






Mondj igent, mondj nemet

 IDŐ	<p>60 perc</p>
 RÉSZTVE VŐ	<p>6 - 15 fő</p>
 SZÜKSÉ GES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Egy elég nagy terem, amiben van hely a mozgásra.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Segíteni abban, hogy tudatosítsuk érzelmeinket a különböző viselkedésekkel kapcsolatban; Fejlesszük az önbizalmunkat abban, hogy ha akarunk, tudunk igent vagy nemet mondani – verbálisan és non-verbálisan is akár.
 ÚTMUTA TÓ ÉPÉS RŐ L ÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> A „határok kijelölése” gyakorlatokhoz hozz létre egy listát azokról az utasításokról, amelyeket felolvasol majd a résztvevőknek, mint pl.: <ul style="list-style-type: none"> › Rázzatok kezét! › Csókjold meg az arcát! › Öleld meg! › Simogasd meg az arcát! › Csókjold meg a vállát! › Csókjold meg a nyakát! › Érintsd meg az orrát! › Nehézkedj rá a másokra! › Szagold meg a nyakát! › Érintsd meg a fenekét! › Érintsd meg a mellét! Indítsd ezt a gyakorlatokat kis testgyakorlatokkal, hogy a résztvevők kényelmesebben érezzék magukat. Így később jobban kapcsolódnak majd a testükhöz, és jobban tudatában lesznek a fizikai érzeteiknek;



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



cesie
the world is only one creature

3. Kérd meg a résztvevőket, hogy lassan sétáljanak a teremben;
4. Mondd ezeket az utasításokat a résztvevőknek: *„Kezdzetek lassan körbejárni a teremben... Fogadjátok szeretettel gondolataitokat, és hadd őket távozni az elmédből... Fogadjátok szeretettel testi, lelki érzéseiteket, érzelmeiteket... Legyenek azok kellemesek vagy kellemetlenek. Fogadd őket olyannak, amilyenek, és engedd el őket... Légy tudatában testtartásodnak, mozdulataidnak, gerincsednek... Érezd a lábaid súlyát a földön... Figyelj a légzésedre, a lélegzetedre... Lassú vagy gyors? Érezd a tested légzését, a test légzését... Séta közben légy kíváncsi, fedezd fel az összes sarkot, menj el olyan helyekre, ahol még soha nem jártál, fedezd fel a határokat... Próbáld ki különböző járási stílusokat, lassabban és gyorsabban ... Nézd meg, mi tűnik a legkényelmesebbnek ebben a pillanatban.”;*
5. Miközben a résztvevők sétálnak, kérjük meg, hogy álljanak meg két másodpercre, amikor találkoznak valakivel, és nézzenek a szemébe, mielőtt tovább mennének. Ezt az élményt többször ismételjék meg más-más résztvevővel. Ha ez kényelmetlen nekik, ránézhetnek a másik orra hegyére vagy a másik vállára;
6. Ezután kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak meg egy pillanatra, és csukják be a szemüket. Kérd őket, hogy lélegezzenek be és ki: lélegezzetek be és ki többször közösen és egyszerre. Ezután a fizikai érzéseikre és az érzelmeikre összpontosítsanak, mielőtt folytatják a sétát;
7. A következő részben köszönjenek egymásnak egy testrészsel. „Amikor elhaladsz egy új személy mellett, állj meg két másodpercre, és köszönj a kezdeddel. Ezután folytasd a sétát. Többszöri interakció után kérd meg őket, hogy más testrészekkel üdvözlőljék egymást: „a lábukkal”, „a kisujjukkal”, „a hátukkal” stb. A résztvevők ne beszéljenek. Javasolj arra is nekik valami jelzést, ha nem akarják megérinteni a másikat/egymást;
8. Miután különböző testrészeket használtak, kérd meg őket, hogy álljanak meg egy pillanatra, és csukják be a szemüket. Kérd meg a résztvevőket, hogy lélegezzenek be és ki: lélegezzetek be és ki többször közösen és egyszerre. Ezután a fizikai érzéseikre és az érzelmeikre összpontosítsanak;
9. Folytassák a sétát. Mondd meg nekik, hogy ébresszék fel egy-egy testrészüket, miközben tovább sétálnak. *„Ébresszék fel a fejüket... a vállatokat... a karokat... a csuklókat... a térdeiket... az arcotokat...!”*;
10. Majd különböző hangok kiadásával ébresszék fel a hangszálaikat és a rekeszizmukat:
 - › Utánozzátok egy mozdony hangját: tcs tcs tcs tcs tcs;
 - › Oltsatok el egy gyertyát egy fújással;
 - › Kergessetek el egy macskát: sicccc!;
 - › Egymás után többször mondjátok, hogy „suss, suss, suss”!
 - › Nevezzetek: Ha-ha-ha-ha-ha!
 - › Utánozzátok egy kiskutya lihegését!
11. Ezután a szokásos módon folytassák a sétát a szobában. Kérd meg őket, hogy gondoljanak egy egyszerű gesztusra, amit aznap reggel csináltak. Amíg sétálnak, utánozniuk kell ezt a gesztust anélkül, hogy abba hagynák a sétát. Élvezzék, szórakozzanak ezzel a gesztussal: eltúlozhatják vagy a lehető legminimálisabbá tehetik a mozgást. Ezután próbáljanak hangot adni hozzá. Ezután utánozhatják egymás gesztusait. Befejezésül próbálja meg mindenki együtt ugyanazt a gesztust utánozni;
12. A következőkben dolgozzanak párban, az egyik a színész, a másik a tükör. Álljanak egymással szemben. A színész bármit csinálhat, a tükör utánozza. Aztán a ritmus



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

megtörése nélkül szerepváltás következik. Adj néhány utasítást az utánpótláshoz (minden alkalommal új partnerrel):

- › *A reggeli rituálédát végzed;*
- › *Kint vagy az úrben;*
- › *A tengerparton vagy;*
- › *Egy partin vagy a barátaiddal.*

13. IGEN és NEM / 6 perc

• Oszd ketté a csoportot. Az egyik csoportnak mindig „IGEN”-t kell mondania, a másiknak pedig „NEM”-et. Először kérd meg, hogy „üdvözljék” egymást IGEN és NEM szavakkal, majd kérd meg őket, hogy elsősorban a másik csoporthoz tartozókkal kommunikáljanak. Jó tempósan mászkáljanak, és az igenen és a nemen kívül más szavak használata nem megengedett. Három perc elteltével válts csoportot.

14. IGEN és NEM párban / 4 perc

• Most párban legyenek a résztvevők. Az „A” személynek csak az „Igen” szót kell ismételnie. A „B” személy csak a „nem” szót fogja mondani. „A”-nak és „B-nek” együtt kell játszania, és drámai módon kell kimondania ezeket a szavakat. Hagyd a résztvevőket két percig kísérletezni, majd cseréljék fel a szerepeket. E két perc után újra cseréljenek szerepet.

15. IGEN és NEM a verbális kommunikációban / 5 perc

- Ismét legyenek párban. Jelöld ki „A” és „B” személyeket. Párban álljanak egymással szemben (A B-vel);
- Olvass fel egy utasítást a listáról, például: „Rázzatok kezet!”;
- Minden utasítás után először „A”-nak kell eldöntenie, hogy akar-e kezet rázni „B”-vel. Ha a válasz „IGEN”, megkérdezi „B”-t: „Megrázzhatom a kezed?”. Ha nem, akkor csendben maradnak;
- Ha „A” megkérdezte „B”-t, akkor B-n a sor, hogy ő is beleegyezik-e a „kézzelrészletbe”, és igent vagy nemet mond;
- Ha „B” válasz „igen”, „A” és „B” a javasolt interakciót (itt kezet fognak);
- Olvass fel az utasítások teljes listáját;
- Amikor felolvastad az összeset, kérje meg A-t és B-t, hogy cseréljenek szerepet;

16. IGEN és NEM a non-verbális kommunikációban / 20-25 perc

- Most új párt és válaszd ki, hogy ki lesz az „A” és ki a „B”;
- „A”-nak most meg kell próbálnia fizikai kontaktust felvenni „B”-vel, anélkül, hogy beszélne. „B”-nek nem verbálisan világossá kell tennie, hogy egyetért-e ezzel a fizikai érintkezéssel vagy sem. Az „A”-nak figyelnie kell és alkalmazkodnia. Ellenőrizd, hogy megértették-e a feladatot. Valószínűleg



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete




Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>hasznos, ha egy társaddal (facilitátorral vagy az egyik résztvevővel) bemutatom ezt a feladatot;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hagyj két percet a résztvevőknek, hogy kísérletezzenek a non-verbális kommunikációs móddal; • Fordítsd meg a szerepeket további két percig; • A tevékenység befejezése után kérj meg minden résztvevőt, hogy vegyen elő egy lapot, és hozzon létre két oszlopot. A bal oldali oszlopba írják fel azokat a nonverbális jeleket, amelyek azt mutatták, hogy partnerük beleegyezett. A jobb oldali oszlopba írják fel azokat a non-verbális jeleket, amelyek azt mutatják, hogy partnerük nem értett egyet a javasolt fizikai érintkezéssel. Adj nekik 3-5 percet, hogy átgondolják ezt: <ul style="list-style-type: none"> • A párok ezután üljenek össze és nézzék meg, hogy az általuk „egyetértő” vagy „egyet nem értő” jelek helyesek voltak-e. Adj erre nekik 5-10 percet; • Térjete vissza a csoportkörbe. Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg érzéseiket az imént átélt különféle tapasztalataikról. • Végezetül mondd el, hogy ha a hosszú távra tervező szexuális partnerek non-verbális szexuális kommunikációt kívánnak használni, fontos megbizonyosodni arról, hogy az „igen” és a „nem” értelmezése a helyes. Tehát ez egy olyan gyakorlat, amelyet partnereikkel együtt is elvégezhetnek, hogy megbizonyosodjanak a kölcsönös megértésről. Megbeszélhetnek egy „biztonsági szót” vagy „biztonsági jelet” is, amelyeket akkor használhatnak, ha kényelmetlenül érzik magukat, vagy meg akarnak állni.
 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az IGEN és NEM kifejezése, a verbális és non-verbális jelek a szexuális interakciókban; • Néha a kapcsolat korai szakaszában a partnerek megpróbálnak úgy szexuális tevékenységet folytatni, hogy csak a testbeszédet használják a kommunikációhoz. Bár ez működhet, ám azt is eredményezheti, hogy a partnerek átlépjék egymás határait, vagy hiányzik az öröm, illetve a vágy; • Valójában a nem verbális jelek gyakran félrevezetőek. Például szexuális izgatottság jeleit mutathatjuk anélkül, hogy ténylegesen szexuális tevékenységet akarnánk folytatni; • Hasonlóképpen, a partner a fizikai jeleket akkor is az izgalom jeleként értelmezheti, ha azok valójában valami más következményei. Előfordulhat, hogy elpirulunk és erősen lélegzünk, mert például félünk vagy zavarban vagyunk. A nedvesedés, az erekció vagy a mellbimbók keménysége a szexuális izgatottságon kívül más összetevőkkel is összefügghetnek. A nem verbális jelek ezért sok helyet hagynak a bizonytalanságnak és a tévedésnek. E jelzések félreértelmezése oda vezethet, hogy az ember átlépi partnere határait, vagy nem nyújt neki örömet;



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

- A beleegyezés kifejezése a testünkkel és az „IGEN” szóval továbbra is a legvilágosabb jel a szexuális helyzetekben;
- A kérdezősködés és a megbeszélés két okból is fontos: először is, a résztvevők számára fontos lehet, hogy reflektáljanak a szavakkal kapcsolatos tapasztalataikra, fontosságot tulajdonítva a tudatosság pillanatainak. Segíthet a saját preferenciáid elfogadásában is. A nagycsoportos beszélgetés során hasznos felismerni, hogy másoknak is lehetnek hasonló tapasztalatai, és néhányan egészen másként élték meg azokat. A facilitátornak is hasznos, hogy megértse, hogyan élték meg a résztvevők ezt a gyakorlat sort. Ha úgy döntesz, hogy ezeket a feladatokat egymás után csinálod meg, ajánlj fel alkalmat egy kiscsoportos megbeszélésre, amelyet egy rövid, nagycsoportos beszélgetés követ. A kiscsoportos megbeszélés történhet 2 vagy 3 fős csoportokban. Mindenkinek 2 perc áll rendelkezésére tapasztalatai megosztására, míg a többiek teljes figyelmüket rá szentelik. A résztvevők felváltva mondják el tapasztalataikat;
- Ez különösen fontos, ha úgy érzed, hogy a résztvevők nem szívesen osztanák meg érzéseiket nyíltan a nagy csoporttal. Felkérheti a résztvevőket, hogy osszák meg érzéseiket: Könnyű volt „igen” és „nem”-et mondani? Melyik ponton volt kényelmesebb? Milyen fizikai érzéseitek voltak, amikor igen és nemet mondtatok. A non-verbális kommunikációs gyakorlat vagy a verbális kommunikáció során éreztétek jobban magatokat? Könnyebb volt szavakkal vagy testtel jelezni az „igen” és a „nem” kifejezést? Mi volt számodra a legmegnyugtatóbb?
- Az IGEN és NEM megélése non-verbális kommunikáción keresztül: megjegyezhető, hogy az „igen” és a „nem” jelzésére használt jelek néha hasonlóak egymással szemben. Például, ha a „nem”-et a test visszavonulása vagy visszahúzása fejezi ki, a mozgás hiánya „igen”-ként fogható fel. Ennek ellenére előfordulhat, hogy valaki blokkolódik vagy lefagy. Ez igaz lehet a mosolyra is: kifejezheti a lelkesedést és a zavart is;
- Fontos, hogy a non-verbális jeleket ne vegyük figyelembe a többi jelzésre nem odafigyelve: figyelni kell a tekintetre, a testre, az arcra... De mivel ezek többféleképpen értelmezhetők, szóban kell megfogalmazni a kéréseinket.



TIPPEK

- Javasoljuk, hogy előtte végezzetek néhány mozgásos feladatot, amely segíti ezen gyakorlatok végig vitelét. A nyilvános fellépés stresszforrás lehet a résztvevők számára, és előfordulhat, hogy a beleegyezéssel kapcsolatos legfontosabb pontokat átugorják vagy kihagyják. Szánjatok időt a mozdulatok kimunkálására és a hangotok használatára, lépésről lépésre;
- Ami a párok kialakítását illeti, véletlenszerűen is alakíthatsz ki párokat, és közben gondoskodsz arról, hogy a résztvevők jól érezzék magukat a párjukkal. A véletlenszerű párok létrehozásának az a lényege, hogy gyakorolják a „nem”-et olyan valakivel, akivel nem feltétlenül érzik jól magukat (amit persze Te nem tudhatsz), ami néhány ember számára nehezebb lehet. Bár ez is érdekesnek



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



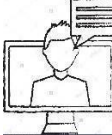

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>tűnhet, a cél nem a résztvevők erőltetése vagy gátlása: ám az is része lehet a gyakorlatnak, hogy gyakorolják a nemet mondást.</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Online is elvégezhető, a leírásokat akár jamboard-on megosztva és/vagy linkben elküldve a résztvevőknek.</p>
<p>ÉLMÉLET</p> 	<p>Az „igen” vagy „nem” kimondásának képessége kulcsfontosságú az egészséges és kielégítő kapcsolatok kialakításához. Ezek a szavak lehetővé teszik számunkra, hogy üdvözljük azt, amit szeretünk, és amelyek boldoggá tesznek, vagy megtagadjuk azt, ami túlmutat korlátainkon és határainkon. Az „igen” vagy a „nem” kimondása azonban sokkal összetettebb, mint amilyennek hangzik.</p> <p>Valóban tudatában vagyunk saját vágyainknak? Tényleg tudjuk, mikor akarunk „igen” vagy „nem”-et mondani? És amikor megtesszük, megengedjük magunknak, hogy ezt tegyük?</p> <p>Ez a gyakorlat segít abban, hogy jobban odafigyeljünk saját érzéseinkre, hogy jobban megértsük, mit akarunk. Emellett olyan tréning is lehet, amellyel megszabadulhatunk saját kondicionáltságunktól, és megtanulhatjuk, hogyan mondjunk igent vagy nemet, amikor azt akarjuk.</p> <p>Forrás: https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_super_highway_navigating_consent (angol nyelven).</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



symplexis



c e s i e
the world is only one creature