

Návrh programu *Partnerské vzťahy a sexualita* pre žiakov 9. ročníkov ZŠ

Monika Gregussová, Daniela Morvayová

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Trnavská cesta 112, Bratislava

MORVAYOVÁ, D., GREGUSSOVÁ, M.: Návrh programu Partnerské vzťahy a sexualita pre žiakov 9. ročníka ZŠ. In: TESARĚ, M. (zost.) 40 rokov skúmania psychického vývinu detí a mládeže, súčasné problémy a perspektívy v zjednotenej Európe. Bratislava VÚDPaP, 2004, CD.

Cieľ programu

Východiskom pre tvorbu programu boli výsledky nášho výskumu, v ktorom sme zistili, že dospievajúci majú čiastočne skreslené predstavy o fungovaní partnerského vzťahu, o mužskom a ženskom svete, sexualite a nedostatočné informácie o antikoncepcii a nebezpečenstve sexuálneho zneužívania. Na základe týchto výsledkov sme vytvorili program, ktorý:

1. rozvíja osobnosť žiakov:
 - zlepšuje ich komunikačné zručnosti;
 - učí ich vyjadriť a obhájiť svoj názor;
 - učí ich rešpektovať názory a postoje druhých.
2. slúži ako prostriedok primárnej a sekundárnej prevencie v oblasti:
 - antikoncepcie;
 - pohlavných chorôb;
 - násilia v partnerských vzťahoch;
 - sexuálneho zneužívania.
3. učí žiakov zodpovednosti:
 - v sexuálnom živote ako súčasť partnerského vzťahu;
 - k sebe a partnerovi.

Spôsob realizácie programu

Program prebieha počas desiatich dvojhodinových stretnutí so žiakmi 9. ročníka ZŠ. S deťmi sa pracuje najmä zážitkovou formou prostredníctvom aktivít a hier.

Čím je program odlišný?

- Vychádzame z výskumu a sledujeme jeho priebeh a efekt.

- Má širší záber; s deťmi rozoberáme nielen sexualitu a antikoncepciu, ale aj fungovanie partnerského vzťahu, pracujeme so stereotypnými predstavami, genderovými rolami.
- Nezameriavame sa len na odovzdávanie vedomostí, ale aj na osobnostný rozvoj a sociálne zručnosti žiakov.
- Program nie je založený na prednáškach, ale na interaktívnych metódach – aktivity, hry, diskusie, psychodráma.
- Snažíme sa byť autentickí, otvorení, hovoríme sami za seba a zapájame sa s deťmi do aktivít.
- Program je dlhodobejší než besedy s odborníkmi (čo je na Slovensku najčastejšia forma Výchovy k manželstvu a rodičovstvu).
- Program využíva vzťah s dospelými a psychologické metódy práce so skupinou.

Obsah programu

1. stretnutie: Zoznámenie a nadviazanie kontaktu.

Cieľ stretnutia: Zoznámime sa so žiakmi, oboznámime ich so štýlom práce a stanovíme si pravidlá práce v skupine. Prostredníctvom hier a aktivít sa snažíme zblížiť so žiakmi, aby nás nevnímali ako učiteľské authority a vytvorili otvorenú a priateľskú atmosféru. Poznávame postoje a názory žiakov o partnerských vzťahoch a sexualite. Snažíme sa prekonávať zábrany žiakov v rozprávaní sa o tejto téme.

Príklady aktivít

- **Vymenia si stoličky tí, ktorí...:** Všetci sedíme v kruhu, jeden dobrovoľník stojí v strede, pretože je o jednu stoličku menej. Dobrovoľník povie: “Vymenia si stoličky tí, ktorí...” (napr. deti hovorili: ktorým sa páčia zelenookí, ktorí už hodili oliz, ktorí už videli porno, ktorí už mali pohlavný styk atď.) a snaží sa sadnúť na uvoľnené miesto. Ten, ktorý si nemá kam sadnúť, zostáva v strede a hra pokračuje.
- **Knižný veľtrh:** Žiakov rozdelíme do skupín, ktoré predstavujú ”knížne vydavateľstvá”. Žiaci dostanú za úlohu vymyslieť knihu na túto tému. Mal by to byť učebnica pre ich vrstovníkov a mala by obsahovať všetko, čo by ich zaujímalo. Na preložený papier A4 napíšu názov knihy, názvy jednotlivých kapitol, požiadavky na vizuálnu stránku knihy

(obrázky atď.). Na záver si urobíme knižný veľtrh, na ktorom má každé vydavateľstvo predstaviť svoju knihu.

1. stretnutie: Mužský a ženský svet

Cieľ stretnutia: So žiakmi hľadáme rozdiely a podobnosti mužského a ženského sveta. Zameriavame sa na odhaľovanie rodových stereotypov v spoločnosti a v médiách. Učíme žiakov byť hrdí na svoju genderovú identitu a vážiť si opačné pohlavie.

Príklady aktivít

- **Náš strom:** Na veľkom baliacom papieri donesieme nakreslený obrys stromu, rozdelený na polovicu. Každá polovica predstavuje jeden rod (gender), ktoré spolu vytvárajú jednotný celok. Strom symbolizuje silu, pevnosť, ktorá vzniká spojením silných stránok oboch rodov. Žiaci dostanú listy stromu inej farby pre dievčatá, inej pre chlapcov, ktoré budú lepiť na strom. V prvej časti aktivity dopĺňajú vetu: *"Som rád, že som chlapec, pretože..."*, *"Som rada, že som dievča, pretože..."*. Lístky nalepujú na svoju polovicu stromu, pričom sa striedajú chlapec a dievča. V druhej časti dopĺňajú vetu: *"Vážim si dievčatá, pretože..."*, *"Dievčatá majú výhodu, že..."*, *"Vážim si chlapcov, pretože..."*, *"Chlapci majú výhodu, že..."*. Tieto lístky lepia na opačnú polovicu.
- **Stereotypy:** Na stretnutie prinesieme veľa rôznych časopisov. Žiakov rozdelíme do menších skupín, dievčatá a chlapcov zvlášť. Dievčenské skupiny majú vyhľadávať stereotypné vyobrazenia mužov v časopisoch (obrázky, výroky atď.), alebo uviesť stereotypy z televízie, rozprávok, reklám atď. Chlapci vyhľadáujú takéto vyobrazenia o ženách. Všetci spolu potom vytvoríme dva plagáty a o stereotypoch diskutujeme.

1. stretnutie: Ideálny partner

Cieľ stretnutia: Konfrontujeme dospievajúcich s ich očakávaniami od partnera a partnerského vzťahu. Vede ich k uvedomeniu, že niektoré očakávania sú romantické a nezodpovedajú realite; ideálny partner neexistuje. Spolu s nimi uvažujeme, aké hodnoty a vlastnosti sú skutočne dôležité v partnerskom vzťahu.

Príklady aktivít

- **Ideál:** Žiaci sú rozdelení do chlapčenských a dievčenských skupín. Z obrázkov z časopisov majú dievčatá vytvoriť ideál muža, chlapci ideál ženy, pričom ich povzbudzujeme aj k využitiu symbolov (napr. lev ako sila, oheň ako vášeň atď.). Spolu diskutujeme, čo čakajú od ideálu, nakoľko sa oni sami približujú ideálu a či by si vedeli predstaviť život s ideálnym človekom.
- **Zoznamovací inzerát:** Žiaci napíšu zoznamovací inzerát pod značkou, ich identitu budeme vedieť len my. V inzeráte píšú hlavne vnútorné charakteristiky a nie vzhľad, aby ich spolužiaci podľa neho neodhalili. Inzeráty "uverejníme", t.j. vylepíme na stenu. Každý žiak si môže vybrať aj niekoľko inzerátov, ktoré ho zaujali a na ktoré chce odpovedať. Pod svojou značkou si môže cez nás vymieňať korešpondenciu a snaží sa vybrať si jedného partnera. Na záver odhalíme totožnosť inzerentov a diskutujeme o tom, či ich tieto odhalenia prekvapili, ktoré inzeráty a prečo ich oslovili, aké vlastnosti zohrávali úlohu pri ich rozhodovaní.

1. stretnutie: Komunikácia

Cieľ stretnutia: Snažíme sa naučiť dospelých konštruktívne riešiť konflikty napr. s rodičmi alebo partnerom. Vedeť ich k počúvaniu druhého, vcítania sa do druhého, rešpektovaniu iného postoja. Učíme ich vyjadriť svoje pocity bez urážania druhého a riešiť konflikt kompromisom.

Príklady aktivít

- **Hádka s rodičmi:** Vymyslíme viacero konfliktných situácií dospelého s rodičmi (napr. dievča zistí, že je tehotná, chlapec chce ísť na rockový festival, dospelý má problematickeho partnera atď.). Dobrovoľník si vyberie ďalších aktérov (rodičov, príbuzných, partnera atď.). Dramaticky majú znázorniť situáciu. Následne s nimi rozoberáme, aké pocity v aktéroch vyvolala situácia a ostatní aktéri a aké pocity a myšlienky mali "diváci".
- **Anketa:** Spolu so žiakmi vymyslíme 4-5 otázok zameraných na partnerské vzťahy. tieto otázky majú položiť svojim rodičom a priniesť odpovede. Na ďalšom stretnutí odpovede vyhodnotíme ako malý výskum a porovnáme odpovede rodičov. Porozprávame sa so žiakmi, či to bolo pre nich ťažké, ako to prežívali, aká bola reakcia rodičov.

1. stretnutie: Vývoj partnerského vzťahu

Cieľ strenutia: S deťmi preberáme fázy partnerského vzťahu. Zameriavame sa na očakávania dievčat a chlapcov v jednotlivých fázach, na ich predstavy (napr. ako by podľa nich malo vyzerat' prvé rande), čo oceňujú dievčatá a čo chlapci. Pracujeme aj so stereotypami (napr. kto by mal pozvať prvý na rande, kto by mal byť vo vzťahu iniciatívny atď.). Poukážeme na to, že romantiku vo vzťahu očakávajú dievčatá aj chlapci, ale základom partnerského vzťahu by malo byť priateľstvo a spoločné záujmy. Dospievajúcich upozorníme, že každá fáza vzťahu potrebuje svoj čas a je dôležité rešpektovať hranice a pripravenosť partnera.

Príklady aktivít

- **Láska v histórii:** Žiakov rozdelíme do zmiešaných skupín. Každá skupina si vytiahne lístok s názvom určitého historického obdobia (pravek, starovek, stredovek, romantizmus, súčasnosť, budúcnosť). Ich úlohou je zahrať krátku scénu, v ktorej znázornia ako asi prebiehala láska medzi dvoma ľuďmi v danom období.
- **Prvé rande:** Vyberieme jedno dievča a troch chlapcov. Chlapcov pošleme za dvere, kde si majú premyslieť, ako by malo prebiehať prvé rande. Prichádzajú po jednom a zahrajú s dievčaťom krátku scénu (kam by išli, o čom by sa rozprávali atď.). Ostatní pozorne sledujú, ako rande prebieha a majú si zaznamenať, čo sa im páčilo a čo nie. Potom vyberieme jedného chlapca a tri dievčatá a hru zopakujeme. Nakoniec skupina rozhodne o tom, kto z chlapcov a z dievčat bol najlepší (najoriginálnejší, najpozornejší atď.). So skupinou rozoberáme, čo považovali za pozitívne, čo ich oslovilo, čo by chceli sami na prvom rande zažiť.

1. stretnutie: Sexualita ako súčasť vzťahu

Cieľ: Učíme dospievajúcich vnímať sexuálny život ako súčasť partnerského vzťahu. Vedeťme ich k zodpovednosti za seba a za partnera, rešpektu k rozhodnutiam a hraniciam partnera. Zdôrazníme, že sexuálny život zahŕňa aj nežnosti a nekoitálne sexuálne aktivity. Učíme dospievajúcich vnímať svoje pocity a pripravenosť a zdôrazňujeme právo odmietnuť sexuálny styk.

Príklady aktivít

- **Slovník:** V skupine rozmýšľame, aké pojmy sa im spájajú so sexualitou. Zapisujeme pojmy a hľadáme všetky synonymá, aj slangové. Zisťujeme, či týmto pojmom rozumejú a nejasnosti vysvetľujeme. Aktivita slúži na to, aby sa žiaci naučili otvorene hovoriť, poznali spisovné výrazy a vedeli ich používať. V tejto aktivite sa aj my oboznamujeme s tínedžerským slovníkom.
- **Marie a Roman** (Hoppeovi, Krabel, 2001, s.93): Žiakom prečítame príbeh. Potom každý dostane list papiera. Sám si má rozmyslieť, ktorú z piatich osôb považuje za najlepšiu, celkom dobrú, stredne dobrú, zlú, úplne neprijateľnú. Výsledok každého zapisujeme do spoločnej tabuľky. Diskutujeme o rôznych uhloch pohľadu. Zdôrazníme, že neexistuje správne riešenie a hodnotenia iných môžu byť takisto dobre zdôvodnené.

1. stretnutie: Antikoncepcia

Cieľ stretnutia: Oboznámime dospievajúcich o metódach antikoncepcie, ich fungovaní, účinnosti a rizikách. Dávame do súvisu používanie antikoncepcie so zodpovedným sexuálnym životom. Diskutujeme o témach ako neželané tehotenstvo, umelé prerušenie tehotenstva, hormonálna antikoncepcia a riziká jej používania.

Príklady aktivít

- **Kvíz o sexualite:** Žiakov rozdelíme na 4-6 skupín. Každá skupina dostane tabuľku, kde na jednej strane je napísané “áno”, na druhej “nie”. Postupne čítame tvrdenia, ktoré sú pravdivé alebo nepravdivé. V skupinách sa majú dohodnúť, či s výrokom súhlasia alebo nesúhlasia a na povel dvíhajú tabuľku so svojou odpoveďou. Za správne odpovede získavajú body, za nesprávne sa im body odpočítajú. Na záver kvíz vyhodnotíme a diskutujeme o sporných tvrdeniach.
- **Nácvik aplikácie kondómu:** Žiakov oboznámime so zásadami správneho použitia kondómu a kde sa dá zohnať. Potom im jeden z psychológov (Marek T.) predvedie na pomôcke správnu aplikáciu kondómu. Ak majú žiaci záujem, môžu si to sami vyskúšať. Aktivita slúži na to, aby sme odbúrali zábrany a predsudky voči používaniu kondómu a aby jeho používanie v sexuálnom živote považovali za prirodzené.

1. stretnutie: Pohlavné choroby a rizikové sexuálne správanie

Cieľ stretnutia: Dospievajúcich oboznámime s rôznymi pohlavnými chorobami a spôsobmi ich prenosu. Upozorníme ich na rizikové sexuálne správanie a na rizikové situácie. Preberáme s nimi, ako sa môžu chrániť pred nakazením ale aj ako sa brániť v rizikových situáciach.

Príklady aktivít

- **Simulácia prenosu vírusu HIV:** Pre každého žiaka pripravíme pohár s vodou a slamku. Jeden so žiakov dostane pohár s roztokom NaOH, žiaci nevedia ktorý z nich. Žiaci sa pohybujú na hudbu, ktorú keď zastavíme, s najbližším susedom si pomocou slamky vymenia trochu tekutiny. Takto zastavíme hudbu niekoľkokrát. Potom povieme žiakom, že výmena tekutiny bola simulácia pohlavného styku. Niektorí z nich je však nakazený vírusom HIV a keď chcú, môžu sa dať otestovať. Testovanie spočíva v pridaní pár kvapiek fenolftaleínu, ktorý zafarbí roztok s NaOH na červeno. Podľa počtu sfarbených roztokov vidíme, ako nebezpečne sa môže vírus HIV šíriť. Na záver prečítame žiakom úryvok z knihy "Jsem HIV- pozitivní."
- **Riziko prenosu HIV (CVaPP Hrobáková):** Pripravíme si lístočky, na ktoré napíšeme rôzne aktivity erotického, sexuálneho charakteru, ale aj také, čo dvaja spolu robia (napr. spoločná prechádzka, spoločná zubná kefka). Lístky rozdáme žiakom. Vytvoríme grafickú farebnú škálu od bezpečných až po vysoko rizikové aktivity. Žiaci postupne zaraďujú lístočky na tejto škále. Rozoberáme s nimi, ktoré situácie sú naozaj rizikové a ktoré nie.

1. stretnutie: Násilie a sexuálne zneužívanie

Cieľ stretnutia: Upozorňujeme dospievajúcich na násilie vo vzťahoch a nebezpečenstvo sexuálneho zneužívania. Učíme ako rozpoznať prvé signály začínajúceho násillia vo vzťahoch a sexuálneho zneužívania. Učíme ich rozpoznať svoje pocity, vedieť povedať nie, brániť sa a poskytneme im informácie, kam sa môžu obrátiť, keď potrebujú pomoc.

Príklady aktivít

- **Ako sa brániť** (Hoppeovi, Krabel, 2001, s.140): Dospievajúcim prečítame skutočnú udalosť, v ktorej bolo dievča obťažované neznámym človekom. Spýtame sa, či niekto mal podobnú skúsenosť. Uvažujeme nad spôsobmi, ako sa môže obeť brániť, ale aj ako môžu

zasiahnuť tí, ktorí sú svedkami. Vyberieme ďalšie podobné situácie, ktoré si prehrávame formou scénok. Skupina prichádza s nápadmi, čo sa v danej situácii dá robiť. U dievčat zdôrazňujeme právo brániť sa a u chlapcov apelujeme na rešpekt voči odmietnutiu dievčaťa a na ich ochranný postoj a rytierskosť voči dievčatám.

- **Ako povedať NIE!:** Vyberieme dvoch dobrovoľníkov; dievča a chlapca. Budú predstavovať v nasledujúcej scénke partnerskú dvojicu. Chlapec by chcel so svojim dievčaťom mať pohlavný styk a snaží sa ju presvedčiť. Dievča sa ešte necíti pripravené a snaží sa nepodľahnúť nátlaku chlapca. V prvej fáze aktivity sledujeme, kto z dvojice ustúpi. V ďalšej fáze sa môže zapojiť aj skupina radami, ako nepodľahnúť nátlaku. Potom sa zapojíme aj my a ponúkneme im rôzne spôsoby ako povedať “nie” a aj asertívne techniky odmietnutia manipulácie (obohratá platňa, nemusím nič vysvetlovať, mám právo na vlastný názor, ponúknutie dialógu). Nakoniec si ďalšia dvojica prehrá situáciu, ale vymenia si roly; dievča zvädza chlapca.

1. stretnutie: Záverečné zhodnotenie

Cieľ stretnutia: Ukončíme celý cyklus. Odpovedáme na otázky žiakov, ktoré zostali ešte nezodpovedané. Získame písomnú spätnú väzbu na náš program, čo sa im páčilo, čo by sme mohli zlepšiť. Pre výskumné účely zisťujeme efekt programu prostredníctvom dotazníka. Na záver im rozdáme letáky, kde nájdú kontaktné adresy poradní a odkazy na literatúru a internetové stránky.

Literatúra

Hoppeovi, S. a H.; Krabel, J. 2001. *Sociálne psychologické hry pro dospívající*. Portál, Praha, 2001. Vyd.1. S.197. ISBN 80-7178-434-6.

CvaPP Hrobáková. *Sexuálna výchova*.