravnanja v resničnih situacijah, kjer je treba sporočiti soglasje.

Navodila:

- Pripravite več scenarijev igranja vlog, ki temeljijo na temah spolne zdravstvene vzgoje. Nekaj primerov lahko vključuje:
- Situacija, ko mora ena oseba prositi svojega partnerja za soglasje.
- Scenarij, kjer mora nekdo reči "ne" in postaviti meje.
- Pogovor, v katerem nekdo doživlja nelagodje zaradi dejanj partnerja in mora to sporočiti.
- Skupino razdelite v pare in vsakemu paru dodelite scenarij, ki ga mora uprizoriti.
- Po igri vlog naj se skupina pogovori o tem, kaj je šlo dobro, kaj je bilo izziv in kako bi lahko izboljšali komunikacijo glede privolitve.

Skupinska dejavnost: "Razbijanje mitov o spolnem zdravju"

Cilj: Obravnavati in popraviti pogoste mite o spolnem zdravju in odnosih.

Navodila:

- Zapišite nekaj pogostih mitov o spolnem zdravju (npr. »Ne morete zanositi, če imate spolne odnose stoje«, »Kontracepcijske tabletko, kot so tabletko, vedno delujejo 100 %«).
- Prosite skupino, naj dela v parih ali majhnih skupinah in razpravlja o tem, ali je vsaka trditev pravilna ali napačna. Na podlagi tega, kar vedo o spolnem zdravju, naj pojasnijo, zakaj.
- Po razpravi navedite natančne informacije, da razjasnite morebitne napačne predstave.

Razprava: Razpravljajte o tem, kako lahko napačne informacije vplivajo na odločitve o spolnem zdravju, in poudarite pomen natančnega znanja in virov.

ZAKLJUČIMO! ZAKLJUČEK

Zaključne besede

Hvala, ker opolnomočate mlade z iskrenim in vključujočim izobraževanjem.

Ko zaključujete svojo pot skozi SHER-Y Toolkit, se vam zahvaljujemo za vašo predanost pri podpori zdravju in dobremu počutju mladih. Z uporabo tega orodja pomagate ustvarjati odprte, spoštljive in informirane pogovore o temah, ki so pogosto napačno razumljene ali spregledane.

Ta komplet orodij je več kot le zbirka gradiv—predstavlja skupno zavezo k opolnomočenju mladih z orodji, ki jih potrebujejo za razumevanje sebe, spoštovanje drugih ter sprejemanje odločitev, ki podpirajo njihovo rast in dostojanstvo.

Spodbujamo vas, da ta komplet še naprej prilagajate, nadgrajujete in delite znotraj svojih mrež. Vaše izkušnje, ustvarjalnost in povratne informacije so ključne za to, da postane izobraževanje o spolnem zdravju še bolj učinkovito in relevantno v različnih skupnostih.

Skupaj gradimo prihodnost, v kateri ima vsak mlad človek dostop do **empatičnega, kulturno občutljivega in samozavest krepitevenega izobraževanja.**

Naj bo to začetek močnejših povezav, globljega razumevanja in resničnih sprememb.



Co-funded by
the European Union

PRILOGE

Modul 1, Poglavlje 1, Aktivnost 1

Moj pubertetni Jukebox 🎵

Tvoja naloga: Napiši 5 naslovov pesmi ali razpoloženj, ki pokažejo, kako se ti zdi puberteta. Bodi iskren/-a, bodi zabaven/-na – ni napačnega odgovora!

Modul 1, Poglavje 1, Aktivnost 2

Vodilni primeri za pregled glave, srca in telesa

Vaša naloga: Pomislite na trenutek, ko ste bili pod stresom, zmedeni ali ste imeli močna čustva. S tem listom preverite, kaj se je dogajalo v vaši glavi, srcu in telesu.

Vodja (Misli): Kaj si si govoril/a?

Srce (občutki): Kakšna čustva si čutil/a?

Telo (občutki): Kaj ste čutili v telesu? (tesno v prsih, metuljčki, tresoče roke?)

Modul 1, Poglavlje 2, Aktivnost 1

Vaša naloga: Vzemite si trenutek in razmislite o tem, kaj veste in kaj vas zanima, ko gre za vaše telo in spolno zdravje. Bodite iskreni – nihče drug tega ne sme videti, če sami ne želite!

Stvari, ki jih vem:

Stvari, ki me zanimajo:

Modul 1, Poglavlje 2, Aktivnost 2

Vodilni primeri

- Kdaj bom dobila menstruacijo?
- Zakaj so moje prsi ali moda različnih velikosti?
- Zakaj sem nižji ali višji od svojih prijateljev?
- Kaj točno je kondom – kako deluje?
- Kaj pomeni spolno prenosljiva okužba in kako se lahko zaščitim?
- Ali se lahko okužite z virusom HIV s poljubljanjem?
- Ali je normalno, da imam izcedek v spodnjem perilu?
- Zakaj dobim naključne erekcije?
- Je normalno masturbirati?
- Ali imajo vsi spolne občutke?
- Ali lahko zanosim že ob prvem spolnem odnosu?
- Kje lahko dobim kontracepcijo, če jo potrebujem?
- Kaj naj storim, če me nekdo sili k spolnim odnosom?
- Zakaj ljudje objavljajo gole fotografije? Je to varno?
- Kako vem, ali je moje telo "normalno"?
- Kaj naj storim, če menstruacija ne pride, ko jo pričakujem?
- Kako naj nekomu povem, da imam vprašanje o svojem telesu, ne da bi se pri tem počutil čudno?

Modul 1, Poglavlje 2, Aktivnost 2

Skupina 1

1. "Spolno prenosljive okužbe se ne moreš okužiti z oralnim seksom."
2. "Testirati se morate le, če imate simptome."
3. "Spolno prenosljivo okužbo lahko dobite večkrat."
4. "Če nekemu zaupaš, se ti ni treba testirati."

Skupina 2

1. "Če je nekdo videti čist, nima spolno prenosljive bolezni."
2. "Redno testiranje je namenjeno samo ljudem z veliko partnerji."
3. "Spolno prenosljive okužbe se lahko prenašajo le s spolnim odnosom."
4. "HPV lahko izgine sam od sebe."

Skupina 3

1. "Kontracepcijske tabletko ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami."
2. "Oralni seks je vedno varen in ne potrebuje zaščite."
3. "Ne moreš dobiti spolno prenosljive okužbe, če je to tvoja prva okužba."
4. "Testiranje je edini način, da zagotovo veste, ali imate spolno prenosljivo okužbo."

Skupina 4

1. "Uporaba kondomov pomaga preprečevati okužbo z virusom HIV."
2. "Vedno bi vedeli, če ima nekdo spolno prenosljivo bolezen."
3. "Spolno prenosljive okužbe se ne morejo prenašati s stikom kože na kožo."
4. "Če jemlješ kontracepcijske tablete, ne potrebuješ kondomov."

Modul 1, Poglavje 2, Aktivnost 3

Kaj bi storil/a? – Scenariji spolnega zdravja

- Scenarij 1: Prijatelj pravi, da ni treba uporabljati kondoma, ker si zaupata. Kaj bi rekli ali storili?
- 2. scenarij: Slišite prijatelja, ki deli napačne informacije o kontracepciji. Kaj bi storili?
- Scenarij 3: Nekdo te skuša prepričati v seks, vendar nisi prepričan/a. Kako se odzoveš?
- Scenarij 4: Tvoj prijatelj je zaskrbljen, da bi lahko imel spolno prenosljivo okužbo, vendar se preveč boji testirati. Kako mu lahko pomagaš?

Modul 1, Poglavje 2, Aktivnost 4

Moj meni za udobje

Vaša naloga: Pomislite, kaj vam v vsakdanjem življenju daje občutek dobrega, varnega in udobnega počutja. V vsako vrstico vpišite nekaj, kar vam pomaga, da se počutite mirno, srečno ali samozavestno:

- Fizično (na primer topel tuš, ples):

-
- Čustveno (na primer branje, glasba):

-
- Družabno (na primer smejanje s prijatelji, odbijanje):

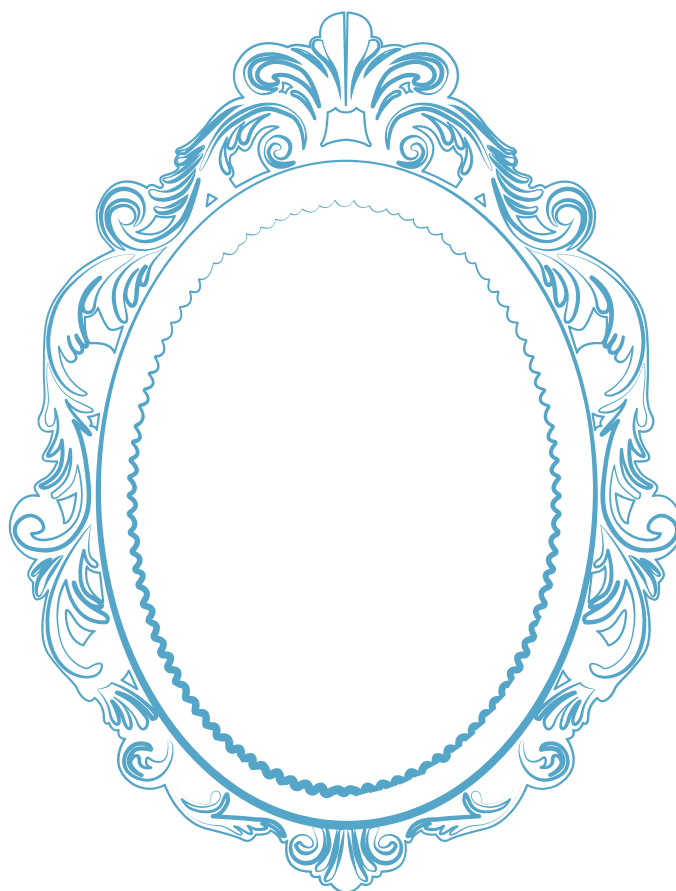
-
- Videz/slog (na primer obleka, dodatek):

-
- Dotik/Udobje (na primer objem, prijetna odeja):

Neobvezno: Obkrožite eno stvar, ki jo želite poskusiti ta teden, da se spomnite, da sta vaše udobje in užitek pomembna!

Modul 1, Poglavje 3, Aktivnost 1

Tvoja naloga: V ta oris zapiši ali nariši tri stvari, ki jih ceniš na svojem telesu – kaj zmore, kako se ob njem počutiš ali kaj ti je na njem všeč.



Neobvezno: Dodajte risbe, besede ali simbole, ki vam vzbujajo dobro voljo!

Modul 2, Poglavje 1, Aktivnost 3

"Kaj je pravzaprav soglasje?"

Scenarij 1: Jin in Josef

Jin je star 20 let, Josef pa 19. Pred šestimi meseci je Jin vprašala Josefa, svojega fanta, če bi imel spolni odnos z njo. Josef je bil iskren in je rekel, da se še ne počuti pripravljenega in da se zaenkrat želi držati poljubljanja in dotikanja. Jin je spoštoval njegovo izbiro. Zdaj se Josef počuti pripravljenega. Vpraša Jina, kje lahko dobita več informacij, da se izogneta tveganjem in to storita varno.

Skupinska naloga:

- Določite, katere elemente FRIES vidite prisotne?
- Je obstajalo soglasje? Od kdaj? Zakaj?
- Kaj kaže, da je privolitev dana informirano in prostovoljno?

Scenarij 2: Eva in Edo

Eva je stara 14 let in hodi v šolo. Edo je star 18 let in dela z Evinim očetom. Edo je Evo spoznal, ko jo je obiskal doma. Zdaj se srečujeta tudi zunaj. Edo ji včasih daje darila in denar. V zadnjem času Edo Evi govori, da jo ljubi in da si želi seksati z njo.

Skupinska naloga:

- Preberi vsako črko FRIES. Kateri deli manjkajo?
- Ali lahko Eva v tej situaciji pravno in čustveno da svobodno in informirano privolitev? Zakaj da ali zakaj ne?
- Kako neravnovesje moči vpliva na sposobnost dajanja soglasja?

Scenarij 3: Gia na zabavi

Štiriindvajsetletna Gia je na študentski zabavi in močno pije. Njen partner (že sta imela spolne odnose) jo potegne v spalnico in ji začne slačiti oblačila, medtem ko se ona prebuja in izgublja zavest.

Skupinska naloga:

- Uporabi FRIES: Ali je prisoten kakšen del soglasja?
- Kaj pa vpliv alkohola na privolitev?
- Ali lahko nekdo poda informirano in navdušeno privolitev, ko je opit?

Modul 2, Poglavje 2, Aktivnost 1

"Ko se stvari zapletejo"

SCENARIJE

1.

A: »Hej, nocoj nisem ravno razpoložen.«

B: »Ampak na to sem računal ... ne pusti me spet na cedilu.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

2.

A: »Nisem prepričan/a ...«

B: »V redu, brez skrbi – sporoči mi, če in kdaj boš.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

3.

A: »Daj no, saj je samo poljub – nehaj biti tako dramatičen.«

B: nagnil se je stran in obrnil glavo v drugo smer

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

4.

A: molk

B: "To smo že počeli, zakaj se zdaj čudno obnašaš?"

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

5.

A: »Imela sem dolg dan, nocoj se hočem samo crkljati.«

B: »Popolnoma v redu. Samo sprostimo se.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

6.

A: »Lahko nehamo? Zdaj se počutim res neprijetno.«

B: Nadaljuje in šepeta: »Samo še malo, vseč ti bo, obljubim.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

7.

A: »Uporabiva kondom.«

B: »Ali ga res morava uporabiti? Bolje se počutim brez njega. Daj no, samo tokrat.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

8.

A: »Ali lahko upočasnimo? Rad bi nadaljeval, ampak sem malo živčen.«

B: »Seveda. Lahko se tudi popolnoma ustavimo – karkoli se ti zdi prav.«

Spoštljivo ali prisilno? Zakaj?

Modul 2, Poglavje 2, Aktivnost 2

"Ko se stvari zapletejo"

PRIMERI MANIPULACIJSKIH TAKTIK

1. Občutek krivde

- "Mislil sem, da sem ti res všeč ... Če bi ti bilo mar, bi to storil zame."
- "Po vsem, kar sem storil zate, mi to dolguješ."
- "Vau ... Očitno sem narobe ocenil, koliko ti je mar zame."
- "Mislil sem, da si drugačen ... ne kot drugi."
- "Če mi zdaj ne pomagaš, ne vem, kaj bom storil."

2. Zmanjševanje čustev

- "Pretiravaš. Ni tako pomembno."
- "Zakaj tako dramatično gledaš na to?"
- "Iz nič delaš veliko stvar."
- "Samo šala je ... zakaj ne moreš sprejeti šale?"
- "Vsakdo se včasih tako počuti, preveč si občutljiv."

3. Čustveno izsiljevanje

- "Če tega ne storiš, bom tako razburjen/a. Ne pokvari razpoloženja."
- "Če bi me res ljubil/a, mi tega ne bi tako oteževal/a."
- "Prav, ne delaj tega ... ampak ne pričakuj, da bom kasneje srečen."
- "Če rečeš ne, boš uničil celo noč."
- "Ne bom se več pogovarjal s tabo, če se ne strinjaš."

4. Ignoriranje neverbalnih znakov

- Oseba reče »Utrujena sem« in se odmakne, vendar druga oseba še naprej poskuša vzpostaviti fizično interakcijo.
- Nekdo otrpne ali utihne, drugi pa se še naprej dotika.
- »Daj no, vem, da si to resnično želiš,« kljub očitnemu nelagodju ali molku osebe.
- Oseba reče »Ustavi se«, vendar druga oseba to ignorira in nadaljuje
- Nekdo obrne svoje telo stran, vendar druga oseba ne spoštuje tega prostora.

5. Grožnja škode v odnosu

- "Če tega ne storiš, morda ne bi smela biti skupaj."
- "Ne vem, če lahko bom z nekom, ki si ne želi istih stvari kot jaz."
- "Če ti to ni všeč, morda nisva prava drug za drugega."
- "Drugi ljudje iz tega ne bi delali tako velikega problema."
- "Če ne rečeš da, me odrivaš stran."

6. Obtoževanje

- "Včasih si bil zabaven, kaj se je zgodilo s tabo?"
- "Ti si tisti, ki to dela nerodno, ne jaz."
- "Če tega ne boš storil ti, bo nekdo drug ... v bistvu me odrivaš."
- "Veš, kakšen postanem, ko pijem ... Zakaj delaš toliko panike okoli tega?"
- No, kaj si pa pričakoval? Ves čas rečeš ne, zato sem moral poiskati drugje.

Modul 2, Poglavje 2, Aktivnost 3

"Ko se stvari zapletejo"

Pozivi za scenarij

1. Nekdo reče: "Nisem prepričan, če želim to storiti ..."

→ Naloga:

Kaj bi jim lahko rekli, da bi se počutili varne, slišane in da ne bi bili pod pritiskom? Napišite vsaj 4 primere.

2. Res se ti ne ljubi poljubljati, ampak se bojiš, da boš razočaral drugo osebo.

→ Naloga:

Kaj bi lahko povedali, kar je iskreno, spoštljivo – in hkrati prijazno tako do sebe kot do druge osebe? Napišite vsaj 4 primere.

3. Prijatelj ti pripoveduje o včerajšnji noči z nekom, ki mu je res všeč, in reče: "Rekli so ne, ampak mislim, da jih je treba le malo prepričati."

→ Naloga:

Bi izpodbijali to razmišljanje? Zakaj? Kako bi se odzvali, da bi prijatelju pomagali razmisliti o privolitvi? Napišite vsaj 4 primere.

4. V svojem odnosu želite poskusiti nekaj novega, vendar ste živčni glede tega, kako to predstaviti.

→ Naloga:

Kako bi začeli pogovor, hkrati pa poskrbeli, da se vaš partner počuti varnega in spoštovanega? Navedite vsaj 4 primere.

Modul 2, Poglavje 3, Aktivnost 1

"Soglasje onkraj dotika"

SCENARIJ: Alex je strmel v zaslon njunega telefona.

Samovo sporočilo se je glasilo: »Danes si bil videti res dobro. Želim si, da bi lahko videl še malo več. Samo zame?« Alexovo srce je zaigralo. Sam jima je bil res všeč. Zelo. Klepetala sta že nekaj tednov in njuni pozni večerni pogovori so postali spogledljivi. Alex je odprl fotoaparata. Prst je lebdel nad sprožilcem. Samo ena slika.

1. Vprašanja za refleksijo: Udeleženci napišejo ali razpravljajo o odgovorih na:

- Kaj naj stori Alex?
-

- Tveganja, če Alex pošlje sliko?
-

- Tveganja, če Alex tega ne pošlje?
-

- Kaj vpliva na Alexovo odločitev?
-

Modul 3, Poglavlje 1, Aktivnost 2

"Piramida vrednot"

Open-mindedness	Independence	Fun
Love	Respect	Support
Trust	Patience	Jealousy
Obedience	Communication	Honesty
Loyalty	Commitment	Selflessness
Empathy	Growth	Boundaries
Attentiveness	Acceptance	Responsibility
<small>For participants older than 13 y/o:</small>		
Physical intimacy	Good Kisser	Sexting

- **Modul 3, Poglavlje 2, Aktivnost 3**

"Poiščite rdečo zastavo"

SITUACIJE

- "Tvoj prijatelj nenehno preverja tvoj telefon in te sprašuje, s kom si pišeš sporočila."
- "Vaš partner se po vsakem prepiru opraviči, vendar vedno znova ponavlja isto boleče vedenje."
- "Sošolec po nesoglasju širi zasebne stvari, ki si mu jih povedal."
- "Tvoj prijatelj spoštuje tvoje meje in te ne pritiska, ko rečeš ne druženju."
- "Vaš partner se jezi, ko preživljate čas z drugimi prijatelji."