Co-funded by the European Union

ОБУЧЕНИЕ

ОТНОСНО ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА, ЕМОЦИОНАЛНИЯ ЖИВОТ И СЕКСУАЛНОСТТА

РАБОТА С МЛАДИ ХОРА С ИНТЕЛЕКТУАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ

наръчник за обучители

SaHaSe
SAFE & HAPPY IN SOCIETY

Този наръчник е разработен в рамките на проект "SaHaSo – Safe and Happy in Society"/"Щастливи и сигурни в обществото", финансиран по програма Еразъм +. Проектът се реализира от белгийските организации U Thrive Europe и Les Jardins du 8ème Jour и българското Сдружение за подкрепа на лица с умствени затруднения.

Дата на публикуване: Декември 2023

Документът представя програмата за обучение относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността за млади хора с интелектуални затруднения, реализирана в Дневен център Tago в Брюксел и център за социална рехабилитация и интеграция "Чайка" и Дневен център "Ривиера", Варна, между октомври 2022 и октомври 2023 г.

Автор:	Станка Момчева, Сдружение за подкрепа на лица с умствени затруднения
Принос към обучителната програма:	Иванка Богданова, ДЦПЛУ "Ривиера" Мая Каракостова, ДЦПЛУ "Ривиера" Росица Иванова, ЦСРИ "Чайка" Татяна Левчева, U Thrive Europe Софи Ванкрикинг, Les Jardins du 8ème Jour Жонатан Ланда, Les Jardins du 8ème Jour

Благодарности
Наръчникът обобщава опитът на Сдружение за подкрепа на лица с умствени затруднения в работата с лица с интелектуални затруднения относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността през последните 20 години. Съвместната работа със специалистите от Les Jardins du 8ème Jour и U Thrive Europe имаше като резултат разработването на проект в тази област на чувствителни и трудни въпроси, които в същото време са пряко свързани с физическото и емоционално здраве на хората с интелектуални затруднения.

Проектът „CaXaCo – Щастливи и сигурни в обществото" е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Този документ отразява само мнението на авторите. Комисията не носи отговорност в случай на използване на каквато и да е информация, съдържаща се в него.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение 5
Обучението на лица с интелектуални затруднения относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността – основни принципи 7
Още няколко ключови съображения 10
Програма 12
Обучителни сесии 13-77
Приложение I – към сесия 2..... 78
Приложение II – към сесия 2..... 79
Приложение III – към сесия 2..... 80
Приложение IV – към сесия 7..... 81
Приложение V – към сесия 11..... 82
Приложение VI – към сесия 12..... 83
Приложение VII – към сесия 15..... 84
Приложение VIII – към сесия 20..... 85
Приложение IX – към сесия 21..... 86
Приложение X – към сесия 22..... 87
Приложение XI – към сесия 22..... 88
Приложение XII – към сесия 23..... 89
Приложение XIII – към сесия 24..... 90
Приложение XIV – към сесия 27..... 91
Приложение XV – към сесия 29..... 92
Приложение XVI – към сесия 30..... 93
Приложение XVII – към сесия 30 94
Приложение XVIII – към сесия 35..... 95
Приложение XIX – към сесия 36..... 96
Приложение XX – към сесия 37..... 97

ВЪВЕДЕНИЕ

Хората с интелектуални затруднения имат право на подходящо обучение относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността по смисъла на неговата достъпност и послания, които са лесни за разбиране. Знанията и уменията ще дадат най-добрата възможност на хората с интелектуални затруднения сами да се грижат за здравето си и единствената ефективна защита от нежелани посегателства и сексуално насилие.

Организациите, които работят с лица с умствени затруднения в общността, имат важната задача да предоставят такова обучение, и специалистите – психолози, социални работници, специални педагози, обучители, медицински лица - са основния ресурс за разработването и провеждането на подобни програми.

Тези специалисти могат да изпълняват различни функции в провеждането на обучение относно взаимоотношенията и сексуалността в рамките на социалните услуги, което предполага различни отговорности и различни изисквания към уменията на членовете на екипите. От една страна, трябва да има организирана структурирана програма – групова или индивидуална – за потребителите на услугата. От друга страна, на служителите може да се наложи да отговарят на конкретни въпроси от страна на потребителите извън ситуацията на структурирано обучение. Това се т.нар. "възприемчиви" моменти, което означава, че реалните ситуации от живота, които отразяват конкретната потребност на личността, ще дадат на членовете на екипите възможността да предложат на човека с умствено затруднение ново познание и вероятно – ново умение да се предпазва.

Прилагайки тези две форми на обучение, специалистите ще бъдат наясно, че те няма да бъдат подходящи за всички потребители и някои от тях ще имат нужда от индивидуално консултиране или по двойки. Това е допълнително изискване, като организациите трябва да създадат възможности служителите да го изпълняват.

Основната роля на специалистите в обучението относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността за хората с умствени затруднения е да ги овласти самостоятелно да вземат важни решения. Това включва подкрепата да повишат своето самоуважение и асертивност. Работното взаимоотношение между обучителя и участниците би се изградило много по-лесно, ако става въпрос за член на персонала, ангажиран в провеждането на подобни програми. Когато обучителят познава клиентите и техните потребности, би било много по-лесно да се постигне онова равнище на доверие и комфорт, необходимо за работа в тази специфична и често трудна сфера.

Обучението за млади хора с интелектуални затруднения относно взаимоотношения, емоционалния живот и сексуалността, което се проведе едновременно в три социални услуги - във Варна и в Брюксел, в рамките на проекта "SaHaSo – Щастливи и сигурни в обществото", не просто приложи на практика разработената обучителна програма и подкрепи младите хора с интелектуални затруднения да говорят за емоциите си, за сексуалността си, да задават въпроси, да натрупват знания, да споделят по чувствителни теми.

Тази програма имаше възможност да подкрепи и специалистите в тази нелека сфера – да предложи модел как стъпка по стъпка обучителите и участниците да преминат през важните теми в едно всеобхватно и достъпно обучение относно взаимоотношенията и сексуалността, как да отговарят на трудните въпроси, как да развиват и използват креативността си, като включат и изкуството в решаването на тези задачи.

В ръцете на специалистите, както и на родителите, за които обучението на децата и младите хора с интелектуални затруднения относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността е директна инвестиция в съхраняване физическото и емоционално здраве на тези деца и младежи, наръчникът ще бъде полезен инструмент за извършване на конкретна работа – достъпен за използване отново и отново, винаги, когато има нужда.

Обучението на лица с интелектуални затруднения относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността – основни принципи

- Всички хора, независимо от това, дали имат увреждане или не, имат нужда от възрастово-подходящо сексуално обучение, за да развият положителни нагласи спрямо своята сексуалност и да избегнат негативни последици. Всички хора са сексуални същества и имат право да изследват и изразяват своята сексуалност по подходящи начини.

- Без адекватно обучение относно сексуалността, за лицата с умствени затруднения съществува риска да преживеят сексуално насилие, полово-предавани инфекции или нежелана бременност.

- Няколко важни фактора трябва да бъдат отчетени, когато се планира подобна обучителна работа с лица с умствени затруднения.

- Реалността често ги поставя в изолация и по този начин ограничава техните възможности да се учат от връстниците си. Възможностите да наблюдават, развиват и практикуват подходящо социално и сексуално поведение също са ограничени.

- Степента на увреждане може да попречи на достъпа им до информация, поради проблеми с четенето или разбирането.

- Затова обучителните програми трябва да бъдат приспособени към нивото на разбиране на потребителите и трябва да бъдат разработени по начин, който да създава възможности обучението да бъде повтаряно и ползвано толкова често, колкото налагат потребностите на обучаемите.

- Сексуалността е част от цялостната идентичност на човека и това разбиране трябва да залегне в основата на едно изчерпателно обучение. То не трябва да бъде насочено единствено към правенето на секс и репродукцията, но и към много други измерения в човешкия живот – социо-културно, биологично, психологическо, емоционално. Подобно обучение трябва да бъде предоставяно в контекста на една по-обстойна програма за здравно образование и лични взаимоотношения и самопознание.

- Работата относно взаимоотношенията и сексуалността би трябвало да създава благоприятна среда, в която хората могат да придобият знания и умения така, както и да споделят ценности, вярвания и нагласи. Едно подходящо сексуално обучение ще помогне на хората да си създадат позитивна идентичност и самочувствие и ще повиши както тяхната самоувереност, така и вярата в хората, на които могат да разчитат.

Обучението на лица с интелектуални затруднения относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността – основни принципи

- Информирането на хората с умствени затруднения относно сексуалната активност и нейните последствия е много важно, но не по-малко полезно е да им се даде разбирането относно собственото им развитие. Обучението трябва да им помага да научат повече за своите емоции, относно промените, които се случват с тях в процеса на развитие, да могат да възприемат себе си като сексуални същества и да формират позитивни нагласи спрямо тази част от живота си.

- Нещо повече, програмата за обучение относно взаимоотношенията и сексуалността би трябвало да предоставя на хората възможности да развиват чувството си за отговорност – спрямо самите себе си и по отношение на останалите. Това означава, че те ще са наясно с последствията от това, да се ангажират в сексуални взаимоотношения. Сексуалното обучение трябва да дава на хората с умствени затруднения разбирането относно последствията от това да кажеш "да" на секса, както и асертивните умения да кажеш "не" на секс, който не харесваш.

- В резултат на подобно обучение хората трябва да могат да разпознаят ситуация на насилие и трябва да имат уменията наистина да се противопоставят на експлоатация или насилие. Липсата на обучение и умения могат да направят хората с умствени затруднения по-уязвими на сексуално насилие, независимо от обстановката около тях (т.е. те могат да станат жертви на насилие, извършено както от непознати, така и от хора, които те много добре познават).

- Ето защо сексуалното обучение трябва да поставя акцент по-скоро върху уменията да отстояваш себе си, отколкото върху значението на избягването на чужди и непознати хора и ситуации, за да си в безопасност.

- Когато се организира програма за сексуално обучение на лица с умствени затруднения, добре би било да се вземат за пример добрите практики от сексуалното образование в общата популация. Колкото повече позитивни послания се отправят, толкова по-ефективни предпазни средства ще бъдат създадени. Колкото повече се акцентира върху развиването на позитивни умения, за сметка на избягването на непознатото и пасивната позиция да бъдеш защитаван от някого, толкова по-голяма ще бъде сигурността на хората, когато станат независими.

- Чрез сексуалното обучение, на хората с умствени затруднения трябва да бъде разяснено колко е важно информираното вземане на решения, по смисъла на носене на отговорност за действията си.

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ

- Обучението е организирано около 18 отделни теми. По някои от тях се работи в рамките на две сесии, а по други – в три.

- Всяка сесия е с продължителност 90 мин.

- Съгласно разработения план, всяка сесия започва с отварящо упражнение – icebreaker.

- Следва същинската част, която предоставя информация и дава възможност участниците да обсъждат и да усвоят новото знание през интересна и забавна дейност.

- В рамките на всяка сесия се използват различни методи на неформалното обучение – дискусии, решаване на казуси, ролеви игри.

- С изключение на по-специфичните теми, във всяка от сесиите се използват и арт техники – импровизационен театър, траш арт(използване на рециклирани материали), изработване на музикални видеоклипове.

- Всяка сесия завършва със заключителна игра, която има за задача да приключи процеса на работа по конкретната тема, да направи обобщение, да събере обратната връзка на участниците и да ги изведе от средата на настоящата сесия.

Още няколко ключови съображения

При планирането на обучение относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността за млади хора с интелектуални затруднения, трябва да бъдат отчетени трудностите и пречките, които предстоят.

- Понякога хората, които организират такава програма, биха били обезсърчени от бавния й напредък. Много от участниците ще имат проблеми с комуникацията; тяхната степен на увреждане ще им пречи да разбират дадената им информация. Ето защо е много важно знанията да бъдат разбивани на малки части, да бъдат колкото се може по-опростени и повтаряни толкова често, колкото имат нужда участниците.

- Личните ценности и разбирания на специалистите могат да се окажат първата бариера пред успеха на тази работа. Когато те се съчетават с липсата на опит и увереност и липсата на сигурност, заедно с деликатната същност на тази работа, могат да утежнят притесненията на персонала относно потенциални негативни реакции от страна на родители/настойници, други колеги, или негативни нагласи на общността.

- Уврежданията на участниците нерядко ще бъдат причина да им липсват умения да прилагат наученото в ежедневието си. За много възрастни с умствени затруднения ще се окаже, че това знание им се предлага на един доста късен етап от живота им, когато ще бъде значително по-трудно то да бъде трансформирано в умения за живот. Липсата на асертивни умения и ниското самочувствие ще създадат сериозна бариера пред формирането на нагласата, че никой не може да им налага своите решения, що се отнася до техния личен живот/здраве/сексуалност, пр.

- Колкото и да е сложно обаче, доставчиците на услуги носят отговорността за предпазване на клиентите с умствени затруднения от негативните последици от ангажирането в сексуални действия (ППИ, нежелана бременност, насилие и експлоатация).

Още няколко ключови съображения

- Така възниква най-сериозното, вероятно, притеснение - какво ще се случи, ако всичко е направено съгласно политиките и указанията, вкл. индивидуалната, груповата работа, консултирането и пр., и все пак е малко вероятно човекът с умствено увреждане да използва наученото в реална, опасна ситуация?

- Тези въпроси и притеснения никога няма да получат лесни отговори, както и никога не са получавали. И когато специалистите се окажат в подобна ситуация, водещото правило би трябвало да бъде, че трябва да се прави всичко възможно за използване потенциала на въпросния човек, за да му се даде проактивно знание.

- Обучението относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността всъщност е процес, който се простира в продължение на целия живот. Ако той е започнал на един по-късен етап от живота на човека, трябва да се положат усилия пропуснатите години да бъдат наваксани.

ПРОГРАМА

Програмата включва 18 теми, разпределени в 37 сесии, с включена сесия, която прави обобщение и събира обратна връзка от участниците, преминали цялото обучение.
Сесиите се провеждат веднъж седмично.

№	Тема
Сесия 1	Публично и лично поведение – 1-ва част
Сесия 2	Публично и лично поведение – 2-ра част
Сесия 3	Познаване на собственото тяло – 1-ва част
Сесия 4	Познаване на собственото тяло – 2-ра част
Сесия 5	Лични взаимоотношения – 1-ва част
Сесия 6	Лични взаимоотношения – 2-ра част
Сесия 7	Приятелство – 1-ва част
Сесия 8	Приятелство – 2-ра част
Сесия 9	Сексуална активност – 1-ва част
Сесия 10	Сексуална активност – 2-ра част
Сесия 11	Уединение – 1-ва част
Сесия 12	Уединение – 2-ра част
Сесия 13	Граници – 1-ва част
Сесия 14	Граници – 2-ра част
Сесия 15	Конфиденциалност – 1-ва част
Сесия 16	Конфиденциалност – 2-ра част
Сесия 17	Даване на съгласие и вземане на решения – 1-ва част
Сесия 18	Даване на съгласие и вземане на решения – 2-ра част
Сесия 19	Самочувствие и идентичност – 1-ва част
Сесия 20	Самочувствие и идентичност – 2-ра част
Сесия 21	Самочувствие и идентичност – 3-та част: Емоционална интелигентност
Сесия 22	Общуване и асертивност – 1-ва част
Сесия 23	Общуване и асертивност – 2-ра част
Сесия 24	Общуване и асертивност – 3-та част
Сесия 25	Самостоятелно вземане на решения – 1-ва част
Сесия 26	Самостоятелно вземане на решения – 2-ра част
Сесия 27	Сексуално здраве – 1-ва част
Сесия 28	Сексуално здраве – 2-ра част
Сесия 29	Контрацепция и ППИ – 1-ва част
Сесия 30	Контрацепция и ППИ – 2-ра част
Сесия 31	Бременност, непланирана бременност и родителство
Сесия 32	Многообразие и равенство - 1-ва част
Сесия 33	Многообразие и равенство - 2-ра част
Сесия 34	Достъп и безопасност: използване на информация в интернет и социалните медии
Сесия 35	Права и отговорности – 1-ва част
Сесия 36	Права и отговорности – 2-ра част
Сесия 37	"За из път" – в края на нашето обучение

Сесия 1 - Публично и лично поведение – 1-ва част

Цел

Да даде информация на хората с умствени увреждания относно интимността, неприкосновеността на личния живот, зачитането на личните им граници и тези на другите хора. Участниците да имат възможност да се научат да уважават неприкосновеността на личния живот на другите.

Методи

Загряващо упражнение „Волейбол с имена”, „Приятелски кръг”, импровизационно упражнение „Различни видове прегръдки”, заключителна игра с обръчи

Материали

Топка, 1 лист за флипчарт, маркер, 4 обръча

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Волейбол с имена”- участниците са в кръг. Имат една топка. Водещият на групата извиква името си и хвърля топката на някой друг(добре е, ако всеки осъществи зрителен контакт с човека, на когото ще хвърли топката). След като хване топката, този човек извиква името си и хвърля топката на някой друг. Продължава, докато всеки има възможност да каже високо името си. След това, вместо собственото си име, водещият моли участниците да извикат името на човека, на когото искат да хвърлят топката.

2.„Приятелски кръг” – това е картина, която показва различните хора в живота ни. Ние сме по средата, а хората са в концентрични кръгове около нас. Членовете на семейството са най-близки, непознатите са най-отдалечени. „Приятелският кръг” помага на участниците да разберат различните хора в живота си - каква е връзката им с тези хора, как трябва да се държат с тях и какво поведение е допустимо от тези хора.

- Започнете с голямо парче хартия и нарисувайте картина на "себе си" в средата. Начертайте кръг около картината.

- Начертайте по-голям кръг около първия кръг. В този кръг добавете хората, които са най-близо до нас – например **семейството**, с което живеем.

- Начертайте по-голям кръг около първите два кръга. В този кръг добавете хора, които са близо до нас, но не толкова близо, колкото тези в първия кръг. Те могат да бъдат **разширено семейство или най-добрите ни приятели**. Говорете с участниците за това кой да бъде включен.

- Начертайте друг кръг около другите и добавете **познати**. Това са хора, с които се познаваме, но не сме близки приятели. Те биха могли да бъдат хора в нашата по-широка група приятели, в нашия клас в училище, в нашия спортен отбор или семейни приятели. Говорете с участниците за това кой да бъде включен.

- Начертайте друг кръг и добавете специалисти и други хора, познаваме във връзка с тяхната работа. Те могат да бъдат учители, лекари, болногледачи; продавачи, служители в банка, поща, пр.
- Във външния кръг добавете непознати. Това са хора, които не познаваме.

❑ Използване на „Приятелския кръг", за да помогне на участниците да разберат личните граници

След като добавят хора към всеки от кръговете, говорете с участниците за това как трябва да се държат с хората във всеки кръг. Задавайте въпроси като тези:

▪Как бихте поздравили хората в този кръг?
▪Кои хора могат да ви целуват или прегръщат?
▪Кого бихте поканили в дома си за вечеря?
▪С кого бихте могли да разговаряте, ако се притеснявате за нещо?

Тази дейност може да се използва, за да се помогне на участниците да разберат как могат да се опазят от нарушаването на личните им граници. Могат да им се зададат въпроси за това как другите хора трябва да се държат с тях. Например:
▪Кои хора могат да ви прегърнат или целунат?
▪Кои хора могат да държат ръката ви?
▪Кои хора могат да ви возят в колите си?

Личните граници са ограничения и правила за това как се държим с другите и как другите хора се държат с нас. Нашите лични граници могат да отразяват начина, по който се чувстваме да докосваме други хора, какво се чувстваме комфортно да казваме на други хора за себе си и т.н.

3. Импровизационно упражнение „Различни видове прегръдки" - Всеки участник трябва да играе различен тип прегръдка (официална/прегръдка за посрещане, „мечешка" прегръдка, приятелска прегръдка, прегръдка с ръцете на талията и врата, прегръдка родител-дете, прегръдка откъм гърба, непълна прегръдка с една ръка). След това обсъдете как са се чувствали и коя прегръдка е подходяща и коя не. Обсъдете какво мислят за това, да казват на хората какво изпитват, когато някой ги докосва.
Обсъдете подходящото/неподходящо докосване.

4. Заключителна "Игра с обръчи" – изиграйте играта за личното пространство с обръчи около кръста, за да наблегнете на въпроса за пространството, от което всеки има нужда, за да се чувства комфортно.

Сесия 2 - Публично и лично поведение – 2-ра част

Цел

Участниците да научат, че всичко, свързано с телата им, е лично и принадлежи само на тях и никой не трябва да нарушава това право. Тези знания ще имат за цел да им помогнат, ако се окажат в неприятна ситуация. Понякога разграничението между публично и лично може да бъде трудно да се изясни, особено ако човек няма общо разбиране за това какво поведение е подходящо и какво не. Да се даде време и пространство, за да се обясни какво поведение е подходящо и как да се направи разлика между подходящо и неподходящо поведение.

Методи

Топка, презентация "Публично – лично поведение", набор от 18 карти „Публични срещу лични дейности”, набор от 9 карти с публични и лични дейности

Материали

топка, 1 лист за флипчарт, маркер, 4 обръча

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Кръг от думи”– един от участниците затваря очи, докато останалите си подават топка от човек на човек в кръга. Презентаторът моли този със затворените очи да каже буква от азбуката. Който държи топката, трябва да каже възможно най-много думи с тази буква за 1 мин. Ако може да каже повече от 10 думи за 1 минута, човекът с затворените очи ги затворя отново, топката се върти в кръга, докато той не каже друга буква. Който не може да каже 10 думи за 1 минута, той затваря очи и казва буква от азбуката.

2.Презентация "Публично – лично поведение" – за представяне на разликата между обществени и лични места/поведение /Приложение I/

Частни места:

- собствената спалня, баня или тоалетна на човек е лично място
- другите хора трябва да ни попитат, преди да влязат в нашето лично място.
- можем да изберем да кажем "да" или "не"
- могат да бъдат непокрити интимни части от тялото и на това място може да има лично/интимно поведение. Вратата трябва да бъде затворена и щорите или завесите трябва да бъдат дръпнати.

Обществени места:

- всяко място, където други хора могат да бъдат наоколо, е обществено място. Тези места се споделят с други хора.
- всеки може да използва публично място, дори ако трябва да си купи билет или да има покана да бъде там
- личните/интимните части на тялото трябва да бъдат покрити на обществени места
- личното/интимно поведение не трябва да се случва на обществени места

Сесия 2

Публичните и личните места могат да изглеждат различно в зависимост от това дали са:

- в дома
- в общността

В дома, частните места са:

- спалнята ви
- банята/тоалетната

Публични места в дома са:

- хол
- кухня
- задния двор
- спалните на другите хора
- всяко друго място в дома

Тези места са публични, защото всеки може да бъде там и не можете да контролирате кой идва и отива от мястото. В дома това може да са братя и сестри, родители и гости/посетители.

Личното поведение се отнася до лични/интимни части от тялото и може да се прави само на лично място. Собствената спалня на човек и банята у дома са такива лични места. Лесен начин да се определи кои са интимните части на тялото е, че това са частите на тялото, които са покрити с бельо.

3. Игра на карти „Публично срещу лично” /Приложение II/

- Разделете групата на двойки или малки групи от 3 до 4.
- От картите „Публични срещу лични дейности”, дайте на всяка двойка или група пълен набор от 18 разбъркани карти.
- Накарайте участниците да поставят картите с лице надолу в 3 реда по 6 по такъв начин, че никой да не вижда какво е написано на някоя от картите.
- След това един участник започва с взимане на две карти и показването им на групата. Ако участникът смята, че картите са „двойка”(едната е лично поведение, а другата е публично поведение), той или тя казва това и запазва картите. Ако участникът смята, че двете карти не са „двойка”, той или тя ги връща с лице надолу на същите позиции, откъдето са били взети. След това следващият участник вляво взима две карти и т.н.
- Играта продължава, докато всички карти не бъдат обявени за "двойки".

4. Дискусия "Подходящо – неподходящо поведение”. По време на играта на карти започва дискусия за това какво поведение може да се възприеме като подходящо и какво може да се възприеме като неподходящо.

5. Импровизационно упражнение "Подходящо – неподходящо поведение". Всеки участник взима карта от набор от 9 карти/Приложение III/ и трябва да изиграе дейността, която е нарисувана върху нея. Групата трябва да реши дали дейността/поведението е подходящо/неподходящо на обществени/лични места.

6. Заключителна игра "Изиграй ентусиазирано довиждане" – всеки трябва да се изправи и да изиграе смешно „довиждане”.

Сесия 3 - Познаване на собственото тяло – 1-ва част

Цел

Хората с умствени увреждания да създадат свой собствен позитивен образ на тялото; изграждане на самочувствие и интегрирана идентичност

Методи

Загряващо упражнение "Кръг от хубави думи", траш арт дейност "Човек, изработен от рециклирани материали", игра с огледало "Харесва ми това, което виждам", заключителна игра "Подаръци"

Материали

Телена структура, напомняща за структурата на човешкото тяло, хартия, фолио, огледало (възможно по-голям размер)

Инструкции

1. Загряващо упражнение "Кръг от хубави думи" – всеки участник трябва да каже нещо хубаво за човека, който седи отдясно (положително качество, което човекът има). Всеки трябва да чуе нещо хубаво за себе си от друг участник.

2. Траш арт дейност "Човек, изработен от рециклирани материали" – използване на телена структура, напомняща структурата на човешко тяло, хартия и фолио, за да се направи човешко тяло, като се назовават частите на тялото.

3. Игра с огледало "Харесва ми това, което виждам" – всеки участник застава пред огледалото, което лидерът държи. Той казва: "Харесва ми това, което виждам: харесвам очите си, носа, краката си, бедрата, косата си, ушите си и т.н.". Идеята е всеки да има възможност да каже на висок глас колкото се може повече части на тялото си, които харесва.

4. Заключителна игра "Подаръци" – всеки казва с какво би си тръгнал (образно казано) от тази група: "Днес бих си тръгнал с усмивката на ...", "Днес бих си тръгнал с обеците на..." – с акцент върху това, че имаме предвид, че харесваме това нещо в човека или външния вид на другия (и нямаме намерение да взимаме чуждите неща!).

Сесия 4 - Познаване на собственото тяло – 2-ра част

Цел

Работа с отделни групи млади жени и мъже, за да говорим и практикуваме правилните имена на частите на тялото в атмосфера, която потвърждава положителното отношение да говорим за телата си без притеснение, тъй като това е нещо естествено. Да се даде информация за конкретни разлики в женските и мъжките тела, свързани със сексуалността.

Методи

Загряващо упражнение "Аз съм... (нещо, което ме описва много добре)", дискусия за спецификите при жените/мъжете, траш арт дейност "Постер на женско/мъжко тяло от траш материали", заключителна игра "Нещо старо направено ново"

Материали

Големи снимки/плакати с изображения на женско/мъжко тяло и полови органи; флипчарт лист хартия; молив; стари списания; пластмасови капачки; пластмасови бутилки; ролки тоалетна хартия; пластмасови сламки; копчета; брошури от супермаркети.

Инструкции

1.Загряващо упражнение "Аз съм... (нещо, което ме описва много добре)" – всеки казва една дума, която го описва по-добре от всичко друго.

2. Дискусия за спецификите при жените/мъжете

Използват се големи картинки/схеми/постер на женско/мъжко тяло

Дискусията започва с въпрос към участниците какви са разликите между мъжете и жените, и дали знаят с какво общо наименование се наричат органите, характерни само за мъжете и само за жените. След това трябва да отговорят дали знаят кои са органите, характерни само за жените(за женската група) и само за мъжете(за мъжката група).

За женската група:

Попитайте дали знаят, че има полови органи, разположени вътре в тялото.

- Шийка – врата към матката.
- Матка – мястото, където бебетата живеят девет месеца, преди да се родят.
- Два яйчника – които по ред всеки месец отделят по една яйцеклетка.
- Маточна тръба – по която яйцеклетката се спуска до матката.

След това обяснете какво представлява менструацията.

За мъжката група:

•Пенис – обяснете, че през пениса минава тръбичка, по която тече урината и спермата. В спермата се намират мъжките полови клетки и когато те се съединят с женските яйцеклетки, става бебе.

•Ерекция – когато момчетата/мъжете са сексуално възбудени, пенисът се изпълва с кръв, става по-голям, втвърдява се и се изправя. Това се нарича ерекция и втвърдяването позволява на мъжа да вкара пениса си във влагалището на жената и да прави секс. Ако мъж и жена правят секс без да ползват контрацептиви през времето, когато се е отделила яйцеклетката, сперматозоидът и яйцеклетката може да се срещнат/сливат се/ и така става бебе. Бебето ще се настани в лигавицата на матката и ще започне да расте.

•Скротум – торбичка, в която са разположени тестисите.

•Попитайте участниците дали знаят, че има мъжки полови органи, които са разположени вътре в тялото:

•Тестиси – произвеждат спермата и мъжките хормони(намират се вътре в скротума).

3.Траш арт дейност "Постер на женско/мъжко тяло от траш материали" – участниците трябва да направят плакат на тялото на жената/мъжа (само торса), като използват голям флипчарт лист хартия и различни материали за рециклиране(стари вестници, пластмасови капачки, пластмасови бутилки, ролки тоалетна хартия, пластмасови сламки, копчета и др.). Ако имат трудности при представянето на органите, използвайте плакатите от предишната дейност като напомняне.

4.Заключителна игра "Нещо старо направено ново" – всеки участник има лист от брошура от супермаркет. Този, който започва, прави малка топка от листа, след което я хвърля на някой друг, като му пожелава нещо хубаво за останалата част от деня. Вторият добавя своя лист към топката и я хвърля на някой друг, като му пожелава нещо хубаво. Последният от групата има голяма топка от хартиени листове – топката с добри пожелания.

Сесия 5 – Лични взаимоотношения – 1-ва част

Цел

На участниците да бъде предоставена информация за различните видове социални и лични взаимоотношения като важен елемент от социалното и човешкото познание; участниците да бъдат обучени за значението на всеки вид; хората с интелектуални затруднения да бъдат насърчени да развиват разнообразна гама от взаимоотношения; да се подчертае, че личните и сексуалните отношения на хората трябва да бъдат в границите на неприкосновеността на личния живот.

Методи

Загряващо упражнение "Нещото, без което не мога", изработване на постер „Лични взаимоотношения", ролева игра "4-те типа лични взаимоотношения", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, показване видеоклипа на участниците, заключителна игра "А сега накъде?"

Материали

Флипчарт лист, маркер, сет карти с написани 4-те типа лични взаимоотношения, телефон с камера, мобилно приложение Video Maker, предварително свалена песента на Орлин Павлов „Още малко"

Инструкции

1.Загряващо упражнение "Нещото, без което не мога" – всеки от участниците казва едно нещо, което, ако има възможност да си избере, ще вземе със себе си на самотен остров. Може да се запишат на дъска/флипчарт.

2.Изработване на постер „Лични взаимоотношения" - в дискусия, участниците изреждат основните видове лични взаимоотношения: семейство, приятелство, познанства, романтични взаимоотношения. Уверете се, че разбират значението на всеки от 4-те типа. В разговора се извежда идеята за етапите в развитието на личните взаимоотношения: **запознаване, сближаване, продължаване, влошаване, край**. Записват се на флипчарт лист.

3.Ролева игра „4-те типа лични взаимоотношения" – участниците се разделят по двойки. Всяка двойка получава карта с един от видовете лични взаимоотношения. Двойката трябва да „изиграе" характерното за отношенията между между хората(съобразно картата) – да представят колкото се може повече неща, които правят заедно хората, които имат такива взаимоотношения. Единият от водещите прави възможно повече снимки по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал/снимки/кратки видеа/ и песента на Орлин Павлов „Още малко" прави музикален видеоклип.

4.Гледане на видеото
След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят видовете лични взаимоотношения и тяхното значение.

5.Заключителна игра "А сега накъде?" – всеки споделя накъде би тръгнал, като излезе от групата. Няма никакви ограничения в посоките и разстоянията.

Сесия 6 – Лични взаимоотношения – 2-ра част

Цел

Участниците да затвърдят познанията си за значението на всеки вид лични взаимоотношения; хората с интелектуални затруднения да бъдат насърчени да развиват разнообразна гама от взаимоотношения; отново да се подчертае важността на спазването на границите при развиването/поддържането на лични взаимоотношения; участниците да разбират отговорностите, които имат хората в различните типове лични взаимоотношения

Методи

Загряващо упражнение "Музикален предмет", преговор/постерът от сесия 5/, дискусия за отговорносттите в личните взаимоотношения, игра „Кулата", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, показване видеоклипа на участниците, заключителна игра "4-3-2-1 Довиждане"

Материали

Флипчарт лист, маркер, сет карти с написани 4-те типа лични взаимоотношения, телефон с камера, мобилно приложение Video Maker, предварително свалена песента на Графа, Любо Киров и Орлин Павлов „Заедно"

Инструкции

1.Загряващо упражнение "Музикален предмет" – участниците са седнали в кръг. На фона на музика си подават един интересен предмет. Когато музиката спре, този, у когото е стигнал предмета, поздравява останалите с преправен(смешен) глас. Музиката тръгва отново и когато спре, това се повтаря, докато всички участници са поздравили групата.

2.Използвайки постера от сесия 5, участниците си припомнят 4-те типа лични взаимоотношения, както и етапите на развитие на личните взаимоотношения. Водещият задава въпрос към участниците дали смятат, че хората имат отговорности, за да се развиват добре тези взаимоотношения/да преминават от началния етап към следващите/какви отговорности имат хората, за да не се стига до последните етапи/приключване на взаимоотношения.

3.Игра „Кулата" – участниците трябва да изредят отговорностите/задълженията, които имат хората в едно семейство/семейна двойка, които са и родители/. Изписват ги на флипчарт лист, след което построяват кула от /някакъв вид/ кубчета – по едно за всяко от задълженията в списъка. Участниците се редуват да поставят кубчета; в един момент тя става висока и рискува да се разруши. Разговарят за важността и множеството отговорности, които имат хората в такова партньорство, и човек трябва да влезе в такива взаимоотношения само ако е способен да се справя с такива задължения.

Единият от водещите прави възможно повече снимки по време на строежа на кулата. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал/снимки/кратки видеа?/ и песента на Графа, Любо Киров и Орлин Павлов „Заедно" прави музикален видеоклип.

4.Гледане на видеото. След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят видовете лични взаимоотношения и тяхното значение.

5.Заключителна игра „4-3-2-1 Довиждане" **–** покажете на участниците следния ритъм/модел: пляскат 4 пъти, пауза, пляскат 3 пъти, пауза, пляскат 2 пъти, пауза, накрая пляскат веднъж. Трябва да го направят всички заедно. Получава се силен и увличащ ритъм, ако се направи правилно.

Сесия 7 – Приятелство – 1-ва част

Цел

Да се припомнят и да се акцентира върху различните видове лични взаимоотношения, които създаваме в живота си; участниците да дискутират отново темата за личните разбирания, нагласи и ценности, когато изграждаме нашите отношения с другите

Методи

Загряващо упражнение "Асоциации с думи", дискусия „Няма нищо по-добро от добрия приятел”, игра „Светофар на прителството”, заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, показване видеоклипа на участниците, заключителна игра „Приятелят с една дума„

Материали

Лист от флипчарт с три кръга(светофар), 15 листчета с твърдения за приятелството, лепило/тиксо/блутак за залепване на листчетата, телефон с камера, мобилно приложение Video Maker, предварително свалена песента на Фамилия „Тоника” „Здравей, как си, приятелю“

Инструкции

1.Загряващо упражнение “Асоциации с думи” – участниците седят в кръг. Един започва да казва предмети или понятия като “вода”. Участникът от ляво казва нещо, което се предполага от думата(напр. “лодка”, след това – “море”). Играта продължава, докато не се развали асоциативната верига; после се започва с друга дума.

2.Дискусия „Няма нищо по-добро от добрия приятел”. Започва с припомнянето на различните видове лични взаимоотношения. Дискусията се провежда около следните въпроси:

- Кого наричаме приятел?
- Как започва/се поддържа едно приятелство?
- Защо е важно да имаме добри приятели?
- Има ли връзка между приятелството и доброто самочувствие?/*въпросът се задава така, че всички участници да могат да го разберат*/

3.„Светофар на приятелството“ – на лист от флипчарт са нарисувани/залепени/ големи кръгове – червен, жълт, зелен, като светофар. Участниците получават листчета с твърдения относно приятелството/Приложение IV/. Редувайки се, трябва да отговорят дали това твърдение е лош знак в едно приятелство, предупредителен знак или добър знак. Поставят листчетата с определените като лоши знаци до червения кръг, предупредителните – до жълтия, добрите – до зеления, след като групата се е обединила около решението.

За всяка „светлина” има по пет твърдения:

ЧЕРВЕНА: лоши знаци

1. Страхуваш се от гневните изблици на приятеля си
2. Прителят ти постоянно критикува теб или хората, които ти харесваш
3. Приятелят ти те заплашва/с нещо/
4. Приятелят ти се подиграва на теб или на други хора.
5. Приятелят ти те принуждава да правиш неща, които не искаш.

ЖЪЛТА: предупредителни знаци

1.Притесняваш се, че ако споделиш нещо с приятеля си, той/те ще каже и на други хора

2.Приятелят/приятелката ти понякога ти се подиграва.

3.Рядко успявате да се разберете какво да правите заедно.

4.Приятелят/приятелката ти казва да не се виждаш с определени хора.

5.Съгласяваш се с приятеля/приятелката си, дори и да не си съвсем съгласен, защото се страхуваш, че няма да иска да ти е приятел повече, ако не се съгласяваш с него/нея.

ЗЕЛЕНА: добри знаци

1.Обикновено се чувстваш много добре, когато си с този човек.

2.Приятелят/приятелката ти уважава твоите чувства и мнение.

3.Приятелят/приятелката ти споделя с теб как се чувства.

4.Приятелят/приятелката ти се радва, когато ти се случват хубави неща.

5.Харесва ти да прекарваш време с този приятел/тази приятелка, но ти харесва да прекарваш време и с други приятели.

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на изработването на „светофара”. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал/снимки/кратки видеа/ и песента на Фамилия „Тоника” „Здравей, как си, приятелю“ прави музикален видеоклип.

4. Гледане на видеото

След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят „знаците” на доброто приятелство и неговото значение за нашето добро самочувствие и мястото ни сред другите хора.

5. Заключителна игра “Приятелят с една дума” – участниците са в кръг. Подават си топка, като при хвърлянето, всеки трябва да каже една дума – определение за добър приятел.

Сесия 8 – Приятелство – 2-ра част

Цел

Участниците да разбират разликата между близост и интимност; още веднъж да се акцентира върху това, колко е важно да се зачитат личните предпочитания и да се спазват личните граници на другите хора.

Методи

Загряващо упражнение "Три общи неща", дискусия „Разликите между близост и интимност”, игра с рулетка „СТОП”, заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, показване видеоклипа на участниците, заключителна игра "Рождени дни"

Материали

Флипчарт лист, маркер, рулетка/шивашки метър, лист и химикал, телефон с камера, мобилно приложение Video Maker, предварително свалена песента „Приятели“(Звездите на България)

Инструкции

1.Загряващо упражнение “Три общи неща” – участниците се разделят по двойки така, както са седнали. За няколко минути двамата съседи по място трябва да открият 3 общи неща помежду си.

2. Дискусия „Разликите между близост и интимност”.
На лист от флипчарт, разделен на две, се записват нещата, характерни за близостта(между приятели, семейство) и интимността(между хора, които имат романтични отношения). Припомнят се правилата за спазване на личните граници.

3.Игра с рулетка „СТОП”
На участниците се припомня какво представляват граници. Границите варират от лични до географски. Нациите имат гранична линия, която човек трябва да има разрешение да премине. Хората също имат граници и определянето на границите на другите хора често отнема известно време, за да се разбере.
Личните граници не са фиксирани, но могат да се различават в зависимост от ситуацията, така че те са по-трудни за разбиране от държавните или законовите граници. Някои хора, например, не харесват, когато другите стоят твърде близо до тях; Другите хора нямат нищо против.

- Какви са границите в ДЦ/ЦСРИ?
- Какви граници са поставили родителите ви?
- Какви граници сте си поставили?
- Как да разпознаете, когато сте преминали границата?
- Как ще реагирате, ако някой наруши вашите граници?
- Как другите хора разбират какви са вашите лични граници?

Игра
Вземете рулетка/шивашки метър. Разделете участниците на групи по 3-ма:
1. Единият стои на място и казва СТОП
2. Единият върви към този, който стои на едно място
3. Наблюдател, който мери с рулетката

Двамата стоят на голямо разстояние един от друг. Единият стои неподвижен, а другият върви към него. Човекът, който стои неподвижно, казва СТОП, когато почувства, че личното му пространство е нарушено и се чувства неудобно от присъствието на другия, който се е доближил твърде близо до него.

Третият човек/наблюдателят/ измерва разстоянието между пръстите на краката на двамата, след като на човека, който се движи, е казано да СПРЕ. Запишете разстоянието на лист хартия.

Групата обсъжда:
Как бихте могли да разберете кога личното пространство на човек е било нарушено? Какво поведение забелязахте? Можете ли да се сетите за някои случаи, когато хората не спират, когато са помолени да спрат? Какви са последствията от това да не спреш, когато те помолят да спреш?

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на изработването на „светофара". Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал/снимки/кратки видеа/ и песента „Приятели"(Звездите на България) прави музикален видеоклип.

4. Гледане на видеото
След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят правилата за спазване на личните граници.

5.Заключителна игра "Рождени дни" – участниците застават в редица. След това трябва да се подредят по поредността на рождените си дати(01 януари е в началото, 31 декември – в края). По възможност това става без да говорят(при нужда получават съдействие).

Сесия 9 – Сексуална активност – 1-ва част

Цел

Да предостави на хората с обучителни затруднения знания за различните измерения на човешката сексуалност – биологична, психологическа, емоционална, физическа (включително чувствена) и интелектуална. Участниците да разговарят за ценностите, свързани със сексуалността: интимност, самочувствие и уважение.

Методи

Загряващо упражнение "Нещо за мен", дискусия, постери, заключителна игра "С пожелание за..."

Материали

Картинка(постер) на сексуален контакт; топка

Инструкции

1.Загряващо упражнение - всеки избира едно нещо от джоба/чантата си и разказва защо това нещо е важно за него(вариант: нещо по тялото – часовник, бижу, аксесоар), или с какво го свързва.

2.Дискусия. Започва с припомняне на информацията, обсъждана в миналите занятия(лични взаимоотношения, граници, интимност). Участниците биват попитани дали занят какво означава „сексуален контакт". След като се поплучи първоначална обратна информация, им се дава картинката(постер), на която е изобразен сексуален контакт между мъж и жена. Дискусията продължава, като се използват вече усвоените познания за репродуктивните органи, взаимоотношенията, пр. Добре е да бъдат обсъдени някои здравословни фактори, които се отразяват на сексуалното общуване – свързани с наличието/липсата на хигиена, употребата на алкохол, тютюнопушенето, пр.

Примерни въпроси за дискусията:

- Какво представлява сексуалният контакт?
- До какво води сексуалният контакт?
- Възможно ли е човек сам да си доставя сексуално удоволствие?
- Мастурбирането сексуален контакт ли е?
- Къде може да се прави секс?
- Къде не е редно/прието да се прави секс?
- Ценностите, свързани със сексуалността: интимност, самочувствие и уважение.

3.Заключителна игра "С пожелание за..." – водещият подава топка на всеки участник и поред всички отправят някакво пожелание към останалите.

Сесия 10 – Сексуална активност – 2-ра част

Цел

Хората с обучителни затруднения да са наясно кога е подходящо и кога не трябва да се занимават със сексуална активност, за да могат да уважават предпочитанията на другите. Да се обърне внимание на въпросите, свързани с чувствеността. Може да изглежда в противоречие с необходимостта да се защитят хората с обучителни затруднения от поемането на неприемливи рискове. Всъщност липсата на емоционално и чувствено преживяване може да ги изложи на риск да бъдат малтретирани или да нарушат личните граници на другите.

Методи

Загряващо упражнение "Многоезично „Здравей", дискусия, решаване на казус, заключителна игра "Подарък в една минута"

Материали

Подготвен казус, бели листи, цветни моливи/флумастри

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Многоезично „Здравей" – всеки трябва да каже „Здравейте" на групата на език, различен от българския. Ако се затрудняват, трябва да кажат кой език са избрали и останалите(водещ, участници) могат да помогнат.
2.Дискусия. Целта е участниците да дадат обратна връзка относно наученото в предищното занятие и да се направи преход към настоящата тема.

3.Казус „Кога мога да имам сексуален контакт". Водещият прочита казуса. Участниците трябва да отговорят на поредица от въпроси и дискутират, като фокуса е върху отговорното и зряло поведение на човека, който взема решение да има сексуален контакт с партньора си. Участниците трябва да достигнат до идеята, че само физическа сексуална зрялост не е достатъчна; необходимо е човек да бъде психо-социално зрял, за да има сексуални контакти.

Казус:

Михаела и Светлозар са гаджета от половин година. Двамата се харесват, излизат много често заедно, ходят си на гости, ходят по заведения. Михаела е влюбена в Светлозар, а всичко сочи, че и той я обича. Един следобед двамата са сами в къщата на Светлозар, пият кафе и си говорят. Той започва да я целува и й казва, че иска да правят секс. Михаела е много объркана, не знае какво да прави. Той продължава да настоява и тя се чувства изплашена. Казва му, че иска той да спре да настоява, но той все пак се опитва да я убеди. Тя избягва от апартамента.

Въпроси към участниците:

Какво мислите за постъпката на Светлозар? Какво мислите за постъпката на Михаела? Защо според вас Михаела е избягала? Как се чувства тя? Защо е била изплашена? Защо не е знаела какво да направи? Какво е необходимо, за да бъде някой готов да има сексуален контакт? Кога може да се каже, че е по-добре да се избегне сексуален контакт? Как можеш да прецениш дали намеренията на някой са добри спрямо теб?

4.Заключителна игра "Подарък в една минута" – всеки участник получава лист хартия и цветен молив/флумастер. За една минута трябва да нарисува нещо, което да подари на този, който стои вдясно от него.

Сесия 11 – Уединение – 1-ва част

Цел

Участниците да получат подробна информация по темата, която е пряко свързана с правата и отговорностите, и отново да дискутират разграничението между публично и частно поведение.

Методи

Загряващо упражнение "Моите любими...", презентация "Публично – лично поведение", дискусия „Публично и лично", траш арт дейност "ДА" и "НЕ" от рециклирана хартия, заключителна игра "Какво време си ти?"

Материали

(По избор)снимки на сладолед, изображение за кино, чаша; презентация „Публично и лично поведение", бели листи, брошури от магазини, лепило, ножици

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Моите любими..." – на интерактивната дъска са показани снимки на сладолед, кино екран(напр.) и чаша. Всеки трябва да каже кой е любимия му сладолед, любимия му филм и любимата му напитка.(Категориите могат и само да се назоват).

2.Презентация "Публично – лично поведение" – за припомняне на разликата между обществени и лични места/поведение/Приложение V/

3.Дискусия „Публично и лично". Обсъжда се правото на лично пространство

Правото на лично уединение е едно от човешките права, утвърдено с Международния пакт за граждански и политически права, който доразвива Всеобщата декларация за правата на човека.

Въпроси за дискусия:

- Какво означава човешко право?
- Защо трябва да се спазват правата ни/правата на другите?
- Защо е погрешно да се нарушават правата?

Водещият обяснява, че правата на човека са като броня: те ни защитават. Те са като правила, защото ни учат как да се държим. Те се отнасят по един и същи начин към богати и бедни, стари и млади, бели и черни, високи и ниски. Те ни предлагат уважение и изискват от нас да се отнасяме с уважение към другите. Правото е и претенция, която имаме основание да предявим.

Припомнят се границите на личното пространство: собствената стая, баня; личните вещи; стая, баня, когато сме отседнали в хотел, тоалетна на обществено място
Публично/лично поведение – припомняне, че не трябва да се показват интимните части на тялото на публично място

NB! Правото хората да поискат разрешение, преди да влязат в нашето лично пространство(стая, баня, пр.)

Сесия 11

4.Траш арт дейност “ДА” и “НЕ” от рециклирана хартия – всеки от участниците получава 2 парчета бял лист(1/4 от лист А4), върху който с парчета хартия от брошури, ножица, лепило трябва да си изработи знаци за “ДА” и “НЕ”. Може да бъде знак плюс, „чавка”; минус, знакът за забранено или думите „ДА” и „НЕ”, изписани с парченца хартия от брошурите

После на бялата дъска се показват снимки на различни места(подобни на тези от презентацията) и всеки вдига знака, който смята че е верният отговор на въпросите: Това публично място ли е? Това лично място ли е?

Обсъжда се допустимото/недопустимото поведение на това място.

5.Заключителна игра „Какво време си ти?” – всеки участник казва какво метеорологично време е, според това как се чувства(слънчево, облачно, мъгливо, буря, дъждовно, пр.)

Сесия 12 – Уединение – 2-ра част

Цел

Да се постави акцент на различни ситуации от ежедневието, които биха могли да се използват като обучителни моменти(*като напомняне да се затварят вратите на тоалетната, да не се докосват интимни части на тялото на публично място и т.н.*)

Методи

Загряващо упражнение "По-скоро бих предпочел...", дискусия, траш арт дейност „Правилото на Банския костюм”, заключителна игра "Предай аплодисментите"

Материали

Бели листи А4 с принтирани очертания на човешка фигура, брошури от магазини/стара цветна хартия, лепило

Инструкции

1.Загряващо упражнение „По-скоро бих предпочел...” – последователно, водещият задава различен въпрос на всеки участник: „Предпочиташ почивка на море или на планина?”, „Предпочиташ да си почиваш като си лежиш пред телевизора или като се разхождаш?”, „Предпочиташ да отидеш на концерт или на кино?”, и пр. подобни бързи въпроси относно предпочитания

2.Дискусия. Припомнят се правилата за публично и лично поведение. Припомня се правото на всеки както на лично пространство, така и на уединение.

- Правилото да се затварят вратите на тоалетната
- Правилото да не се докосват интимните части на тялото на публично място
- Отношението към уединението: някои хора са по-притеснителни
- Сексът е интимна дейност – не се прави на публично място
- В определени ситуации хората не могат да бъдат оставени насаме, макар да имат право(*когато по някаква причина не могат да се грижат за своето физическо обслужване – малки деца, безпомощни възрастни, пр.*)
- Не трябва да оставаме насаме с чужди хора(непознати, малко познати хора) на уединено място

NB! Никой няма право да ни гледа или да докосва нашите интимни части(припомни „лично поведение”), както и да ни принуждава да го гледаме или да докосваме неговите интимни части!

- Интимни части: „Правилото на Банския костюм” – интимните части са тези части от тялото ни, които са покрити с бельо или бански костюм. На публично място винаги трябва да са покрити с дрехи.

3.Траш арт дейност „Правилото на Банския костюм” – всеки участник получава лист А4 с принтирана човешка фигура(очертания)/Приложение VI/. От малки топчета хартия от брошура или салфетка трябва да направи бански костюм на фигурата(чрез залепване на топчетата за белия лист).

4.Заключителна игра „Предай аплодисментите” – всички седят в кръг. Водещият улавя погледа на някой от кръга и двамата заедно трябва да пляскат(по възможност – в ритъм). След това участникът поглежда към някой друг и с него започват да пляскат. После третият „предава нататък” по описания начин, докато всички са пляскали по двойки.

Сесия 13 – Лични граници – 1-ва част

Цел

Да отговори на специфичните нужди на много възрастни с интелектуални затруднения от такова обучение; да бъде предоставена информация и да се даде възможност участниците да упражняват подходящо за възрастта и приемливо поведение, както и за поставяне на лични граници и зачитане на границите на другите

Методи

Загряващо упражнение "Познай картината", дискусия, импровизационно упражнение „Нахлуване в личното ми пространство", заключителна игра "От днес си вземам..."

Материали

Таблети/листи А5 и моливи, листчета с описани ситуации, лист флипчарт, маркер

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Познай картината" – всеки от участниците има пред себе си лист и молив/таблет с приложение за рисуване. За една минута всеки трябва да нарисува нещо, после го показва на другите и те трябва да познаят какво е нарисувано

2. Дискусия "Какво представляват личните граници"
Отнасят се до:

- **физически контакт** (по какъв начин е удобно за нас да ни докосват приятел/близък/непознат)
- **разговори** (как харесваме да ни говорят; кой може да се обръща към нас на галено име)
- **нашето лично пространство** (кого допускаме да стои близо до нас; колко близо допускаме другите до нас)
- **какво другите знаят за нас**(с кого споделяме тайните си и чувствата си; кой може да знае къде живеем и как може да ни намери)

Понятието за **взаимност**/да се използва картинката за приятелския кръг/ - допустимо е да навлизаме в личното пространство само на хората от най-близките до нас групи(семейство, приятели)

- ❑ Първата стъпка в установяването на граници - да покажем какво ни харесва и какво – не
- ❑ Категорично заявяване(без „може би", „добре би било, ако...", „смятам, че...")
- ❑ Последователност – когато посочим нашите граници, друг/други може да продължат да ги нарушават. Трябва всеки път да им казваме, че не сме съгласни с това
- ❑ Определянето и спазването на личните граници в двупосочно – ако искаме да спазват нашите граници, спазваме границите на другите
- ❑ Да запомним: НЕ означава НЕ

NB! Определянето и спазването на границите е важно умение за хората от всички възрасти

Въпроси към участниците: Можете ли да дадете пример за спазването на личните граници? А за нарушаването?

3.Импровизационно упражнение „Нахлуване в личното ми пространство” – участниците са разделени на по двойки. Всяка двойка получава листче, на която има описана различна ситуация:

Двама души се срещат. Започват да си говорят, като единият се приближава много близко до другия и постоянно го докосва по рамото, по ръката, по главата, като смята, че така поддържа вниманието му, докато си говорят. Другият няма нищо против, държи се спокойно, говорят си.

Двама души се срещат. Започват да си говорят, като единият се приближава много близко до другия и постоянно го докосва по рамото, по ръката, по главата, като смята, че така поддържа вниманието му, докато си говорят. Другият се чувства неудобно, притеснен е, не му харесва това постоянно докосване, но освен по изражението на лицето, по нищо друго не му личи; не казва нищо на своя познат, с когото разговаря.

Двама души се срещат. Започват да си говорят, като единият се приближава много близко до другия и постоянно го докосва по рамото, по ръката, по главата, като смята, че така поддържа вниманието му, докато си говорят. Другият се чувства неудобно, притеснен е, не му харесва това постоянно докосване. Казва на своя познат, че предпочита да не го пипат постоянно, докато разговарят; отстъпва крачка назад, за да си осигури пространство и да покаже на другия, че иска да е разстояние.

Двойките трябва да изиграят ситуацията. Ако групата е по-голяма, се принтират повече листчета и повече от една двойка ще изиграе една ситуация. Ако решат, тези, които играят, могат да използват само движения, без думи; ако им е по-лесно, могат да говорят, докато играят ролите.

Цялата група обсъжда играта/поведението на участниците в ситуациите.

4.Заключителна игра „От днес си вземам...” – в приложението на таблета или на гърба на листчето от началото на сесията всеки участник трябва да нарисува нещо, свързано с настроението му в края на сесията, да го покаже на останалите и да каже какво/защо е нарисувал.

Сесия 14 – Лични граници – 2-ра част

Цел

Да се припомнят правилата за определянето и спазването на личните граници. Да се обърне внимание на участниците, че поведението им ще има двусмислено значение за останалите. Да помогне на участниците да развият подходящо за възрастта поведение, когато изразяват сексуалните си нужди, за да се намали рискът от злоупотреба

Методи

Загряващо упражнение "Зип-Зап-Зоп", дискусия, импровизационно упражнение „Личните граници - правилно и неправилно", заключителна игра "Признателност"

Материали

Принтирани листи със задачите за импровизационното упражнение

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Зип-Зап-Зоп" – участниците са в кръг; този, който започва, се обръща към съседа си вдясно, пляска с ръце и казва: „Зип!". Вторият се обръка към съседа си в дясно, пляска и казва: „Зап!"; третият прави същото и казва „Зоп!". Завършва с последния в кръга.

2.Дискусия. Отново се припомнят правилата на определянето и спазването на лични граници – нашите и на другите.
Спазване на границите, когато хората изразяват сексуалните си потребности: всички хора имат такива потребности и имат право да ги изразяват. Това обаче трябва задължително да става при спазване границите на другите хора.
Кое е недопустимо при изразяването на сексуалните потребности:

- Неприлични жестове
- Докосване или прегръщане на друг човек
- Показване на интимни части на тялото или събличане
- Мастурбиране на публично място

Изразяването на тези потребности може да се възприеме двусмислено и човек да изпадне в риск от нежелано сексуално посегателство. Другите хора може неправилно да възприемат начина, по който ние се държим, и да решат, че имаме романтичен/сексуален интерес към тях, дори и ако нямаме.

3.Импровизационно упражнение „Личните граници - правилно и неправилно" – участниците получават следните задачи, които трябва да изиграят пред групата:

Три момчета и едно момиче трябва да изиграе група от четирима приятели, в която момичето проявява много близко поведение спрямо момчетата, докосва ги често, прегръща ги, държи ги за ръка, сяда много близко до тях.

Три момичета и едно момче трябва да изиграят група приятели, които си говорят забавни неща, смеят се, прекарват си много весело и момчето решава, че момичетата толкова го харесват, че искат да имат интимни отношения с него. Започва да ги дърпа(буквално), за да се усамотят.

Ако решат, тези, които играят, могат да използват само движения, без думи; ако им е по-лесно, могат да говорят, докато играят ролите.

След всяка представена ситуация групата обсъжда какво са наблюдавали, кое е правилно и кое – не, в поведението на героите, кое поведение другите възприемат погрешно, и кое поставя в риск хората, които имат поведение, чрез което твърде много скъсяват дистанцията в общуването с хора и не спазват техните и своите граници.

4.Заключителна игра „Признателност" – участниците са в кръг; всеки се обръща към друг от групата и му поднася своята признателност за това, с което той е допринесъл за работата на групата. Всеки трябва да получи такива думи на признателност.

Сесия 15 – Конфиденциалност – 1-ва част

Цел

Да се даде информация на участниците с интелектуални затруднения за правото им на поверителност относно информацията за техните лични и социални взаимоотношения. Да информира за конкретни ситуации, когато не може да се предложи пълна конфиденциалност/например, ако има съмнения за злоупотреба или че някой е в риск/

Методи

Загряващо упражнение "Ябълка-Портокал-Банан", презентация „Какво е конфиденциалност/поверителност", дискусия, траш арт дейност „При закрити врати", заключителна игра "Кръгче за релакс"

Материали

Презентация „Конфиденциалност", бели листи А5, моливи/флумастери, ножици, лепило, брошури от супермаркети

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Ябълка-Портокал-Банан" – водещият дава инструкцията, че когато каже „Ябълка!", всички трябва да вдигнат високо дясната си ръка, когато каже „Портокал!", трябва да вдигнат високо лявата си ръка, а когато каже „Банан!", трябва да вдигнат високо и двете ръце и да плеснат над главата си. Може да са седнали или прави. Думите могат да се редуват, както са обявени, може и разбъркано.

2.Презентация „Какво е конфиденциалност/поверителност"/Приложение VII/.

3.Дискусия – темата за конфиденциалността е пряко свързана с личните граници; припомнят се правилата за спазването на личните граници(от предходните сесии).

4.Траш арт дейност „При закрити врати" – на всеки участник се дава бял лист хартия и молив/флумастер. В центъра на листа трябва да си напише името. С две парчета хартия от брошура трябва да закрие името си, като ги залепи от външния край на парчето хартия, а вътрешния край остане незалепен и може да се повдига(да се отваря). Когато всички са готови, с участниците отново се обсъжда, че имат право на запазване поверителна(в тайна) на личната им информация, с изключение на ситуациите, когато трябва да се сподели с някой, който трябва да помогне, когато те или техен близък се нуждае от помощ.

5.Заключителна игра „Кръгче за релакс" – всички се изправят, както са в кръг. Обръщат се наляво и разтриват раменете/гърба на този отпред. След това се обръщат надясно и разтриват гърба на човека от другата страна.

Сесия 16 – Конфиденциалност – 2-ра част

Цел

Участниците да затвърдят знанието за необходимостта понякога поверителността да се нарушава/например при съмнение за злоупотреба/ и че тяхното съгласие трябва да се търси при подобни обстоятелства. Да информира участниците защо и кога точно ще бъде предадена информация, която ги засяга. Да се подчертае фактът, че целият този процес трябва да бъде надлежно документиран и записан.

Методи

Загряващо упражнение "Известни актьори", дискусия, траш арт дейност „Маските, които нося", затварящо упражнение " Да повдигнем небето заедно"

Материали

Флипчарт лист, маркер, бял картон, брошури от супермаркети, моливи, ножици, лепило(може и някакъв макет на маска-домино), дървени клечки/шишове за печене

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Известни актьори" – участниците трябва да кажат коя роля в киното/сериал искат да изиграят

2.Дискусия – припомнят се темите от предишната сесия. Участниците следва да изредят коя информация е лична: имена, дати на раждане, адреси, данни за контакт, медицинска информация, съдържанието на личните ни папки(досие), лични банкови данни и информация за банкови карти.

Освен това – това, което сме споделили за хора, които харесваме/имаме романтични чувства към тях/интимни отношения с тях

С кого мога да споделям лична информация? – освен близките хора, се изреждат професионалисти(водещият насочва участниците) – лекари, медицински сестри, специалисти с ДЦ/др. социални услуги, адвокати

Личната информация е конфиденциална и тя трябва да се пази поверителна(да не я виждат хора, които тя не засяга)

- Кога може да бъде споделяна нашата лична информация?
- Когато поискаме хората, които я съхраняват, да я споделят – напр., да поискате специалистите в Дневния център да кажат нещо на близките ви
- Когато ние самите се съгласим – напр. когато поискате специалист в Дневния център да ви свърже с някой от Общината, или лекар, или адвокат, пр.

Всичко трябва и се записва/документира(дават се примери с документите в ДЦ, които участниците познават)

Основните неща се записват на флипчарт лист.

Сесия 16

3.Траш арт дейност „Маските, които носим” – участниците изработват маски-домино от картона, използвайки шаблоните(или ги рисуват в момента), след което ги облепват с парчета хартия от брошурите. Дискусията е около необходимостта да свалим маските – поверителността, на която всички имаме право, в ситуациите, когато някой е в риск от злоупотреба/вреда. Отново се напомня, че този процес ще бъде документиран и записан.

4.Заключителна игра „Да повдигнем небето заедно” – участниците са кръг. Водещият казва: "Нека да си представим, че небето е паднало. То лежи пред нас: там е слънцето и луната, и там са и облаците. Трябва внимателно да вдигнем небето на място. За да направим това, трябва да го вдигнем от земята всички заедно – не можем да оставим парчета, които се изплъзват и падат обратно на земята, защото не сме действали заедно". Водещият показва как повдига небето от коленете си, над главата си, за да го подхвърли във въздуха. Освен това, докато го подхвърлят във въздуха, всички трябва да извикат.

Сесия 17 – Даване на съгласие и вземане на решения – 1-ва част

Цел

Даването на съгласие и способността за даване на съгласие често са много предизвикателни области, когато се отнасят до хора с интелектуални затруднения и тяхната сексуална активност.
На хората с интелектуални затруднения да се даде информация, че и двете страни, участващи в сексуална активност, трябва да се съгласят с нея: 1) и двете са в състояние да разберат какво се предлага и последствията от него, и 2) и двете са в състояние да упражняват избор.
Да се дава информация и да се създават възможности за трансформиране на нагласата на някого да се подчинява на другите, пасивно да прави това, което другите хора им казват, в свободна воля да прави информиран избор и по този начин да поема приемливи рискове.
Последният елемент ще добави повече трудности към работата с хора с обучителни затруднения, защото обикновено те са свръхзащитени от каквито и да е рискове, всъщност с доброто намерение да избегнат евентуални вреди, които биха могли да им се случат. Подобно отношение, очевидно, не би било полезно за хората с обучителни затруднения, ако трябва да бъдат насърчавани да живеят самостоятелно.

Методи

Загряващо упражнение "ДА или НЕ", дискусия „Даване на съгласие", игра „Проблем-решения-последици", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, заключителна игра "Топката от днешната сесия"

Материали

Написан казус, листи за флипчарт, маркер/и, телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Криско „ДА или НЕ", топка

Инструкции

1.Загряващо упражнение „ДА или НЕ" – водещият измисля различни въпроси за ситуации, които всички разпознават – силно привлекателни или нежелани за повечето хора, напр. „Искате ли в момента, веднага, да заминем на екскурзия в Италия?" или „Ходи ли ви се на зъболекар?", пр. Всички трябва в един глас да дадат отговора си(ако викат е по-добре). Въпросите могат да бъдат до 6-7 бр.

2.Дискусия – даване на съгласие. Когато хората имат намерение да правят секс, трябва да бъдат в състояние да дадат съгласието си. Какво означава това?
Съгласието трябва да бъде доброволно и информирано, а лицето, което дава съгласието си, трябва да има способността да вземе решението.

- Доброволно – решението дали да се даде съгласие или да не се даде съгласие трябва да бъде самостоятелно взето от всеки и не трябва да се влияе от натиска на другия
- Информирано – всеки трябва да е наясно какво точно предстои, включително добрите страни и рисковете
- Всеки от двамата трябва да е в състояние да даде съгласие, т.е. не само разбира какво ще се случва, но може и да изрази желанието си – като говори или чрез знаци напр. Ако някой от двамата изрази желание да не участва в сексуална активност, неговото/нейното решение трябва да бъде уважено.

3.Игра „Проблем-решения-последици” – на участниците се дава следния казус:

„Спомнете си Михаела и Светлозар от 10-та сесия – те имаха връзка, тя се притесняваше да има сексуални отношения с него. От известно време имат сексуални отношения, с които и двамата са съгласни. Светлозар е завършил гимназия миналата година и си търси работа. Михаела завършва след няколко месеца и Светлозар вече й е предложил да се изнесат да живеят заедно, след като тя си вземе дипломата от гимназията. Михаела започва да го обмисля”.

Участниците трябва да изредят всички възможни според тях решения на тази ситуация, колкото могат да се сетят. Решенията се записват на флипчарт. После, разглеждайки ги едно по едно, трябва да кажат какви биха били последиците за Михаела и Светлозар – **положителни** и **отрицателни** - от всеки вариант. Всички в групата трябва да участват в обсъждането! Последиците също се записват на флипчарта.

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на Криско “ДА или НЕ” прави музикален видеоклип.

4.Гледане на видеото

След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят правилата за упражняването на вземане на самостоятелни решения(определяне на проблема, изреждане на решения, обмисляне на възможните последици, избор на решение).

5.Заключителна игра „Топката от днешната сесия” – участниците си подават топка един на друг и в момента, който някой я улови, трябва да каже едно нещо, което е запомнил от сесията.

Сесия 18 – Даване на съгласие и вземане на решения – 2-ра част

Цел

Да се създадат възможности за участниците да упражняват избор като нещо, което е част от "нормалния" живот. Да научи хората с интелектуални затруднения, че има ежедневни и специфични ситуации, съдържащи рискове, според нивото на разбиране / оценка на рисковете на въпросните лица. Да се подчертае как алкохолът и наркотиците влияят върху вземането на решения и че те биха могли да попречат на хората да упражняват свободен избор.

Методи

Загряващо упражнение "Верига с букви", дискусия, делова игра „Вземане на решения", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, заключителна игра "Хареса ми, защото..."

Материали

Листи с написани 4 ситуации(за две групи), телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Крисия „Само днес"

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Верига с букви" – този, който започне, трябва да каже дума, която е намислил. Следващият трябва да каже дума с последната буква на думата, която първия е казал, и т.н., докато всички се включат.

2.Дискусия – припомня се какво означава даването на съгласие(доброволно и информирано; човек да бъде в състояние да даде съгласие) и вземане на решение(казуса от миналата сесия: посочване на проблема; изреждане на възможни решения; преценяване плюсове и минуси от всяко решение; избор на решение).

3.Делова игра „Вземане на решения" – участниците се разделят на две групи. Всяка група получава по един лист А4 с описана накратко ситуация; под нея трябва да напишат няколко възможни решения с техните последици(избират един от групата да пише). Трябва да могат да отговорят дали хората в тази ситуация могат да упражнят свободен избор.

Ситуациите са следните:

Иван много иска да си купи едно яке, което много е харесал, но което е скъпо и на него не му достигат пари. Без да попита, взема пари от портфейла на баща си.

Моника се явява на изпит по английски в края на курса, който е изкарала. Не е учила достатъчно и по време на изпита се опитва да препише, за да не я скъсат и да не изгуби парите, които е платила за курса.

Милена отива на парти за рожден ден на приятелка. Започват да я черпят с алкохол и тя е на път да се напие много.

*Ангел знае, че неговия приятел Мишо взема наркотици(*или редовно пие енергийни напитки*) и това е много вредно за неговото здраве. Ангел не може да реши дали да каже на близките на Мишо.*

След като приключат, споделят с всички какво са написали.

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на Крисия „Само днес" прави музикален видеоклип.

4.Гледане на видеото **-** След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят правилата за вземане на решения(стъпките), както и факта, че алкохолът и наркотиците влияят на упражняването на вободен избор.

5.Заключителна игра „Хареса ми, защото..." – последователно, всеки от участниците казва: „Това занятие ми хареса, защото...". Водещият ги стимулира да не се повтарят.

Сесия 19 – Самочувствие и идентичност – 1-ва част

Цел

Участниците да имат възможност да работят за постигане на по-високо самочувствие и чувство за интегрирана идентичност. Да помогне на участниците да развият положително отношение към телата и външния си вид. Постигането на добро самочувствие да работи за превенцията на ситуации на попадане в риск от пренебрегване и злоупотреба.

Методи

Загряващо упражнение "Сутрин пред огледалото", дискусия/изясняване на понятия, игра „Аз пред огледалото", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, обобщение „Как да поддържаме добрата представа за тялото си", затварящо упражнение "Утвърждения"

Материали

Листи флипчарт, маркери, огледало, телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Zamunda Banana Band „Съм много хубав"

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Сутрин пред огледалото" – всички стават прави; водещият показва какво прави човек сутрин, след като се събуди – протяга се, прозява се, разтърква очи, мие си ръцете, лицето, сресва се, пр., а останалите трябва да повторят това, което прави.

2.Дискусия – групата разговаря на тема какво означава самочувствие и идентичност и по какъв начин са свързани. Изясняват се понятията около следните въпроси:

- Какво означава самочувствие? Какво е идентичност?

Идентичността и самочувствието са тясно свързани и са много важни за това, да се чувстваме добре. Чувството ни за идентичност е свързано с това кой мислим, че сме и как възприемаме себе си. Това е свързано с чувството ни за собствена стойност и начина, по който определяме себе си. Самочувствието е начинът, по който ценим себе си. Здравословното самочувствие се основава на способността ни да преценяваме какви сме и да се приемаме такива, каквито сме. Това означава да можем да признаем силните и слабите си страни и в същото време да признаем, че сме ценни и стойностни хора. Нормално е да бъдем засегнати до известна степен от начина, по който другите се отнасят към нас, но доброто самочувствие и идентичност ни позволяват да се чувстваме добре със себе си и дори ни защитават, когато другите се отнасят зле с нас.

Доброто самочувстие означава, че харесваме и външния си вид, че се чувстваме удобно, добре в телата си, независимо от това, какво казват околните или сравнението с красивите и популярните, които ни показват в медиите. Да се чувстваме добре в телата си означава, че имаме добро самочувствие, че сме спокойни, че отчитаме потребностите на телата си(от почивка, от движение, от добра храна).

Сесия 19

3.Игра „Аз пред огледалото” – да проверим харесваме ли себе си. Всеки от участниците застава пред огледало, което водещият държи, и трябва да отговори на следните въпроси:

Какво харесваш във външния си вид? Какво може да прави твоето тяло(*да се движи, да тича, да танцува, да спортува, да ходи на дълги разходки, пр.*)

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на Zamunda Banana Band „Съм много хубав” прави музикален видеоклип.

4.Гледане на видеото **-** след почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят правилата за поддържане добрата представа за телата ни:

- **Никой не е съвършен.** Всеки иска да бъде харесван и приеман такъв, какъвто е. Това е вярно и за всяко тяло! Вижте тялото си такова, каквото е. Бъдете по-малко критик и повече приятел.
- **Не се сравнявайте с другите.** Известните хора, които гледаме по телевизията и в списанията, в действителност не изглеждат както на лъскавите снимки. Не мислете лошо за собствените си тела, само защото не изглеждате като тези снимки.
- **Не се срамувайте от тялото.** Когато правите остри коментари за собственото си тяло, това наранява самочувствието ви. Това е вярно, независимо дали го казвате на глас или го мислите за себе си. Боли точно толкова, колкото ако някой друг го е казал. Уважавайте себе си, дори и да имате неща, които трябва да промените.
- **Изградете по-добър навик.** Имате ли навика да мислите лошо за тялото си? За да прекъснете този лош навик, изградете добър на негово място. Кажете си какво харесвате, вместо това, което не харесвате. Продължавайте да го правите, докато не се превърне в навик.

5.Заключителна игра „Утвърждения” – последователно, всеки от участниците става и казва, възможно най-тържествено, едно нещо от външния си вид, което харесва, напр. „АЗ ХАРЕСВАМ ЦВЕТА НА ОЧИТЕ СИ!”

Сесия 20 – Самочувствие и идентичност – 2-ра част

Цел

Участниците да затвърдят разбирането, че всеки е ценен човек такъв, какъвто е, за познаване и приемане на нашите силни и слаби страни, зачитане на границите на другите и очакване те да отговорят по същия начин. Утвърждаване на разбирането за значимостта да уважаваме себе си такива, каквито сме.

Методи

Загряващо упражнение „Кое ме прави уникален”, дискусия ”Силни/слаби страни”, игра “Шапка от вестник”, заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, заключителна игра "Поздрави към групата”

Материали

Шапки от вестник и комплекти картончета със “силни/слаби страни”, колкото са участниците в групата, лепило за прикрепване на картончета към шапките, листи флипчарт, маркер, телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Виктория Чешмеджиева „Не бягай от себе си”

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Кое ме прави уникален” – всеки казва едно свое качество(на характера/външния си вид), което го прави уникален, запомнящ се.

2.Дискусия “Силни/слаби страни” – от списък с качества, прочетени от водещия(списък със Силни и слаби страни), участниците трябва заедно да решат кое е силна, и кое – слаба страна. На флипчарт в две колони се записват силните и слабите страни.

Дава се определение на понятието ***силна страна***: способността да се постига постоянен, почти винаги отличен резултат в определено нещо, което правим. Ключът към изграждане на силна страна е определянето на областите, в които сме добри - начините, по които човек най-естествено мисли, чувства и се държи като уникален индивид - и след това усъвършенстването им със знания и умения, съответни на дейността. Синоними: преимущество; нещо, което ни носи полза.

3.Игра “Шапка от вестник” – всеки участник получава шапка и списък с листчета/Приложение VIII/, които разпределя – само онези, които смята, че са неговите силни и слаби страни. Всеки представя своята шапка.

Дискусия в цялата група: как решаваме кои са силните ни страни, кои са слабите, от къде сме получили информация кое е наша силна страна и кое – слабост.

4.Гледане на видеото **-** След почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и коментират, че независимо от конкретните си слабости/силни страни, всички заслужаваме да бъдем приемани и уважавани такива, каквито сме, както и сами да се харесваме.

5.Заключителна игра “Поздрави към групата” – използвайки хартиената си шапка, всеки участник поздравява останалите(напр. Сваля я от главата си и се покланя, допира пръсти до нея, обръща я с “положителната” или с “отрицателната” страна към останалите, пр.)

Сесия 21 – Самочувствие и идентичност – 3-та част: Емоционална интелигентност

Цел

Да развие социалните умения на участниците чрез представяне на концепцията за Емоционалната Интелигентност – способността да разбираме и управляваме нашите емоции, както и да разпознаваме и да влияем на емоциите на хората около нас, и нейните основни елементи: самоосъзнаване и саморегулация

Методи

Загряващо упражнение „Стари украшения”, дискусия ”Да познаваме и разбираме чувствата си и тези на другите”, игра “Карти за чувствата”, заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, обобщение „Защо е важно да можем да разпознаваме и контролираме своите чувства и да разпознаваме чувствата на другите хора”, заключителна игра "Каква емоция изпитвам”

Материали

Асортимент от 15-тина разнообразни украшения/предмети, флипчарт листи, маркер, телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на дует Каризма „Минаваш през мен”

Инструкции

1. Загряващо упражнение ”Стари украшения” – асортимент от предмети - играчки, картички, подаръци, някакъв спомен, малко привлекателно бижу, украшение без голяма стойност. Поставят се в центъра на кръга на групата. След като ги разгледат за минута-две, всеки си избира един от предметите, а после трябва да разкаже с какво го е привлякъл(напомня му за нещо, има история с подобен предмет, пр.). Помага на участниците да се опознаят по-добре, да изразят чувствата си, да изградят доверие и да подобрят своята увереност.

2. Дискусия “Да познаваме и разбираме чувствата си и тези на другите” – водещият въвежда понятието Емоционална Интелигентност, което представлява способността да разбираме и управляваме нашите емоции, както и да разпознаваме и да влияем на емоциите на хората около нас. Осъзнаването на личните силни страни и ограничения, за които си говорихме в предишните сесии, ни носи повече самоувереност и самоприемане, както и способност да приемаме промените, когато те се случват.

Способността да разпознаваме и назоваваме това, което хората чувстват, показва, че се интересуваме от другите хора, че сме съпричастни и загрижени към тях. Когато проявяваме чувствителност към чувствата на другите хора, сме не само загрижени за тях, можем да поддържаме важни връзки – с близките си, с приятелите си, но имаме възможност и да контролираме емоциите си – а и тези на другите, в трудни ситуации.

Водещият кани участниците да дадат примери за трудни ситуации.

- Как могат да се контролират емоциите?
- Как това помага в трудните ситуации?

Сесия 21

3. Игра "Карти за чувствата" – разговорът продължава за чувствата. Водещият пита участниците: „Как се чувствате в момента?". Болшинството отговарят с: „Добре", затова водещият продължава с: „Според вас защо хората обикновено отговарят с „Добре", дори и да не се чувстват точно така?"; „Какви други емоции изпитват хората?"

На масата са сложени, с лицето надолу, картончета с емоции/Приложение IX/, по две за всеки участник. Всеки си изтегля, на случаен принцип, по две картончета, и последователно, трябва да каже какво е човек да изпитва всяка от двете емоции, как може от едното чувство да се премине към другото.

След като всички участници са говорили за емоциите от своите картончета, водещият пита групата: „Изненада ли ви, че съществуват толкова емоции?", „Мислите ли, че е лесно човек да премине от едно чувство към друго?"

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на дует Каризма „Минаваш през мен" прави музикален видеоклип.

4. Гледане на видеото - след почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и обобщават защо е важно да можем да разпознаваме и контролираме своите чувства и да разпознаваме чувствата на другите хора"

5. Заключителна игра "Каква емоция изпитвам" – всеки от участниците казва с какво чувство си тръгва от днешната сесия и я изразява с мимики/жестове.

Сесия 22 – Общуване и асертивност – 1-ва част

Цел

Да се дадат на хората с обучителни затруднения знания за това, какво представялва асертивността и как те могат да отстояват правата си по асертивен начин. Участниците да развиват умения, необходими за изразяването на личните чувства, мисли, мнения в подходящия момент и по подходящия начин, без да бъдат пренебрегвани правата на другите

Методи

Загряващо упражнение „Сутрешна закуска", презентация "Асертивност и какво означава да постъпваш асертивно", игра "Защо да ви давам от моите бисквити?", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, обобщение „Пасивен, агресивен, асертивен стил на общуване", заключителна игра "Огледало"

Материали

Готова презентация „Асертивност и какво означава да постъпваш асертивно", кутия бисквити, листчета с примерни варианти на убеждаване "Защо да ви давам от моите бисквити?"(агресивен, асертивен, пасивен), телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Мерудия „Когато съм себе си"

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Сутрешна закуска" – участниците са седнали в кръг. Като се редуват, всеки трябва да отговори на въпроса „Каква закуска би приготвил за групата?"(в зависимост от момента от деня, може да бъде „приготвено" различно ястие). Целта е участниците да се развеселят и да се настроят за груповата работа.

2. Презентация "Асертивност и какво означава да постъпваш асертивно"/Приложение X/ – презентацията се показва и обсъжда с участниците; водещият има за задача да се увери, че участниците са разбрали разликата между агресивен, пасивен, пасивно-агресивен и асертивен начин на общуване.

3. Игра "Защо да ви давам от моите бисквити?" - един от участниците седи в средата на кръга и държи кутия бисквити/бонбони. Останалите трябва да го убедят да им даде от бисквитите, съответно по агресивен, асертивен и пасивен начин. На останалите предварително са раздадени листчета с примери/Приложение XI/, демонстриращи различните начини на изразяване. Различните примери се обсъждат.
Дава се информация относно смисъла на асертивното изразяване(припомняне Аз-посланието). Този, който държи бисквитите, казва кой го е убедил, с кого би ги поделил.
Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на Мерудия „Когато съм себе си" прави музикален видеоклип.

4. Гледане на видеото - след почивката участниците гледат клипа на голям екран. Обсъждат видеото и си припомнят необходимостта да се научим, от една страна, да отстояваме правата си, както и да го правим по подходящ начин.

5. Заключителна игра "Огледало" – всеки участник трябва да каже „довиждане" на останалите – с дума или жест, а другите повтарят думата/жеста. Редуват се, докато всички са казали „довиждане".

Сесия 23 – Общуване и асертивност – 2-ра част

Цел

Да предостави на хората конкретни умения за защита на тяхната гледна точка. Участниците да имат възможност да развиват умения, необходими за изразяването на техните чувства, мисли, мнения в подходящия момент и по подходящия начин, като отстояват своите права и без да пренебрегват правата на другите.

Методи

Листа А4, комплект от 15 твърдения, цветни хартии(брошури/хартиени изрезки в червено, зелено и жълто), ножици и лепило, флипчарт лист, маркер, листчета с изписани думи „пасивно", „асертивно", „агресивно"

Материали

Готова презентация „Асертивност и какво означава да постъпваш асертивно", кутия бисквити, листчета с примерни варианти на убеждаване "Защо да ви давам от моите бисквити?"(агресивен, асертивен, пасивен), телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Мерудия „Когато съм себе си"

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Смешно броене" – участниците са седнали в кръг. Един започва да брои, като казва „едно", и този до него продължава с „две", третият вместо „три" казва „мяу". Броенето продължава „четири", „пет", „мяу", „седем", „осем", „мяу" и т.н. Трябва да броят колкото се може по-бързо и да внимават за последователността.

2. Дискусия "Асертивност и защо е важна" – припомня се какво означава да бъдеш/да постъпваш асертивно:
   Можеш да изкажеш мнение или да кажеш как се чувстваш.
   Можеш да поискаш това, което искаш или от което се нуждаеш.
   Можеш да не се съгласиш с уважение.
   Можеш да предложиш своите идеи и предложения.
   Можеш да кажеш "не", без да се чувстваш виновен.
   Можеш да се застъпиш за някой друг.
   /Може да се използва презентацията от сесия 22/

3. Игра "Как да постъпваме асертивно" – участниците се разделят на 3 групи. Всяка от групите получава по 3 листа А4, комплект от 15 твърдения/Приложение XII/, цветни хартии(брошури/хартиени изрезки в червено, зелено и жълто), ножици и лепило. В групата трябва да решат кои твърдения са пасивни, кои – агресивни, и кои – асертивни, и да ги залепят на отделните листи. С цветните хартии трябва да обозначат листа с пасивните твърдения в жълто, този с агресивните твърдения – в червено, и този с асертивните – в зелено. Фигурата може да бъде кръг(като светофар), триъгълник, пр.

След като приключат, всяка група представя работата си на останалите.

4. Обобщение

Припомня се, че асертивната комуникация е свързана с това да предадем гледната си точка на другите, без да причиняваме конфликт. Въпреки че всяка ситуация е уникална, има някои последователни методи, които можете да използваме, за да поддържате уверена комуникация с другите, като проявяваме уважение.

5 правила:

- ❑ „Аз" послание – да казваме „Аз" вместо „Ти"
- ❑ Да говорим за фактите, а не за чувствата си
- ❑ Да сме заясно с езика на тялото си
- ❑ Да се научим да казваме "не"
- ❑ Да поддържаме спокоен тон

5. Заключителна игра "За довиждане – какво научихме" – на листчета(колкото са участниците) водещият е написал по една дума: пасивно(на 1/3 от листчетата), асертивно(на втората трета от листчетата) и агресивно(на последната трета). Участниците си теглят листче и трябва по съответния начин да кажат „довиждане" на групата.

Сесия 24 – Общуване и асертивност – 3-та част

Цел

Да се дадат на хората с обучителни затруднения знания и умения, за да се предпазят от пренебрегване и злоупотреба чрез обучение по асертивност.

Методи

Загряващо упражнение „Да стане, който...", дискусия " Как да се предпазваме от грубо поведение/пренебрегване/злоупотреба, като се държим асертивно", импровизационно упражнение "Отстоявам себе си – мога да казвам „НЕ ", обобщение, заключителна игра "Ако тази сесия беше ястие, какво щеше да е?"

Материали

Листи за флипчарт, маркер, описани ситуации за отстояването на физическите, емоционалните, сексуалните, интелектуалните граници

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Да стане, който..." – участниците са седнали в кръг. Водещият последователно казва: „Да стане, който..." и изрежда – носи очила; има домашна котка; днес вече е ял шоколад; е ходил в Албена(напр.); обича да яде люто; не обича сладолед.

2. Дискусия "Как да се предпазваме от грубо поведение/пренебрегване/злоупотреба, като се държим асертивно" Дискусията припомня какво означава да постъпваме асертивно(например, като казваме "не" на неприемливите изисквания на другите). Дават се примери за агресивни или пасивни отговори. *Могат да се използват твърденията от предходната сесия.*
Припомня се как могат да се разпознаят агресивните думи, насочени към нас и които предвещават неприятности, и това, че асертивните хора могат да правят компромиси или да изразяват чувствата си по продуктивен начин.
Непременно трябва да търсим помощ, когато се сблъскаме със злоупотреба/насилие(физическо насилие, сексуално насилие или друго) от други хора.
Игнорираме рутинните(неприятни, но безобидни) закачки, като не обръщаме внимание или се отдалечаваме. Не на всяко провокативно поведение трябва да се отделя внимание.
Добре е да заявяваме директно какво искаме. Приятелските предложения се приемат по-лесно от „шефските" искания. Важно е да питаме учтиво и да отговаряме по подходящ начин на учтиви искания.
Ако възникне конфликт, трябва да разрешаваме проблемите твърдо и справедливо. Трябва да кажем на тези, които се държат лошо с нас, да спрат; така се застъпваме за себе си, когато някой се държи с нас несправедливо.
Важно е да не насърчаваме хората да ни пренебрегват/да злоупотребяват с нас, напр. да ни вземат нещата, да ни отнемат от времето, да навлизат в пространството ни(дават се примери), карат ни да правим неща, които не харесваме(в т.ч. сексуални действия).
Предотвратяването на насилниците да получат това, което искат, ще обезкуражи агресивното поведение.
Не трябва да приемаме, когато някой се държи агресивно, заповеднически или ни пренебрегва.

3. Импровизационно упражнение "Отстоявам себе си – мога да казвам „НЕ" – участниците се разделят на четири групи и всяка получава листче с описана ситуация/Приложение XIII/. Всяка група трябва да изиграе ситуацията пред останалите, като по този начин отговори как се разрешава ситуацията по асертивен начин. Ситуациите са относно:

Физически граници: Лично пространство и тяло.

Емоционални граници: Да се чувстваме комфортно и да познаваме чувствата си.

Сексуални граници: Какво е и какво не е приемливо и кога искаме да кажем "не".

Интелектуални граници: Зачитане на мнението и вярванията на другите и очакване на уважение от другите.

Цялата група обсъжда ситуациите и разрешаването им.

4. Заключителна игра "Ако тази сесия беше ястие, какво щеше да е?" – в края, участниците се редуват да кажат с какво ястие биха сравнили тази сесия в зависимост от това дали/колко им е харесало или не.

Сесия 25 – Самостоятелно вземане на решения – 1-ва част

Цел

Да се развият и затвърдят уменията на хората с обучителни затруднения да правят свои собствени информирани избори по важни въпроси за живота си, като например дали да имат сексуална връзка или кога да започнат такава, какъв партньор биха избрали и как да изпитат приятната страна на сексуалната връзка и да избегнат негативните последици. Акцентът тук трябва да бъде върху това как те могат да вземат свои собствени решения, както и да ги уважават и отстояват.

Методи

Загряващо упражнение „Съгласен/Несъгласен", дискусия "Сексуална връзка – кога човек е готов да започне такава", решаване на казус „ЗА и ПРОТИВ", импровизационно упражнение "Прекрасните позитивни последици и тежките негативни последици", заключителна игра „Смяна!"

Материали

Флипчарт листи, маркери, подготвен казус, предмети, които могат да бъдат използвани като семпъл реквизит за импровизационното упражнение

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Съгласен/Несъгласен" – водещият задава въпроси(ежедневни, обикновени, странни, пр.) на всеки участник последователно и те трябва да отговорят дали са съгласни или не, като станат прави и с тялото си, с възможно най-широки жестове(размахване на ръце напр.) трябва да покажат дали отговарят с ДА или с НЕ.

2. Дискусия "Сексуална връзка – кога човек е готов да започне такава"
Водещият се уверява, че участниците имат общо разбиране какво представлява сексуалната връзка – хората изпитват романтични чувства и имат интимни отношения.
Дискусията започва с информацията, че дали човек ще има сексуална връзка, кога и с какъв партньор е въпрос на решение. Такова решение се взема както и другите важни решения в живота на хората – когато се преценят позитивните и негативните последици от дадено решение.
Хората имат право да решат:

- Да правят секс или не.
- Да определят личните си граници
- Да вземат решения относно сексуалността си спокойно и трезво – без натиск, без някой да ги кара насила, с помощ, ако има нужда
- Да говорят за ограниченията и безопасността – с партньор; с някой, на когото имат доверие.

За да има сексуална връзка, човек трябва да бъде "готов". Това е свързано с физическа, емоционална зрялост и наличие на партньор.

- Физическа зрялост – познаване на тялото си; познаване на физическите последици от секса(забременяване, ППИ)
- Емоционална зрялост – осъзнато желание да правиш секс, добро самочувствие, „правилни" причини да правиш секс
- Партньор – взаимно съгласие, отсъствие на натиск и принуда, определяне и спазване на личните граници

3. Решаване на казус „ЗА и ПРОТИВ” – участниците трябва да решат казус, който им е предложен, като изредят възможните позитивни и негативни последици от решението на персонажите.

Казус:

Дора е на 20 години. От няколко седмици излиза с едно момче – ходят на кафе, разходки, и се чувства много добре с него. Един ден той я кани на гости, пият кафе и случат музика. Той ѝ казва, че иска вече да правят секс. Тя не е очаквала и е притеснена. Показва му, че се притеснява, опитва се да се отдръпне. Приятелят ѝ настоява, че трябва да правят секс, защото са гаджета, а гаджетата го правят.

Какво решение трябва да вземе Дора?

За да помогнат за вземането на решение, участниците изреждат възможните последици, които се изписват на два флипчарт листа – „+” и „-”.

4. Импровизационно упражнение “Прекрасните позитивни последици и тежките негативни последици” – от изредените последици водещият избира 4 – две от позитивните и две от негативните, които участниците да опитат да представят чрез импровизация.

Би било добре да се използва семпъл(импровизиран ☺) реквизит от предмети в помещението(в т.ч. вещи на участниците).

След всеки етюд групата обсъжда това, което са наблюдавали. Акцентира се върху правото човек сам да реши дали и с кого да прави секс, когато се чувства готов, без натиск и принуда.

5. Заключителна игра “Смяна!” – всички участници стоят в кръг. Водещият докосва по рамото един от тях и той прави някакъв жест(напр. пляска с ръце) и стоящият до него го повтаря, следващият – също и т.н. Водещият докосва по рамото друг участник и той трябва да смени жеста; следващият го повтаря и т.н.; водещият докосва друг по рамото и той трябва да смени жеста.

Сесия 26 – Самостоятелно вземане на решения – 2-ра част

Цел

Флипчарт листи, маркери; предмети, които могат да се използват като щит, пелерина, меч, шлем(напр. капак от кош за отпадъци/голяма тенджера, шал/кърпа/чаршаф, пръчка, шапка/пластмасова купа, пр.)

Методи

Загряващо упражнение „В кръг”, дискусия ”Кога хората се чувстват готови да правят секс”, казус „Дора от миналата сесия”, импровизационно упражнение “Маската на Зоро”, заключителна игра "Познай картината”

Материали

Флипчарт листи, маркери; предмети, които могат да се използват като щит, пелерина, меч, шлем(напр. капак от кош за отпадъци/голяма тенджера, шал/кърпа/чаршаф, пръчка, шапка/пластмасова купа, пр.)

Инструкции

1. Загряващо упражнение „В кръг” – участниците са прави в кръг. Всеки е с изпънат показалец на дясната ръка, който е опрян във външната част на лявата длан на човека, който стои от дясно. Наредени по този начин, всички образуват затворен кръг. Трябва да започнат да се движат надясно, без да отделят ръцете си. Идеята е да се движат колкото се може по-бързо, без да се разкъсва кръга.

2. Дискусия “Кога хората се чувстват готови да правят секс” – дискусията започва с припомняне кои фактори влияят на решението човек да започне да прави секс:

- възрастта/зрелостта на човека;
- мнението на другите;
- конфиденциалност
- безопасност
- дългосрочни последици
- съгласие на двамата партньори

Това решение е много лично и всеки има право да реши за себе си, без натиск, принуда, пр. Всеки има право да откаже да прави секс, ако не се чувства готов, или не е сигурен по отношение на един или повече от гореизложените фактори. Има ситуации, в които все пак хората са подложени на някакъв вид натиск, за да се ангажират в сексуална активност. Следните неща могат да ни помогнат да се справим с подобен натиск:

- Имаме право да казваме НЕ. И НЕ означава НЕ!
- Да познаваме себе си – какво харесваме и какво не, за да не ни убеждават другите да се съгласяваме с тях
- Важни са нашите желания и решения

Сесия 26

3. Казус „Дора от миналата сесия” – водещият пита участниците как биха отговорили на някой, който ги кара да направят нещо, което не желаят(дават примери – не е задължително да бъдат свързани с правене на секс).

Припомня се ситуацията с Дора от предходната сесия и участниците трябва да дадат предложения как може Дора да отговори на приятеля, който настоява да правят секс, а тя не желае.

Предложенията се записват на флипчарт листи.

4. Импровизационно упражнение “Маската на Зоро” – участниците трябва да изиграят записаните предложения. Добре би било да се използва семпъл(импровизиран ☺) „геройски” реквизит – предмети, които да се ползват като щит, пелерина, меч, шлем. С тях участниците ще влязат в ролята на супергерои, които категорично отстояват позицията си и не позволяват някой да ги кара да направят нещо, което не желаят.

След всяка ситуация групата обсъжда това, което са наблюдавали. Акцентира се върху правото на всеки да има свое мнение, че важни са собствените ни желания и никой няма право да ни принуждава да правим нещо, което не харесваме.

5. Заключителна игра "Познай картината” – участниците стоят в кръг. Този, който започва, „рисува” с показалец нещо на дланта на стоящия до него, който трябва да познае какво е нарисувано. После той рисува по същия начин нещо на ръката на този, който стои от другата страна – той трябва да познае. Играта продължава до последния участник в кръга.

Сесия 27 – Сексуално здраве – 1-ва част

Цел

Да представи темата като част от по-общия въпрос за опазване на здравето. Да предостави на участниците достъпни и полезни знания за сексуалното им здраве. Да се затвърдят познанията относно термина „полова хигиена"; участниците да развиват позитивно отношение към поддържането на чистотата като условие за здраве, в частност – към поддържането на полова хигиена.

Методи

Загряващо упражнение „Какво правим, за да сме здрави", дискусия "Какво означава да си здрав? А какво наричаме сексуално здраве?", траш арт упражнение с колонки с въпроси "Полова хигиена", обобщение + заключителна игра "Бягане" към здравето"

Материали

Листи с въпроси и отговори, лепило, ножица, брошури.

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Какво правим, за да сме здрави" – на участниците е зададен този въпрос, като всеки трябва да отговори и да покаже на останалите(напр. гимнастика, спазване на режим, хигиена, здравословно хранене, пр.). Стимулира се демонстрирането на отговора – участниците могат да се движат на около, да показват с жестове, пр.

2. Дискусия "Какво означава да си здрав? А какво наричаме сексуално здраве?" – дискусията започва с обсъждането на разбирането на участниците за смисъла на понятието здраве. Припомня се, че това е състоянието на човека, когато няма болест, страдание и болка; че това се отнася както до тялото(физическото състояние), така и до ума и духа. Целта е да се направи преход към въпроса за сексуалното здраве.

То се отнася както до здравето на органите на половата система(при жените; при мъжете), така и до здравословните връзки с другите(сексуални връзки).

Личната хигиена – както обща, така и на половите органи – е условие за здраве, когато водим полов живот. Това се отнася както за дрехите и бельото, така и за тялото. Външните полови органи трябва да се поддържат в изрядна чистота. Във вагината на жената и главно под клитора и зад малките срамни устни, както и на главичката на пениса, предимно зад венечния ръб, при недостатъчна хигиена, се отлага т.нар. смегма. Тя се образува от остатъци от урина, пот и кожни люспи. Когато смегмата не се измива, тя се превръща в среда за развитие на микроорганизми, които предизвикват възпаление. Поради това човек трябва ежедневно да измива половите си органи и съседните на тях части на тялото. Който не е бил възпитан от малък по този начин, трябва незабавно да привикне с това.

При жените по време на менструацията чистотата е още по-необходима. Видът на превързочните материали е въпрос на предпочитание, но каквито и материали да се използват, най-важното правило е да се сменят често, поне три пъти дневно. По време на менструацията не се препоръчва жената да има сексуални контакти, поради повишената опасност от инфектиране и от хигиенни съображения. След уриниране жената не винаги има възможност да се измие, но поне трябва да се изтрие с тоалетна хартия. При изтриването се внимава ръката да се движи отпред назад, от отвора на пикочния канал към ануса, за да не попаднат бактерии от аналната област в уретрата и влагалището, което може да предизвика инфекция и възпаление. Не трябва да се трие насам-натам, а при всяко изтриване да се взема нова хартия. Сапунът не подхожда на нежните лигавици, затова само от време на време може да се употребява, и то пестеливо, слабо алкални сапуни. Впрочем влагалището се самопочиства; измиването с вода е достатъчно. Там обитават постоянно млечно-кисели бактерии, които предпазват от навлизането на болестни причинители и така дезинфекцират влагалището.

При мъжете – при ежедневното миене се измиват добре и външните полови органи и около тях – пенисът, скротума и аналната област. След оголване на главичката на пениса се почистват гънките около нея. Натрупаният там секрет(смегмата) има особено неприятна миризма.

3. Траш арт упражнение с колонки с въпроси "Полова хигиена"/Приложение XIV/ – на голям лист хартия са написани в колонка с номера въпроси относно половата хигиена и отговори(в разбъркан ред). Участниците са разделени на две/три групи, разделени по пол, като всяка група получава листи с въпросите и разбърканите отговори, ножици, лепило и брошури от магазини. Участниците имат за задача да намерят правилната комбинация и да свържат въпрос с неговия отговор с лентичка, изрязана от брошура.

Групите представят как са отговорили на въпросите.

4. Обобщение + заключителна игра "Бягане "към здравето" – прави се обобщение на обсъдената информация. Всеки от участниците трябва да каже как „тича към" здравето, т.е. какво прави, за да не се разболява.

Сесия 28 – Сексуално здраве – 2-ра част

Цел

Да предостави на участниците с обучителни трудности достъпни и полезни знания за сексуалното им здраве, които да отговарят на тяхното ниво на разбиране. Информацията относно физическото здраве да бъде допълнена от знания за здравословни взаимоотношения. Да бъде проведена дискусия, която да установи какви вярвания съществуват сред участниците; да бъдат изяснени понятията „брак", „връзки с няколко партньора", „отношения между партньори от един пол". Да бъде затвърждавана информацията относно общоприетите норми по отношение на интимните връзки.

Методи

Загряващо упражнение „Втора употреба", дискусия "Какво представлява добра връзка между мъж и жена", траш арт упражнение "Торба с въпроси", заключителна игра "Подарък-изненада"

Материали

Набор от предмети на брой колкото участниците или малко повече; листчета от брошури от магазини/стара опаковъчна хартия с написани въпроси, торба/кутия за поставяне на листчетата

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Втора употреба" – на участниците се предлагат няколко предмета(на брой колкото са участниците или няколко повече). Всеки си избира един предмет и трябва да каже за какво друго, освен за основното, за което служи, може да се използва този предмет.
Участниците трябва да задържат предметите за времето на сесията(напр. да останат на масата пред тях).

2. Дискусия "Какво представлява добра връзка между мъж и жена"
Прави се преход от загряващото упражнение с отбелязването, че разговорът ще бъде за отношенията между хората, които са нещо дълготрайно, не за са за „еднократна употреба", понякога са сложни и всички трябва да полагаме усилия, за да се разбираме добре помежду си.
Дискусията започва с припомняне информацията от предходната сесия, че сексуалното здраве на хората се отнася както до здравето на органите на половата система(при жените; при мъжете), така и до здравословните връзки с другите(сексуални връзки). Настоящият разговор има за цел да бъде получена обратна връзка от участниците относно техните разбирания и нагласи във връзка с темите за интимните взаимоотношения, брака, кое намират за редно и кое – не.
Дискусията ще даде информация относно онези аспекти на интимните връзки, които се считат за „нормални", т.е. как се държат повечето хора в нашето общество, какво поведение имат.

3.Траш арт упражнение "Торба с въпроси" – дискусията се провежда около няколко примерни въпроса, които са написани на листчета и са сложени в торба/кутия, а всеки участник си изтегля въпрос. Листчетата са от брошури от магазини/стара опаковъчна хартия, пр. След като изтегленият въпрос бъде прочетен, групата заедно отговаря, като по този начин обсъжда темата.

Въпроси:

- ❑ Какво е любов?
- ❑ Какво значи „интимна връзка”?
- ❑ Какво е брак?
- ❑ Какво представлява брачният живот на двама души? Какво се случва между тях?
- ❑ За кого можеш да се омъжиш/ожениш?
- ❑ Какво представлява изневярата?
- ❑ Какво е ревност?
- ❑ Какво разбирате под „връзка с много партньори”?
- ❑ Къде хората могат да правят секс?
- ❑ Къде не е редно/прието да се прави секс?
- ❑ Какво е сексуално насилие?

4. Заключителна игра “Подарък-изненада” – участниците „подаряват” предмета, който са избрали в началото на сесията, на някой от групата, като му пожелават да го използва за нещо хубаво(дават пример за това).

Сесия 29 – Контрацепция и ППИ – 1-ва част

Цел

Да предостави на хората с обучителни затруднения информация за различните форми на контрацепция.

Методи

Загряващо упражнение „Броим с лятото(...)”, дискусия ” Начини за предпазване от нежелана бременност и ППИ”, гледане на видео от Ютуб канала LoveGuide „Контрацепция”, постери „Предпазване от НБ и ППИ”, заключителна игра „Иван се чувства…”

Материали

Компютър с интернет връзка, флипчарт лист, маркер, постери „Средства за предпазване от НБ и ППИ”, флипчарт лист с нарисувани 6 емотикони

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Броим с лятото” – участниците са седнали в кръг. Първият започва да брои, като казва „Едно”, вторият казва „Две”, третият казва дума, сързана с лятото(*или със сезона, който е в момента*); четвъртият казва „Четири”; после „Пет”; шестият казва дума свързана със сезона, и т.н., и т.н.

2. Дискусия “Начини за предпазване от нежелана бременност и ППИ” – дискусията има за цел да предостави информация и да отговори на въпросите на участниците, свързани с различните форми на контрацепция(предпазване от нежелана бременност) и на предпазване от ППИ.
За да постигнат ниво на разбиране, което ще им помогне да направят информиран избор за това какъв вид контрацепция би бил най-подходящ за тях, хората ще се нуждаят от повече от една образователна сесия. Тази информация трябва да подчертае особено разликата между защитата от нежелана бременност и от ППИ. Някои хора с обучителни затруднения ще се нуждаят от повече подкрепа при използването на контрацепция. Например, някои жени ще се нуждаят от специална помощ, ако им е предписано хапче за контрол на раждаемостта. Те могат да знаят, че е важно да се вземат хапчето редовно, но все още може да има трудности за изграждане на навици, за да го направят. В такива случаи алтернативни методи, като депо-форми на хормонални инжекции, предотвратяващи бременност между 1-ви и 3-ти месец, могат да бъдат много по-подходящи.
Специално внимание трябва да се обърне при употребата на презервативи. Хората с обучителни затруднения трябва да бъдат информирани, че презервативите могат да се използват както за защита от нежелана бременност, така и от ППИ. Въпреки че женските презервативи все още не са толкова широко разпространени, тази информация също трябва да бъде дадена. Някои хора с обучителни затруднения може да се затруднят да се научат как да поставят мъжките презервативи. Както и в основните програми за сексуално образование, трябва да бъдат включени демонстрации на поставяне на презервативи. Понякога може да се обмисли индивидуална работа с хора, които се считат за сексуално активни и когато изглежда малко вероятно да използват презервативи.

3. Гледане на видеото от Ютуб канала LoveGuide „Контрацепция”. Предоставяне на информация и дискутиране с помощта на постерите „Предпазване от НБ и ППИ” – на Сдружение за подкрепа на лица с умствени затруднения и на БАСП/Приложение XV/.

Прави се обобщение.

4. Заключителна игра „Иван се чувства....” – на флипчарт лист са нарисувани(достатъчно големи) 6 различни емоционални състояния(като емотикони) – “чудесно”, „спокойно”, „уморен/а”, „объркан/а”, „уверен/а”, „любопитно”, от които всеки участник си избира едно и казва защо се чувства така в края на тази сесия.

Сесия 30 – Контрацепция и ППИ – 2-ра част

Цел

Да предостави на хората с обучителни затруднения кратка, точна и лесна за разбиране информация по следните теми: какво представляват ППИ и какви са техните симптоми. Да се даде информация за ХИВ/СПИН – въпреки, че сексуалното поведение на повечето от тях не ги излага на особено висок риск, те трябва да имат достатъчно информация по този въпрос. Да се улесни максимално разбирането на разликата между ХИВ и СПИН, латентността на вируса и действителното заболяване. Да се дадат възможно най-опростени послания, формулирани за насърчаване на по-безопасно поведение.

Методи

Загряващо упражнение „Кошница с плодове", дискусия "ППИ и ХИВ/СПИН", игра със зарчета, заключителна игра „Суперлативи"

Материали

Лепкащи листчета с написани наименования на плодове – за всички участници, (малки леки топки колкото са участниците), флипчарт листи, маркери, табло на играта „Змии и стълби", пионки, зарче, списък с въпроси/казуси/твърдения за играта

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Кошница с плодове" – всички участници получават име на плод(най-добре – изписано на лепкащо листче) и по една малка топка(*в случая, когато участниците са седнали около маса. Ако са в кръг, няма нужда от топките*). Водещият извиква наименованието на два плода и тези двама участници трябва да си разменят топките, които държат – хвърлят ги или ги търкалят по масата един към друг(*Когато са седнали в кръг, двамата участници си разменят местата*).

2. Дискусия " ППИ и ХИВ/СПИН " – ППБ включват заболявания като гонорея, сифилис, ХИВ инфекция (която в напреднал стадий води до СПИН), хламидия, генитални брадавици и херпес. Повечето от тези заболявания могат да бъдат излекувани с подходяща медицинска помощ. Изключения от това са генитален херпес, ХИВ инфекция и СПИН, въпреки че вече са налични лекарства, които намаляват симптомите и забавят развитието на болестта.
Тези инфекции се предават, когато се прави секс без предпазни средства. Тези, които са лечими, могат по-лесно да бъдат излекувани, ако бъдат открити на ранен етап (самонаблюдение, редовни прегледи при лекар, т.н.)
Някои ППИ нямат почти никакви начални симптоми. А това означава, че заразеният може дълго време да разпространява инфекцията, преди тя да бъде открита. Освен това, ако не се лекуват навреме, ППИ могат да доведат до сериозни усложнения - възпаление на яйчниковите тръби при жените и съответно тестисите при мъжете и дори до стерилитет.
Заразяването става след полов контакт с вече заразен партньор. Ако се появи необичайно течение от половите органи, вероятността от заразяване е голяма. За необичайно течение става дума при наличието на следните симптоми:
- течението в по-обилно от обикновено и не е млечнобяло
- има силна, неприятна миризма и усещаш сърбеж
- зачервяване около/във вагината или уретрата
- болка при миене
- кожен обрив около вагината или уретрата.

Дават се и някои по-подробни обяснения за най-разпространените ППИ/Приложение XVI/.

3. Игра със зарчета – Използва се таблото на играта „Змии и стълби“. Всеки играч си избира пионка в различен цвят. Пръв започва този, който хвърли 6 със зарчето. Хвърля се отново и играчът мести отново според точките на зарчето. Ако пионката попадне в основата на стълба, участникът отговаря на въпрос със същия номер като номера на квадратчето в основата на стълбата. След като отговори и всички обсъдят отговора, играчът се изкачва по стълбата. Ако пионката попадне в главата на змия, участникът трябва да коментира казус, съответстващ на номера на главата на змията. Ако не успее да даде решение на казуса, участникът се връща назад до квадратчето в края на опашката на змията. Ако играчът попадне на стълба с въпрос, на който вече е било отговорено, играчъттрябва да се опита да отговори на въпроса без помощта на водещия. Ако даде правилен отговор, се изкачва по стълбата. Ако не, остава на същото място. Победител в този, който пръв достигне 100.

/Въпроси и казуси – в Приложение XVII/.

4. Заключителна игра „Суперлативи” – всеки от участниците трябва да огледа цялата група и да посочи нещо, което го отличава от останалите: „В тази група аз съм най-…..“(висок, нисък, рус, млад, пр.)

Сесия 31 – Бременност, непланирана бременност и родителство

Цел

Да бъде предоставена информация за обстоятелствата, при които бременността би била нежелана, за последствията от раждането на нежелани деца. Тази тема се свързва с темата за контрацепцията, но акцентът тук е върху социалните въздействия, а не толкова върху здравето.
Индивидите или двойките може да се нуждаят от индивидуално/консултиране на двойката, ако обмислят да имат деца. Може да са необходими допълнителни консултации и на хората трябва да се предложи помощ за достигане до други служби(клиники по семейно планиране, звена за промоция на здравето, специализирани медицински услуги и др.).

Методи

Загряващо упражнение „Уникален подпис", дискусия "Кога бременността може да е нежелана?", траш арт упражнение „Заръ̀т на Възможностите", заключителна „Игра със зарче"

Материали

Флипчарт листи, маркери, 6 квадрата от твърд картон със залепени листи с твърдения, широка ролка хартиено тиксо, 6 лепкащи листчета с предварително написани инструкции(за довиждане)

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Уникален подпис" – водещият дава пример за уникален „подпис", с който всеки участник поред трябва да се представи пред останалите – с един жест, с движение с цялото тяло, пр. „Подписите" не трябва да се повтарят.

2. Дискусия "Кога бременността може да е нежелана?" – Дискусията започва с уточняване какво представлява бременността(свързва се с темата за контрацепцията от предходните две сесии), и продължава с въпросите за последствията от бременността(раждане на дете и родителство). Групата изяснява какво представлява родителството(полагане на грижа за друг човек, докато той стане напълно самостоятелен; връзка за цял живот).
Дискусията преминава към въпроса за обстоятелствата, при които бременността може да бъде нежелана(още веднъж се прави връзка с темата за контрацепцията – жените използват различни предпазни средства, за да не забременяват, когато не желаят).
Кога бременността може да е нежелана: единият или двамата партньори считат, че не е добре в този момент да имат дете/още едно дете. Тук може да става дума за много млада възраст на жената/двамата партньори; лошо финансово положение; забременяване вследствие на извършено сексуално насилие, пр.

<u>Последиците от нежелата бременност:</u>
Вариантите пред жената/двойката, която очаква нежелано дете: прекъсване на бременността; раждане/родителство; раждане/даване на детето за осиновяване – и трите варианта могат да имат сериозни негативни последици за жената/двойката(здравни, финансови; приемане от семейството, приятелите, средата около тях; възможности за образование, професионално развитие, пр.; емоционални проблеми).

3. Траш арт упражнение "Зарът на Възможностите" – групата разполага с широка ролка хартиено тиксо и 6 големи крадрата от твърд картон(от стари кашони напр.) – 30х30 см.

На всеки от картоните има залепен бял лист с по едно твърдение:

- ❑ Повече знания за контрацепцията(средствата за предпазване от забременяване)
- ❑ Повече знания за нежеланата бременност
- ❑ По-лесно достъпни контрацептиви(средствата за предпазване от забременяване) – на повече места, на ниски цени/безплатни
- ❑ По-добре организирани услуги(клиники по семейно планиране, звена за промоция на здравето) за предоставяне на контрацепция – във всеки град; всички хора знаят за тях
- ❑ Познаване на причините, поради които някой ще взема контрацептиви(чувства, знания, разбирания, мотиви)
- ❑ Познаване на причините, поради които някой няма да взема контрацептиви(чувства, знания, разбирания, мотиви)

С тиксото участниците сглобяват зара и започват да го хвърлят. Обсъждат твърдението, което се е паднало – как това помага да няма нежелани деца.

4. Заключителна „Игра със зарче" – върху зара от траш арт упражнението се залепват 6 лепкащи листчета с надписите:

- ❑ „Помахай за довиждане"
- ❑ „Изпей „Довиждане"
- ❑ „Кажи „Довиждане" със знаци"
- ❑ „Изпрати въздушна целувка"
- ❑ „Покажи колко ти е тъжно, че си тръгваш"
- ❑ „Покажи колко се радваш, че приключихме ☺"

Участниците хвърлят зара и изпълняват това, което им се е паднало(инструкцията от лепкащото листче).

Сесия 32 – Многообразие и равенство – 1-ва част

Цел

Да се повиши осведомеността, знанията и комуникацията на участниците относно разнообразните видове различия между хората. Да се говори за гражданските права на участниците и включването на групи с различни идентичности(по отношение на култура, образование, пол, изразяване на пола, т.е. облекло, прическа, грим, език на тялото, начин на говорене(т.нар. мъжественост и женственост), религия, раса, цвят, етническа принадлежност, език, националност, сексуална ориентация, социално-икономически статус, възраст и физическо и психическо увреждане). Да се признае фактът, че хората могат да имат различна сексуална ориентация. Да се даде информация, че сексуалната ориентация се отнася до това дали дадено лице е хетеросексуално, бисексуално или хомосексуално. Да информира участниците, че всеки има право да изразява своята сексуалност по начин, който определя за себе си и както се чувства комфортно. Да се уверят участниците, че хората имат право да не получават негативни нагласи и дискриминация, ако се определят като нехетеросексуални.

Методи

Загряващо упражнение „Еднакви-различни”, дискусия ”По какво се различават хората”, импровизационно упражнение “Приемане на различните”, заключителна игра "Бинго на многообразието”

Материали

снимка/снимки Многообразие(за показване на голям екран или принтирани), флипчарт листи, маркери, предмети, които да се използват като реквизит за различните ситуации, флипчарт лист с Бингото на многообразието

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Еднакви-различни” – по начина, по който са седнали, участниците стават двама по двама и трябва да кажат едно нещо, което е общо(еднаква) за двамата и едно нещо, което е различно. Ако се затрудняват, останалите им помагат.

2. Дискусия “По какво се различават хората” - на участниците се показва(на голям екран) колаж от снимки, които показват многообразието на хората. (Може колажът да бъде принтиран, но е добре да е в голям формат/много различни снимки, принтирани във формат А5 напр.).
Дискусията започва около характеристиките, по които хората се различават помежду си -култура, образование, пол, изразяване на пола, т.е. облекло, прическа, грим, език на тялото, начин на говорене(т.нар. мъжественост и женственост), религия, раса, цвят на кожата, етническа принадлежност, език, националност, сексуална ориентация, социално-икономически статус, възраст и физическо и психическо увреждане. Добре е да се напишат на флипчарт.
Приемането на различията между хората е важно, за да приемем, че всички хора са ценни такива, каквито са, и имат еднаквото право да бъдат включвани, да участват в живота на обществото - да бъдат виждани, да бъдат чути, да бъдат ценени техните силни страни(дават се примери – работа, участие в клубове, посещения на културни мероприятия/места за забавления, пр.)

3. Импровизационно упражнение "Приемане на различните" – на участниците се дават няколко ситуации(написани са на листчета). По двойки, трябва да изиграят описаната ситуация, като е добре да използват импровизиран реквизит за ролите(водещите подготвят предварително подходящи предмети).

***Ситуация 1**: Автобус Варна – София. Пътник си купува последния билет за този курс. Единственото свободно място в автобуса е седалката до мургава жена, ръцете на която са извити по особен начин и постоянно и силно треперят. Пътникът е притеснен, не знае защо тази жена изглежда и се държи по този начин, и не иска да седне до нея, но пътят е дълъг и няма как да стои прав до София.*

***Ситуация 2**: Автобус Варна – София. Пътничка си купува последния билет за този курс. Единственото свободно място в автобуса е седалката до мъж с тъмна кожа, с черна брада и шал на главата. Пътничката е стъписана, не иска да седне до този мъж, но пътят е дълъг и няма как да стои права до София.*

***Ситуация 3**: Интервю за работа. Единият от кандидатите е 28 годишен циганин, който изцяло отговаря на изискванията за свободното работно място(затова са го поканили на интервю) – има висше образование по съответната специалност, има 2 години опит по специалността и общо 10 години трудов стаж. Работодателят се колебае дали да го наеме заради етноса му.*

***Ситуация 4**: Автобус Варна – София. Пътник си купува последния билет за този курс. Единственото свободно място в автобуса е седалката до мъж, който е с дълга и фризирана коса, лек грим и лакирани нокти. Пътникът е силно изненадан, не иска да седне до този мъж, но пътят е дълъг и няма как да стои прав до София.*

След всяка ситуация групата обсъжда това, което са наблюдавали. Припомня се правото да бъдем приемани такива, каквито сме, правото на изразяване на идентичността ни.

4. Заключителна игра "Бинго на многообразието" – на флипчарт лист се начертава голям квадрат, разграфен на 9 квадратчета, с 8 твърдение във всяко от тях(без това в центъра). В квадратчето се записват имената на всички участници, които отговорят, че съответното твърдение е вярно за тях. „Бингото" е друго доказателство колко повече общи неща, в сравнение с различните, имаме помежду си.

Твърдения: Обича да кара колело. Обича черен шоколад. Носи очила. Става рано сутрин. Живял/а е в друг град. Пътувал/а е с кораб. Има домашен любимец. Обича люто.

Сесия 33 – Многообразие и равенство – 2-ра част

Цел

На участниците да се припомни отново, че са ценни хора и на първо място техните собствени избори са важни, а не изборите на другите. Да се даде възможност за практикуване на вземането на решения. Да запознае участниците с техните права и да им даде знания и умения, за да се защитят.
Да се работи отново за изграждане на положително самочувствие и умения за асертивност - хората с обучителни затруднения трябва да са убедени, че имат право да казват "не" на ситуации, когато се чувстват неудобно и на поведение, което не харесват. Да се даде знание как да се идентифицира - и следователно - да се избегне сексуално насилие. Да информира хората с обучителни затруднения за тяхното право никой да злоупотребява с тях и право на защита от възможни ситуации на злоупотреба. Да бъде предоставена ясна и кратка информация за правото на подкрепа/консултиране/лечение, ако са били жертви на злоупотреба. Да накара участниците да осъзнаят колко е важно да съобщават за случаи на злоупотреба. Те трябва да знаят, че няма нищо, за което да се чувстват виновни или засрамени, ако някой е бил жертва на злоупотреба, и съобщаването може да помогне да бъде спрян насилника да навреди на други хора и да помогне на жертвата да преодолее травмата.

Методи

Загряващо упражнение „Моето решение!”, дискусия ”Самочувствие, лични избори – имам право да казвам НЕ на нежелани ситуации”, импровизационно упражнение “Как можем да се предпазим в нежелани ситуации”, заключителна игра "Да се упражним – НЕ значи НЕ!”

Материали

Предварително подготвени твърдения „Всички хора смятат/харесват/не харесват....”, на брой колкото са участниците; написани ситуации за импровизационното упражнение; реквизит за импровизационното упражнение; императивни изречения за упражняване на „НЕ значи НЕ”

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Моето решение!” – на участниците последователно се казва едно твърдение с въпроса „А какво е твоето мнение/решение?”:

Всички хора казват: Не се яде сладолед през зимата!
Всички хора казват: Не се стъпва в локвите!
Всички хора казват: Не се яде едновременно сладко и солено!
Всички хора казват: Футболът е най-великия спорт!
Всички хора казват: Не пий кола, вредна е!
Всички хора казват: Не носи прилепнали дрехи, те са само за перфектни фигури!
Много хора казват: Не опитвай непозната(екзотична) храна, може да е опасно!
Много хора казват: Не влизай в басейн, може да се заразиш с нещо!
Много хора казват: Не ходи в планината, там има мечки!
Всички хора казват: Не носи сандали с чорапи, старомодно е!
Много хора казват: Не се качвай на ски, ще се пребиеш!
Много хора казват: Не се качвай на виенско колело, ще ти стане лошо!

2. Дискусия "Самочувствие, лични избори – имам право да казвам НЕ на нежелани ситуации"

Дискусията започва с припомнянето на разговорите за вземането на решения и най-добрият начин да се справим с това – като преценяваме положителните и отрицателните последици от едно решение.

Както ситуациите, така и хората имаме положителни/силни и отрицателни/слаби страни. Познаването им ни дава възможност да познаваме добре себе си и да се харесваме такива каквито сме – това е нашето самочувствие(здравословната доза самочувствие).

Всички ние сме ценни хора и на първо място нашите собствени избори са важни, а не изборите на другите. Имаме право да казваме "не" на ситуации, когато се чувстваме неудобно и на поведение, което не харесваме.

Човекът, който има добро самочувствие и асертивни умения(*припомнят се разговорите за асертивността*), може да разпознае кога някой не се съобразява с неговите избори, грубо навлиза в неговото лично пространство и не чува неговото НЕ в ситуация, когато се чувства неприятно/неудобно.

Всички хора имат правото никой да не злоупотребява с тях и право на защита от възможни ситуации на злоупотреба(злоупотребата е грубо, жестоко отношение; насилие).

Всички хора имат право на подкрепа/консултиране/лечение, ако са били жертви на злоупотреба.

Въпрос: Към кого можем да се обърнем за подкрепа/консултация/ лечение?

3. Импровизационно упражнение "Как можем да се предпазим в нежелани ситуации" – на участниците се дават няколко ситуации(написани са на листчета). По двойки, трябва да изиграят описаната ситуация, като е добре да използват импровизиран реквизит за ролите(водещите подготвят предварително подходящи предмети).

Ситуация 1*: Момче и момиче са се запознали на парти на общ приятел и са си разменили телефоните. Уговарят се да излязат заедно. Разхождат се, пият кафе в заведение, момчето черпи момичето с напитки и храна. Тръгва да я изпраща и недалеч от дома й се опитва да я завлече насила в един тъмен заден двор. Момичето категорично му отказва да се усамоти с него. Той прилага сила и я заплашва, че ще я нарани, ако не мълчи и не отиде с него.*

Ситуация 2*: Едно момче отива да помага на приятел на баща си да пренесат мебели на вилата на мъжа. След като приключват с работата, мъжът предлага да си починат и да обядват, после се опитва да накара насила момчето да се усамоти с него в спалнята. Момчето е много изплашено, казва, че това не му харесва, но мъжът го дърпа със сила. Момчето успява да се отскубне и да избяга.*

***Ситуация 3**: Едно момиче е преживяло опит за насилие от страна на момче, с което е излязло на среща. Успяла е да избяга, но е много изплашена, а и се чувства виновна, защото си мисли, че сигурно тя е предизвикала момчето да се нахвърли върху нея. Не знае дали и как да сподели с родителите си.*

***Ситуация 4**: Едно момче е преживяло опит за насилие от страна на мъж, който е приятел на баща му, и на когото е ходило да помага да пренесат едни мебели. Успяло е да избяга, но е много изплашено, а и се чувства виновно, мисли си, че родителите му няма да му повярват, защото мъжът е приятел на баща му. Колебае се дали и как да сподели със специалистите в центъра, който посещава.*

След всяка ситуация групата обсъжда това, което са наблюдавали. Припомня се правото ни да бъдем защитени от злоупотреба и че задължително трябва да съобщим за такава ситуация на някой, на когото имаме доверие, за да може да бъде спрян насилника – това може да помогне и на някой друг.

4. Заключителна игра "Да се упражним – НЕ значи НЕ!" – предлагат се различни неща, на които всеки участник категорично трябва да каже „НЕ значи НЕ!". Могат да бъдат неприятни, приятни и неутрални; идеята е да се упражняват, като се забавляват:

„Вземи си още едно парче торта!"

„Сготви онази сложна рецепта за телешко от миналия месец!"

„Заминаваш за Венеция утре!"

„Подреди ми стаята веднага!"

„Дай ми телефона си, за да си видя съобщенията във Фейсбук!"

„Дай ми номера на братовчедка ти!"

„Искам да дойда у вас на гости!"

„Вземи този ваучер за почивка в Гърция!"

„Харесват ми обувките ти, дай да ги понося две седмици!"

„Утре трябва да ми се обадиш в 6.30 часа, че не си чувам алармата!"

„Иди да напазаруваш, че не ми се ходи до магазина!"

Сесия 34 – Достъп и безопасност: използване на информация в интернет и социалните медии

Цел

Участниците да знаят, че безкрайните източници на информация като интернет и социални медии трябва да се използват внимателно, поради голямата вероятност да попаднат на неподходящо съдържание, и че трябва да са сигурни, преди да споделят нещо лично – какво споделят и с кого го споделят.

Методи

Загряващо упражнение „Мотивираща реч", дискусия "Информация и безопасно ползване на източници на информация", игра „Любезното кралство", заснемане материал, изработване на музикален видеоклип с мобилно приложение Video Maker, обобщение, заключителна игра „Емоджита"

Материали

Флипчарт листи с изрисувани кула, планина, река и замък, маркери, телефон с приложение Video Maker, предварително изтеглена песента на Тодор Колев „Фалшив герой"

Инструкции

1.Загряващо упражнение „Мотивираща реч" – всеки от участниците става и възможно най-тържествено казва: „Днес е чудесен ден! Сутринта станах с нетърпение, за да...(*направя нещо конкретно*)"

2. Дискусия "Информация и безопасно ползване на източници на информация" – целта е участниците да бъдат информирани, че безкрайните източници на информация като интернет и социални медии трябва да се използват внимателно и че трябва да са сигурни, преди да споделят нещо лично – какво споделят и с кого го споделят.
На участниците се дава информация, че могат да видят неподходящо съдържание онлайн и какво трябва да направят в ситуация като тази (да говорят с някой, на когото имат доверие, който може да го докладва, ако е необходимо)
Споменава се, че могат да намерят сексуално стимулиращи материали онлайн. Казва се, че такива материали могат да бъдат обезпокоителни, но някои хора използват сексуално стимулиращи материали, често като помощно средство за мастурбация или други форми на сексуална активност.
Дискусията трябва да отговори на въпросите на участниците, свързани с подобни материали. Водещият ги информира, че сексуално стимулиращите / порнографски материали са законни, само ако не показват деца, животни или изтезания. Подчертава се въпросът за неприкосновеността на личния живот - ако трябва да използват сексуално стимулиращи материали, те трябва да ги държат в дома/стаите си. Участниците трябва да са наясно, че в противен случай рискуват да засрамят или обидят останалите.

3. Игра "Любезното кралство"/по идея на https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/interland / – участниците се разделят на 4 групи. Всяка получава по един флипчарт лист с изрисувана голяма рисунка на кула, планина, река и замък.
Първата група притежава **Кулата на съкровищата** – какво трябва да пазим много внимателно, когато ползваме интернет и социални мрежи. Групата трябва да напише на листа нещата, които пазим скрити(пароли, лични данни – наши и на други хора, пр.)
Втората група е на **Мъдрата планина** – споделянето в интернет и социалните мрежи трябва да е внимателно, мъдро. На листа изписват нещата, които трябва внимателно да се споделят.

Третата група е при **Реката на реалността** – трябва да се внимава с фалшиви самоличности в интернет и социалните мрежи. На листа изписват как се предпазваме от фалшиви профили, създадени да навредят на други хора.

Четвъртата група е владетел на **Замъка на любезността** – има много хора, които са груби с останалите онлайн. Трябва да блокираме такива хора, за да спрем разпространението на грубости и да не търпим лошо отношение към себе си. На листа написват как трябва да се действа в такива ситуации.

Всяка група представя работата си и всички заедно обсъждат изводите.

Единият от водещите прави възможно повече снимки/кратки видеа по време на играта. Когато участниците излязат в почивка, от заснетия материал и песента на Тодор Колев „Фалшив герой” прави музикален видеоклип.

Гледане на видеото

4. Заключителна игра „Емоджита” – всеки участник показва с най-изразителната си физиономия с какво настроение завършва сесията.

Сесия 35 – Права и отговорности – 1-ва част

Цел

Да предостави ясни послания и знания, според нивото на разбиране на участниците, за техните права относно секса, взаимоотношенията и сексуалното здраве, както и отговорностите им като членове на обществото. Да предостави информация за правото на всеки да прави секс с друго лице, което разбира смисъла и дава съгласието си за дейността и че е нарушение на чуждите права някой да бъде принуден да прави секс против волята му. Да обясни правото на всеки да изразява своята сексуалност по различни начини(секс с някого от противоположния/същия пол, мастурбиране и т.н.)

Методи

Загряващо упражнение „Имам право да...", дискусия "Нашите права относно секса, взаимоотношенията и сексуалното здраве", траш арт упражнение "Постерът на правата относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве", заключителна игра "Машини"

Материали

Флипчарт листи, маркери, ножици, лепило, брошури от магазини/стари хартиени опаковки, листи с изписани права и отговорности по отношение на сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве.

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Имам право да..." – в началото на сесията за правата, участниците стартират с посочване на правото си на най-обикновени, ежедневни или смешни неща – целта е да е забавно и да изтъкне, че имаме право на всичко, стига да не нарушава правилата и законите и да не пречи на другите. Напр. „Имам право да изляза да пия кафе", „да си купя сладолед", „да отида на плаж", „да нося дълги поли", и пр., и пр.

2. Дискусия "Нашите права относно секса, взаимоотношенията и сексуалното здраве" – дискусията започва с припомнянето какво означава понятието „право". Дава се информация, че подобно на общите човешки права, по отношение на сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве, всички хора имат право на:

- ❑ свобода – без принуда и насилие
- ❑ равенство – всички хора са равни, независимо как изразяват сексуалността си
- ❑ неприкосновеност на личния живот и право на уединение
- ❑ достойнство

Правата включват още:

- ❑ да можем да вземаме сами решенията за собственото си тяло - право на всеки е да прави секс с друго лице, което разбира смисъла и дава съгласието си за дейността; нарушение на чуждите права е някой да бъде принуден да прави секс против волята му
- ❑ да получаваме точна информация(обучение) по тези въпроси
- ❑ достъп до услуги за сексуално и репродуктивно здраве, включително контрацепция
- ❑ да изберем дали, кога и за кого да се оженим
- ❑ да решим дали искаме да имаме деца и колко

Освен нашите права, като членове на обществото, имаме и отговорността да зачитаме правата на другите.

3. Траш арт упражнение “Постерът на правата относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве” – участниците се разделят на групи от по 4-5 човека. Всяка група получава листи с изписани права и отговорности във връзка с нашата сексуалност, взаимоотношения и сексуално здраве/Приложение XVIII/. Твърденията са смесени и участниците имат за задача 1/да отделят правата от отговорностите и да ги залепят в две колони на флипчарт лист; 2/да свържат правата със съответните отговорности. За целта използват лентички от хартия за рециклиране(брошури от магазини, стари опаковки, пр.). Групите имат за задача и да украсят своите постери.

В края всяка група представя своя постер, като се обосновава относно разпределянето на твърденията на права и отговорности и свързването им.

4. Заключителна игра "Машини” – участниците се разделят на 5-6 групи. Всяка от групите има за задача да издава звук – всички заедно като: звънящ телефон, движещ се влак, линейка, кола, миксер, самолет, пр. Могат да издават звук с уста, ръце крака, пр., но трябва да го правят заедно, затова се дават 1-2 минути да се подготвят.

Сесия 36 – Права и отговорности – 2-ра част

Цел

Да се даде информация за правото на неприкосновеност на личния живот и правото на жалба, ако нещо притеснява лицето. Да запознае участниците с правото им на сексуално образование и достъпна информация за сексуалните взаимоотношения и последствията (потенциална бременност, полово предавани инфекции (ППИ), ситуации на насилие и др.) Да предостави на участниците кратка и ясна информация за техните права и отговорности, приети от законодателството (относно сексуалните права, сексуалните престъпления и т.н.), в такива форми, които гарантират, че те са запознати с това.

Методи

Загряващо упражнение „Какво искам да правя днес(пантомима)", дискусия " Как се реализират нашите права относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве", траш арт упражнение "Към кого се обръщаме с въпроси относно нашите сексуални права", заключителна игра „Човешки скулптури"

Материали

Флипчарт листи, маркери, ножици, лепило, картончета от рула тоалетна хартия, брошури от магазини/стари опаковки, листчета с различни ситуации, свързани с правата и отговорностите относно секса, взаимоотношенията и сексуалното здраве

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Какво искам да правя днес" – всеки участник става и показва с жестове/изиграва(по възможност, без да говори, за да могат да другите да познаят) какво би искал да прави днес.

2. Дискусия "Как се реализират нашите права относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве" – отново се дава информация за правата, които имат хората относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното си здраве. Акцентира се върху правото на уединение и правото на жалба, ако нещо притеснява лицето. Дава се информация към кого можем да се обърнем, ако правата ни са нарушени. Правото на сексуално образование и достъпна информация за сексуалните взаимоотношения и последствията (потенциална бременност, полово предавани инфекции (ППИ), ситуации на насилие и др.) е изключително важно, защото гарантира възможността човек да прави информирани избори и да бъде защитен в рискови ситуации. С помощта на водещия, участниците дават примери от кого търсим информация и/или подкрепа.
Правата и отговорностите, които имаме, са отразени в законите на нашата страна. Това се отнася особено до извършването на сексуални престъпления. Споменава се какво представляват сексуалните престъпления, какви са права(и отговорностите) на хората в това отношение; как работят законите.

На флипчарт лист се записват примерите към кого се обръщаме, за да упражним правата си.

3. Траш арт упражнение "Към кого се обръщаме с въпроси относно нашите сексуални права" – участниците се разделят на групи по 4-5 човека. Всяка група получава листчета с различни ситуации, свързани с правата и отговорностите относно секса, взаимоотношенията и сексуалното здраве/Приложение XIX/. За всяка ситуация трябва да преценят към кого се обръщаме, за да упражним правото си на информация, защита, пр., или ако считаме, че правата ни са нарушени(център за обществено здраве, лекар, полиция, специалист от ДЦ/ЦСРИ, пр.).

От картончетата на рула тоалетна хартия правят къщичка(с покрив от друга стара хартия) с надпис „болница", „полиция", „ДЦ", пр. След това разпределят листчетата пред всяка къщичка.

Когато групите са готови, всяка представя своята работа. Резултатите се обсъждат.

4. Заключителна игра „Човешки скулптури" – участниците се разделят на 3-4 групи. Всяка от групите(с помощ от водещите), с участието на всички, трябва да направи фигура на: къща, земното кълбо, ограда на градина, гора.

Сесия 37 – „За из път“ – в края на нашето обучение

Цел

Участниците да преминат кратко през теми, по които са работили в рамките на обучителната програма. Да получат поздравления за усилията и ангажираността си по време на целия обучителен процес. Отново да получат уверения, че биха могли да разчитат на подкрепа във всяка ситуация, свързана с взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността им.

Методи

Загряващо упражнение „Най-хубавият подарък”, дискусия ”Нашето обучение относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността”, игра „Кутията с отговорите”, заключителна игра „Нашето обучение в една дума”

Материали

Предварително подготвени листчета с въпроси(на цветни листи А4); кутия/торба/шапка; цветни листчета/лепкащи листчета; химикал/молив; флипчарт лист; (лепило)

Инструкции

1. Загряващо упражнение „Най-хубавият подарък” – един след друг, участниците трябва да кажат кой е най-хубавият подарък, който някога са получавали(независимо от повода).

2. Дискусия “Нашето обучение относно взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността ” – водещият прави кратко обобщение относно приключващото обучение: основните теми, областите, свързани с взаимоотношенията, емоционалния живот и сексуалността, които са били обсъждани по време на сесиите, различните арт техники, използвани по време на обучението.

3. Игра “Кутията с отговорите” – целта на играта е да стимулира дискусия по всички теми, обсъждани до момента в отделните сесии и същевременно да създаде отпускаща атмосфера за участниците. След като представи правилата на играта пред групата, водещият изважда първото от разбърканите листчета/Приложение XX/ от торбата и го прочита. Участниците отговарят по желание, като целта е да се включат всички. Ако някои от участниците не са особено активни, водещият трябва да ги посочи, за да отговарят на изтеглените въпроси. Целта е всички да вземат участие в играта и да бъдат удовлетворени от това, че са показали знания. Играта продължава, докато листчетата с въпроси в торбата свършат.

4. Заключителна игра „Нашето обучение в една дума” – всеки си намисля дума, която за него описва как се е чувствал да участва в това обучение. Записват се на цветни листчета; ако участниците се затрудняват, някой друг записва вместо тях. Листчетата се залепват на голям лист. Листчетата могат да бъдат с нестандартна форма.

Презентация „Публични и лични места“

Публични и лични места

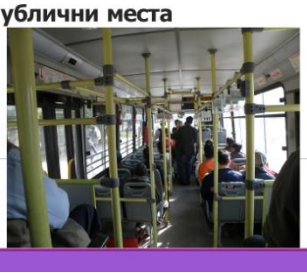
Лични места

Собствената ни стая Баня Тоалетна

Публични места

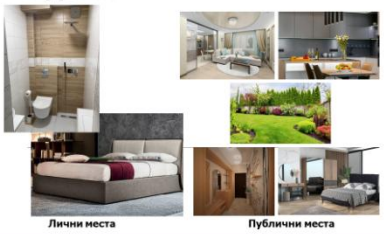
Публични места

Публични места



Публични места

У ДОМА



Лични места Публични места

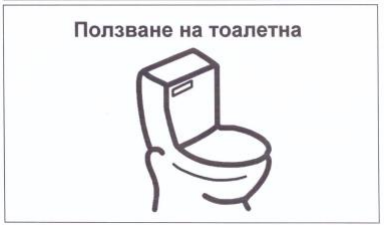
В ОБЩНОСТТА

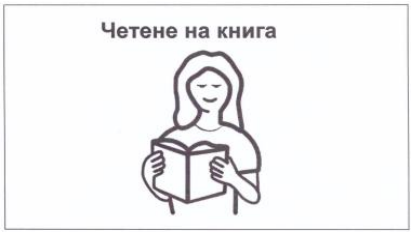
Публични места Лични места

В ОБЩНОСТТА

Публични места Лични места

Карти „Публични срещу лични дейности“





Импровизационно упражнение "Подходящо – неподходящо поведение" - карти

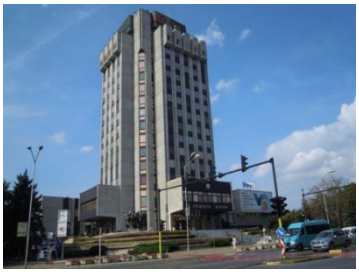
Танцуване ___Лично ___Публично	**Миене на зъби** ___Лично ___Публично	**Къпане** ___Лично ___Публично
Целуване ___Лично ___Публично	**Четене** ___Лично ___Публично	**Бръснене** ___Лично ___Публично
Обличане ___Лично ___Публично	**Гледане на телевизия** ___Лично ___Публично	**Гримиране** ___Лично ___Публично

Игра „Светофар на приятелството“ - твърдения

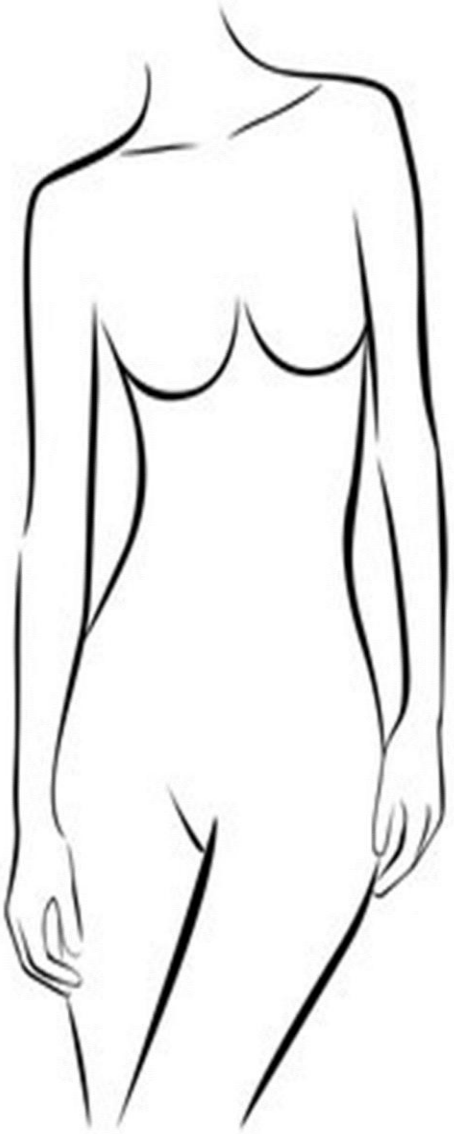
Страхуваш се от гневните изблици на приятеля/ приятелката си	Приятелят/ приятелката ти постоянно критикува теб или хората, които ти харесваш	Приятелят/ приятелката ти те заплашва/с нещо/
Приятелят/ приятелката ти се подиграва на теб или на други хора.	Приятелят/ приятелката ти те принуждава да правиш неща, които не искаш.	Притесняваш се, че ако споделиш нещо с приятеля си, той/тя ще каже и на други хора
Приятелят/ приятелката ти понякога ти се подиграва.	Приятелят/ приятелката ти споделя с теб как се чувства.	Рядко успявате да се разберете какво да правите заедно.
Харесва ти да прекарваш време с този приятел/тази приятелка, но ти харесва да прекарваш време и с други приятели.	Съгласяваш се с приятеля/ приятелката си, дори и да не си съвсем съгласен, защото се страхуваш, че няма да иска повече да ти е приятел, ако не се съгласяваш с него/нея.	Приятелят/ приятелката ти казва да не се виждаш с определени хора.
Обикновено се чувстваш много добре, когато си с този човек.	Приятелят/ приятелката ти се радва, когато ти се случват хубави неща.	Приятелят/приятелката ти уважава твоите чувства и мнение.

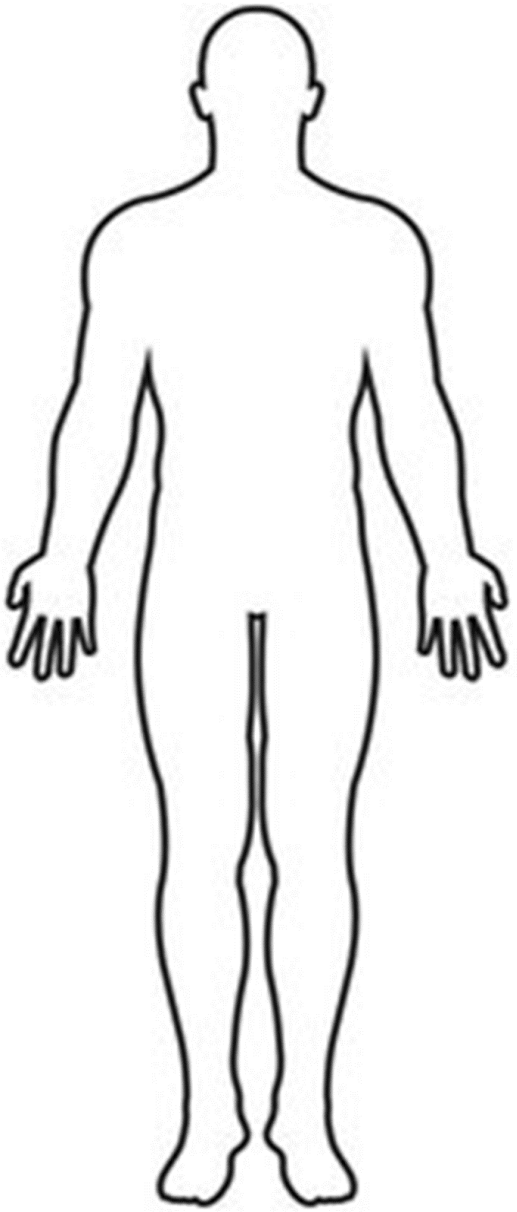
"Моите любими…"

Презентация "Публично – лично поведение"



Траш арт упражнение “Правилото на банския костюм”





Презентация “Какво е конфиденциалност”

Какво е конфиденциалност?

КОНФИДЕНЦИАЛНОСТ

Набор от правила, които ограничават достъпа или поставят ограничения върху използването на определени видове информация(*нещо като пазене на* ***тайна***)

Какво е поверителна информация?

Поверителната информация включва **лична** информация, дадена на **друг**, лично или чрез други хора, по различен начин(като кажем лично, дадем написана информация,някой ни е наблюдавал и др.).

ПРИМЕРИ ЗА КОНФИДЕНЦИАЛНА ИНФОРМАЦИЯ

- ❑Имена, дати на раждане, адреси, данни за контакт (*на персонал, потребители, пациенти, ученици и т.н.*).
- ❑Медицинска информация.
- ❑Лични банкови данни и информация за банкови карти.
- ❑Резултати от изпитите.
- ❑Информация и списъци на клиентите.
- ❑Пароли и свързана с тях ИТ информация.

ЗАЩО Е ВАЖНА КОНФИДЕНЦИАЛНОСТТА?

- ❑ Изгражда доверие
- ❑ Насърчава доверието (в системата на здравеопазването, в училищната система, на работното място и т.н.)
- ❑ Предотвратява злоупотребата с поверителна информация (незаконна или неморална употреба)
- ❑ Защитава репутацията(*мнението на другите хора за нашите достойнства и недостатъци*)
- ❑ Гарантира спазването на закона

ДА ЗАПОМНИМ

❑Всеки има право неговата лична информация да се пази конфиденциална/да не се споделя с всеки

❑Когато споделяш лична/конфиденциална информация – както стана дума по-горе, хората – напр. специалисти, с които я споделяш, имат задължението да я пазят в тайна, т.е. да не я разказват на всеки

“ТОВА, КОЕТО КАЖЕШ ТУК, СИ ОСТАВА ТУК”

ВЪЗМОЖНИ ИЗКЛЮЧЕНИЯ

- ❑Има опасения, че сте изложени на риск някой да ви навреди или сте в опасност.
- ❑Има опасения, че някой друг е изложен на сериозен риск някой да му навреди или че е в опасност - например, ако знаете, че ваш приятел е в опасност, може да се наложи тази информация да се даде на хора, които могат да помогнат. Това се прави, за да сте сигурни, че вашият приятел е в безопасност.
- ❑ Не можете да вземете решение дали да споделите вашата информация - например, ако не можете да разберете с какво се съгласявате и какво може да се случи, ако кажете да или не.
- ❑ Някоя институция изисква да споделите лична информация.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА МОЖЕМ ДА РАЗЧИТАМЕ НА **КОНФИДЕНЦИАЛНОСТ** В НАШИТЕ РАЗГОВОРИ ЗА **ЛИЧНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ, ЕМОЦИОНАЛНИЯ ЖИВОТ И СЕКСУАЛНОСТТА?**

НАВРЕМЕННО ПОЛУЧАВАНЕ НА ОТГОВОР, СЪВЕТ, ПОДКРЕПА ИЛИ ПОМОЩ

Списък “Силни и слаби страни”

ГРИЖОВЕН	**САМОУВЕРЕН**
ДОБЪР ПРИЯТЕЛ	**С ЧУВСТВО ЗА ХУМОР**
ТЪРПЕЛИВ	**ДИСЦИПЛИНИРАН**
СЕРИОЗЕН	**ИНТЕЛИГЕНТЕН**
УБЕДИТЕЛЕН	**СТРАХЛИВ**
ГРУБ	**ГЛУПАВ**
ЕГОИСТ	**СРАМЕЖЛИВ**
ВНИМАТЕЛЕН	**МЪРЗЕЛИВ**
ИНАТ	**ПОСТОЯННО СЕ ОПЛАКВА**
НЕМАРЛИВ	**НАИВЕН**

Карти за чувствата

СИЛЕН	НЕРЕШИТЕЛЕН
УВЕРЕН	НЕУВЕРЕН
СМЕЛ	НЕСИГУРЕН
РЕШИТЕЛЕН	ТЪЖЕН
ЕНЕРГИЧЕН	РАЗСТРОЕН
ЖИЗНЕН	СКЪРБЯЩ
РАДОСТЕН	ДЕПРЕСИРАН
ЩАСТЛИВ	ГНЕВЕН
ДОВОЛЕН	ЯДОСАН
ЗАСРАМЕН	РАЗДРАЗНЕН
ОЧАРОВАН	ИЗПИТВАМ ОМРАЗА

Презентация ”Асертивност и какво означава да постъпваш асертивно“

Поведение	Пасивно Извинява се, подчинява се, говори малко, общува рядко, без да се ангажира, поставя себе си по-ниско от другите, изтъква другите „Нямам нищо против…”, „Както кажеш….”, „Ами добре…. Хубаво….”	Асертивно Действията и израженията съответстват на казаните думи, твърди, но учтиви и ясни послания, уважава себе си и другите „Това е добра идея, а какво ще кажеш да направи и това…”, „Разбирам това, но наистина бих искал да…”	Агресивно Саркастичен, груб, винаги прав, стои над всички, всичко знае, прекъсва другите, говори през тях, критичен, принизява другите, държи се покровителствено, не уважава другите. „Ето така ще направим, дори и да не ти харесва”
Вярвания	Ти си добре, аз не съм добре Няма мнение, другите винаги са прави, така че няма нужда да мисли	Аз съм добре, ти си добре Вярва или действа така, сякаш всички въвлечени са равни, като всички заслужават уважение, без някой да трябва да се подчинява на другия	Аз съм добре, ти не си добре. Вярва и действа така, сякаш той е определен нещата да стават по неговия начин, защото той е прав, а другите(и техните нужди) са по-малко важни
Очи	Избягва контакт с очи, гледа надолу, сълзливо, молещо	Топъл, приветлив, приятелски очен контакт, който те кара да се чувстваш удобно	Остро, безчувствено, взира се, безизразно
Поза	Смален – прегърбен, приведен, със свити ръце	Отпусната, отворена, приветлива	Прави тялото му да изглежда по-едро – изпъчен, вирната глава, изпънати ръце, ръцете на кръста
Ръце	Събрани, притеснено стиснати	Отворени, приятелски и подходящи за ситуацията жестове	Сочи с пръст, размахва стиснат юмрук, ръцете на кръста
Послед-ствия	Подчинява се на другите, не получава това, което иска или има нужда, самокритичен, нещастен	Добри взаимоотношения с другите, доволен с последиците от отношенията, може да направи компромиси	Създава си врагове, разстройва другите и себе си, чувства се гневен и възмутен

Асертивни умения - примери

Пасивно	**Асертивно**	**Агресивно**
• Говори тихо • Позволява на другите да се възползват • Избягва контакт с очите / гледа надолу или настрани • Липса на увереност	• Готов на компромиси • Уверен тон / език на тялото • Добър контакт с очите • Слуша и не прекъсва	• Говори силно или по арогантен начин • Иска да става по неговия начин • Често прекъсва или не слуша • Използва критика, унижение и господство

Игра “Как да постъпваме асертивно”

ПАСИВНИ
"Да, разбира се. Няма никакъв проблем".
„Не знам, предполагам, че всичко е наред. Кога трябва да е направено?”
„Ще направя каквото кажеш „
„Ти си ми шеф и ще те послушам”
„Имам различно мнение по този въпрос, но добре, ще направя това, което казваш”

АСЕРТИВНИ
"Колкото и да ми се иска да помогна, за съжаление имам много работа за вършене днес. Надявам се, че ще успееш да намериш някой друг."
"Следващия път ще съм ти благодарен, ако дойдеш навреме."
"Уважавам мнението ти, но не мога да се съглася с теб."
"Не съм съгласен с това. Виждам го по този начин..."
"За съжаление в момента не мога да свърша това".

АГРЕСИВНИ
"Вината е изцяло твоя. Длъжник си ми "
"Прави каквото ти казвам."
"Никога не правиш нищо правилно."
"Не съм съгласен с теб, така че не е нужно да те слушам."
"Всички трябва да се съгласят с мен."

Импровизационно упражнение "Отстоявам себе си – мога да казвам „НЕ" - ситуации

Лили отива на рожден ден на своя приятелка. Там присъства и едно момче, което веднага се „залепва" за нея, сяда плътно до нея, хваща я за ръката, прегръща я. Лили се чувства много неудобно, не й е приятно, иска той да спре.
Как трябва да постъпи Лили? Изиграйте го.

Евгени има близък приятел, Марин, който скоро е разделил с гаджето си. Марин много страда и постоянно звъни на Евгени да му се оплаква и да му разказва отново и отново за раздялата си; настоява Евгени постоянно да е с него и се сърди, когато приятелят му има други неща за вършене – обвинява го, че не го разбира и не го подкрепя достатъчно.

Как трябва да постъпи Евгени? Изиграйте го.

Габриела и Роберт са се запознали на гости у общ приятел и са си разменили телефоните. Излизат на разходка в Морската градина. След като се разхождат около два часа, Роберт предлага да седнат да си починат. Започва настоятелно да целува Габриела и да я докосва интимно, с видимо намерение на прави секс с нея. Тя се чувства много некомфортно, вижда, че са стигнали до пейка на алея, където не минават хора. Иска да каже на Роберт да спре.

Как трябва да постъпи Габриела?

Между Християн и Стефан започва спор за това коя храна е по-хубава – българската или италианската. Стефан смята, че има много вкусни български ястия, а Християн настоява, че няма по-хубава храна от пицата, спагетите, италианските десерти и хлебчета, че българските ястия са много прости и че Стефан също е много прост да ги харесва и да не се съгласява с него!

Как трябва да постъпи Стефан? Изиграйте го.

Траш арт упражнение въпроси и отговори “Полова хигиена”

Въпроси и отговори за участниците-момичета:
Какво разбирате под хигиена? – Поведение на човека, което е в интерес на здравето му.
С какво свързваме личната и половата хигиена? – Здраве и чистота.
Колко често човек трябва да мие половите си органи? – 1-2 пъти дневно, когато взема душ.
Каква опасност за здравето на половите органи възниква, ако не се поддържат чисти? – Опасност от възпаление.
Колко често трябва да се сменят превързочните материали по време на менструация? – Поне три пъти дневно.
Колко често трябва да се мие жената, когато има менструация, в сравнение с другите дни? – По-често.
След ходене до тоалетната, трябва ли да измиваме половите си органи? – В момента е достатъчно ползването на тоалетна хартия.
Когато жената е в цикъл, може ли да има сексуален контакт? – Недопустимо е.
За да се предпазим от инфекции, как трябва да се изтриваме след ходене до тоалетната? – Ръката трябва да се движи отпред назад.
Трябва ли да се използва сапун при миене на половите органи? – Да, но трябва да се внимава да не попада сапун във влагалището.

Въпроси и отговори за участниците-момчета:
Какво разбирате под хигиена? – Поведение на човека, което е в интерес на здравето му.
С какво свързваме личната и половата хигиена? – Здраве и чистота.
Колко често човек трябва да мие половите си органи? – 1-2 пъти дневно, когато взема душ.
Каква опасност за здравето на половите органи възниква, ако не се поддържат чисти? – Опасност от възпаление.
Когато жената е в цикъл, може ли да има сексуален контакт? – Недопустимо е.
След ходене до тоалетната, трябва ли да измиваме половите си органи? – В момента е достатъчно ползването на тоалетна хартия.
Как трябва да бъде почистван пенисът? – Трябва да се оголи главата на пениса и после да се почистят добре гънките около нея.
Трябва ли да се използва тоалетна хартия след уриниране? – Да, пенисът трябва да се изтрие с тоалетна хартия.
Кой вид мъжко бельо е за предпочитане за ежедневно носене? – Боксерките.

Предпазване от НБ и ППИ

Презервативи
Единственото средство, което предпазва едновременно от нежелана бременност и ППИ

Хапчета
Те спират овулацията. Освен това затрудняват проникването на сперматозоидите. НЕ ВСЯКА ЖЕНА може да ги приема. Задължително трябва да бъдат предписани от лекар. Понякога хапчетата могат предизвикват тежест в гърдите или главоболие.

Инжекционна контрацепция
Действа като хапчетата. След поставянето на 1 инжекция тя предпазва от забременяване в продълже на 12 седмици. При такива инжекции менструацията може да стане по-обилна и по-продължителна.

Спирала
Спиралата представлява малък предмет, изработен от пластмаса и мед. Поставя се единствено от специалист. Действа в продължение на от 3 до 5 години. НЕ СЕ ПРЕПОРЪЧВА на нераждали жени. Тя спира сперматозоидите по пътя им към яйцеклетката. При ползването на спирала менструацията също може да стане по-обилна и продължителна.

Календарен метод
В продължение на 6 месеца се проследяват и записват периодите на овулация и така се преценява кога забременяването е най-възможно. Може да се използва както за предпазване от забременяване, така и за планиране на бременността, но се смята за един от най-ненадеждните методи.

Температурен метод
Телесната температура се покачва с около половин градус след овулация. Тя трябва да се измерва и записва всяка сутрин след събуждане. Измерва се в ануса или влагалището. Методът не е сигурен.

Стерилизация
Чрез несложна хирургическа манипулация се завързват яйчниковите тръби на жената, като по този начин се спира движението на яйцеклетката, а при мъжете се извършва Вазектомия прерязване на семепроводи ме u така се блокира движението на сперматозоидите.

Диафрагма
Диафрагмата има формата на купол, изработен от мека гума. Поставя се във влагалището, за да покрие шийката на матката. Така пречи на сперматозоидите да достигнат до яйцеклетката.

Спермициди
Те са химически вещества, които се поставят във влагалището 15 минути преди половия акт и действат в продължение на 1 час. Те могат да бъдат във вид на кремове, пяна, гелове, глобули или гъби.

Спешна контрацепция
Използва се само в случай на „фал" (например ако презервативът се е изхлузил или скъсал). Хапчетата „след" подтискат вгнездяването на оплодената яйцеклетка. Те могат да се приемат до 72 часа след небезопасния секс по определена схема. Месечно могат да се приемат 1-2 таблетки, но никога повече от 4. Те са само за „бърза помощ".

Информация за ППИ

Гонорея/трипер
При мъжете гонореята се проявява като жълто или зеленикаво гнойно течение. Предизвиква усещане за парене при уриниране. При жените се наблюдава същото течение. Гонореята може да доведе до сериозни последствия - възпаление на яйчниковите тръби при жените, възпаление на уретрата или тестисите при мъжете.

Сифилис
В началото човек има раничка върху срамните устни или пениса, която не боли. След няколко месеца сепоявява обрив, който не предизвиква сърбеж. Сифилисът може да бъде фатален понякога води до тежки увреждания на сърцето, артериалните съдове, мозъка. Ако не се лекува навреме, заболяването става хронично, може да увреди всички органи и системи на организма.

ХИВ/СПИН
СПИН означава Синдром на придобита имунна недостатъчност. Вирусът на СПИН - ХИВ, атакува и унищожава белите кръвни телца, които са от съществена важност за човешката имунна система. Вирусът „обезоръжава" тялото ни - имунната защита на организма ни отслабва и ставаме неспособни да се преборим дори с грипа. Повечето хора, заразени с ХИВ, продължават да са здрави и могат да живеят години без да се чувстват болни или само с леки неразположения. Те са заразени с ХИВ, без да са болни от СПИН. След определен период от време, който е различен според случая, вирусът започва да действа и постепенно води до сериозни инфекции и други състояния, които са характерни за СПИН. СПИН е смъртоносна болест, а все още не е открито лечение. СПИН се предава по полов, по кръвен път и от майка на бебе. НЕ МОЖЕШ да се заразиш при ръкостискане, прегръдка, обичаен контакт, разговор, ако се храниш заедно с човек, който в носител на вируса, ако плувате в един и същ басейн, ако използвате едно и също спално бельо или дрехи, от ухапване от муха или комар.

Игра със зарчета „Змии и стълби“

ВЪПРОСИ
4. Какво е ХИВ?
ХИВ е Вирус, който засяга белите кръвни телца в тялото, които защитават човека от заболявания. Ако човек има този вирус, за него се казва, че е ХИВ позитивен.

12. Как човек носител на ХИВ, предава вируса на човек, който не е носител на вируса?
Човек, който е ХИВ-позитивен, може да предаде вируса на друг човек при правене на секс без презерва тив, при кръвопреливане, при раждане или при кърмене.

19. Как изглежда човек, който е носител на вируса ХИВ?
Човек, който в ХИВ-позитивен, изглежда здрав.

36. Посочете два начина, по които човек може да се предпази от заразяване с ХИВ.
Можете да се предпазите от заразяване с ХИВ, като ползвате презерватив, докато правите секс или като не правите секс.

51. Какво представляват заболяванията, предавани по полов път?
Заболяванията, предавани по полов път, са инфекции, които се предават от един човек на друг чрез сексуален контакт.

62. Може ли да се лекуват заболяванията, предавани по полов път?
Да, човек може да се излекува от заболяванията, предавани по полов път, с изключение на СПИН.

66. Посочете четири симптома на заболяване, предавано по полов път, при жените.
Течение от влагалището, болки при уриниране, болки ниско в корема и възпаление на гениталиите.

71. Посочете три симптома на заболяване, предавано по полов път, при мъжете.
Течение от пениса, болки при уриниране и възпаление на гениталиите.

КАЗУСИ-ТВЪРДЕНИЯ

16. Мъж прави секс без презерватив.
47. Жена има парене при уриниране и не търси лечение.
49. Мъж има възпаление на пениса и не търси лечение.
64. Жена прави секс с мъж, който не ползва презерватив.
65. Мъж има парене при уриниране и не търси лечение.
93. Жена има течение от влагалището и не търси лечение.
99. Мъж има течение от пениса и не търси лечение.

Допълнителни въпроси и казуси:

Може ли да се заразите с ХИВ чрез ползване на общи чаши и чинии?
Не можеш да се заразиш с ХИВ при ползване на общи чаши и чинии.

Какво е СПИН?
СПИН в съвкупност от заболявания, при които защитната система на организма в разрушена и не може да го защитава от болести. Тялото отслабва.

Може ли да се лекува СПИН?
СПИН не може да се лекува.

Жена има болки ниско в корема и не търси лечение.
Жена има възпаление на влагалището и не търси лечение.
Мъж прави секс, без да ползва презерватив.

Траш арт упражнение "Постерът на правата относно сексуалността, взаимоотношенията и сексуалното здраве"

Имам право да решавам дали да правя секс или не.

Имам право да си избера партньор, без да ме карат насила.

Имам право да получавам информация/обучение, за да знам повече за сексуалността и взаимоотношенията.

Имам право да реша дали да се оженя и за кого.

Имам право да решавам какво да правя с тялото си(да правя секс или да не правя, да имам деца или да нямам, да се предпазвам от забременяване, пр.).

Имам право да ме приемат такъв, какъвто съм, независимо как изразявам сексуалността си.

Трябва да се съобразя с решението на някой дали иска да прави секс или не.

Трябва да се съобразя с желанието на някой дали иска да прави секс или не и да не го карам насила.

Предпазвам здравето си, като се информирам/обучавам и научавам повече за сексуалността и взаимоотношенията.

Трябва да се съобразя с желанието на някой дали иска да се ожени или не и да не го карам насила.

Трябва да се съобразя с желанието на някой сам да решава какво да прави със собственото си тяло(секс, деца, предпазване от забременяване, пр.).

Спазвам правото на всеки да бъде приеман такъв, какъвто е, независимо как изразява сексуалността си.

Траш арт упражнение "Зарът на възможностите"

Повече знания за контрацепцията (средствата за предпазване от забременяване)	Повече знания за нежеланата бременност
По-лесно достъпни контрацептиви (средствата за предпазване от забременяване) на повече места, на ниски цени/безплатни	По-добре организирани услуги(клиники по семейно планиране, звена за промоция на здравето) за предоставяне на контрацепция във всеки град; всички хора знаят за тях
Познаване на причините, поради които някой ще взема контрацептиви (чувства, знания, разбирания)	Познаване на причините, поради които някой няма да взема контрацептиви (чувства, знания, разбирания)

Игра “Кутията с отговорите”

Въпроси:

По какво се различават телата на мъжете и жените?
С какво общо наименование се наричат органите, характерни само за мъжете и само за жените?
Кои са органите, които са характерни само за жената?
Кои са органите, които са характерни само за мъжа?
Какво разбирате под хигиена?
Как трябва да поддържаме нашата хигиена?
С какво свързваме личната и половата хигиена?
Как трябва да поддържаме половата си хигиена?
Какво е любов?
Какво значи интимна връзка"?
Какво е брак? За кого можеш да се ожениш/омъжиш?
Какво е ревност?
Къде хората могат да правят секс? Къде не е редно/прието да се прави секс?
Какво е сексуално насилие?
Какво представлява сексуалния контакт?
Какво е необходимо, за да бъде някой готов да има сексуален контакт?
Кога може да се каже, че е по-добре да се избегне сексуален контакт?
Как можеш да прецениш дали някой има лоши намерения спрямо теб?
Какво е ХИВ? Как се предава?
Посочете два начина, по които човек може да се предпази от заразяване с ХИВ.
Какво представляват заболяванията, предавани по полов път?
Посочете три симптома на заболяване, предавано по полов път.
Какво е СПИН? Може ли да се лекува?
Посочете поне три средства за предпазване от нежелана бременност.
Кои места са лични и кои – публични? Как можем да се държим на публично място и как – в нашите лични места?
Как се наричат нещата, които можем да правим само в нашите лични места?
Всеки ли може да влиза в нашите лични места?
С кои групи хора имаме лични взаимоотношения?
Какво наричаме „нашите лични граници“? Как се разбира, че някой ги е нарушил?
Допустимо ли е някой да ни гледа, докато се къпем/преобличаме?
Допустимо ли е някой да докосва нашите интимни части/да ни кара да докосваме неговите интимни части?
Коя информация е лична(и конфиденциална)? С кого можем да я споделяме?
Как вземаме важните за нас решения(включително и за нашите взаимоотношения, емоционалния ни живот и сексуалността ни)?
Какво означава някой да е асертивен?
Можем ли да кажем НЕ, ако някой се държи зле с нас/ни кара да се чувстваме неудобно/кара ни да правим нещо, което не ни харесва?
Към кого се обръщаме, когато имаме въпроси относно взаимоотношенията и сексуалността ни?
Какво може и какво не трябва да споделяме в интернет?

BIJ
BUREAU
INTERNATIONAL
JEUNESSE
FAUT QU'ÇA BOUGE!

THRIVE
EUROPE

TAGO

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.