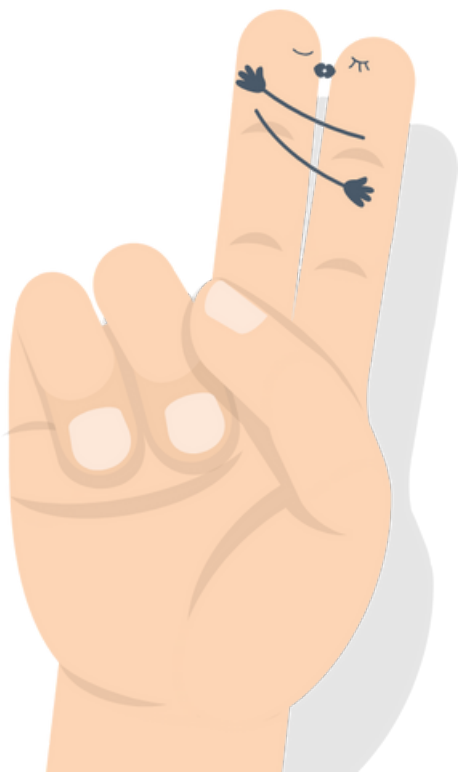


Integral Sexual Education
and Empowerment
in Schools

isex



**ISEX TANTERV AZ ÁTFOGÓ
SZEXUÁLIS NEVELÉSHEZ**



“Sex-Ed a kultúrákon át”

Ez a középiskolásoknak szóló tanterv az Európai Bizottság Erasmus+ programja által finanszírozott **ISEX - Integral Sexual Education and Empowerment in Schools (Integrált szexuális nevelés az iskolákban)** projekt keretében készült.

Ez a kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelősé az itt szereplő információk bármilyen felhasználásáért.

Hét szervezet dolgozott ezen a projekten:

- **Kelet- Magyarországi Közösségszolgálat Alapítvány** (Magyarország, projektkoordinátor). A szervezet elkötelezett a közösségfejlesztés mellett, és a civil szektoron belüli és a civil szektor közötti együttműködés előmozdításával a helyi közösségek segítésén, tájékoztatásán, bátorításán és fejlesztésén dolgozik;
- **CESIE** (Olaszország). Hozzájárul az emberek, a civil társadalmak és az intézmények aktív részvételéhez a fejlesztés különböző tematikus területein megvalósuló projektek révén, a növekedés és a fejlődés előmozdítása érdekében, mindig a sokféleséget értékelve;
- **CSAT Egyesület** (Magyarország). A hátrányos helyzetű csoportok munkaerő-piaci integrációjáért dolgozik felnőttképzési programok és munkalehetőségek biztosításával;
- **In Touch** (Hollandia). A pozitív szexualitást és az oktatást segíti elő. A szervezet teret teremt a párbeszédre, hogy ösztönözze az érzések szabad kifejezését, a kritikus gondolkodást, a társadalmi normák megkérdőjelezését, valamint új erőforrások és kommunikációs eszközök kifejlesztését;



This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



- **Mozgáskorlátozottak Egymást Segítőik Egyesülete** (Magyarország). Képviseleti és védi a fogyatékosokkal élő emberek érdekeit azáltal, hogy szolgáltatásokat és tevékenységeket nyújt életkörülményeik, foglalkoztatási és munkaerő-piaci helyzetük javítására, valamint a nonprofit szektor és a civil társadalmi együttműködés erősítésére;
- **Herceghalomi Pedagógusok Egyesülete** (Magyarország): A helyi szellemi és tárgyi hagyományok megőrzése Herceghalomban. A helyi hagyományok és értékek ápolásának támogatása a helyi kulturális tevékenységek kezdeményezésével. A kulturális, zenei, szabadidős és közösségfejlesztő tevékenységek erősítése és támogatása Herceghalomban.
- **SYMPLEXISx**(Görögország). Arra törekszik, hogy mindenki számára esélyegyenlőséget biztosítson olyan akciók és intézkedések révén, amelyek készségfejlesztő, felhatalmazó és aktív elkötelezettséget és részvételt ösztönző intézkedésekkel a lakosság legkiszolgáltatottabb, különösen a hátrányos helyzetű csoportjaira összpontosítva.

További információkért látogasson el honlapunkra, ahol a teljes projektet megtekintheti:

www.isex-project.eu



Teachers'
Association of
Herceghalom



This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



symplexis



BEVEZETÉS

A "Sex-Ed a kultúrákon át" egy olyan tanterv, amely képzési eszközöket kínál a **fiatalok átfogó szexuális felvilágosításának előmozdításához**, miközben elősegíti az intimitással és a szexualitással kapcsolatos folyamataik megerősödését.

Ez a kézikönyv a fiatalokkal foglalkozó szakembereknek szól: nevelőknek, tanároknak, aktivistáknak, szexuális vagy érzelmi életre nevelőknek, illetve a szociális vagy ifjúsági munkában részt vevő személyeknek. Maguknak a fiatal felnőtteknek is szól, ha a saját közösségükben szeretnék ezt használni. Nem kell a nemek vagy a szexualitás szakértőjének lenni ahhoz, hogy kipróbáljuk ezeknek a gyakorlatoknak végrehajtását, éppen ellenkezőleg, mindenki arra van hivatva, hogy részt vegyen egy személyes tanulási folyamatban.

MIÉRT? Ez a kézikönyv annak a kísérletnek az eredménye, hogy megpróbáljunk leküzdeni egy kortárs kihívást, nevezetesen a magas színvonalú, pozitív, tantervi alapú, átfogó szexuális nevelés hiányát az iskolában. Valójában, bár a szexuális nevelésnek a középiskola részét kellene képeznie, számos európai országban nem rendszerszerűen valósul meg, vagy főként a szexualitás negatív aspektusaira összpontosít, miközben elhanyagolja a fontos kérdéseket (pl. a szexualitás kulturális aspektusai, a nemi és szexuális orientáció, a szociális és érzelmi készségek fejlesztése). Ráadásul, miközben a kapcsolatok boldogságunk és jólétünk legfontosabb tényezőjét jelentik, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ezek csak úgy természetesen alakulnak ki, és nem úgy, mint valami, amit meg kell tanulni. Kevés gyermek kap megfelelő tudást és olyan felkészítést az életére, amely képessé teszi őket arra, hogy magukhoz vegyék az irányítást és egyértelmű döntéseket hozzanak a szexualitásukkal kapcsolatban, valamint hogy biztonságos és egészséges kapcsolatokat építsenek ki.



This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Ezt szem előtt tartva olyan tantervet javasolunk, amelynek célja a szakemberek kapacitásának kiépítése, valamint **gyakorlati eszközök és megbízható források biztosítása, amelyek segítik őket a pozitív szexuális nevelés előmozdításához szükséges készségek fejlesztésében.**

A képzési tevékenységek egész sorát nyújtjuk. Nevezetesen 7 témát vizsgálunk meg:

1. Bevezető tevékenységek, amelyek segítenek egy közös keret felállításában és egy biztonságos és bátor tanulási tér létrehozásában;
2. Testünk;
3. Érzések és érzelmek;
4. Beleegyezés és határok;
5. Mindent a kapcsolatokról;
6. Szex, nem és szexuális identitás;
7. Szex és kultúra.

A vezérfonal **a nem formális módszertan**, a gyakorlati feladatok, az interakció és a kreatív tanulási módok mind-mind szerepelnek.

A tanterv a következő fő részekből áll:

- Rövid bevezetés a módszertani és elméleti háttérbe, amely a tevékenységeink mögött meghúzódó megközelítés jobb megértéséhez szükséges;
- A képzési tevékenységek lépésről lépésre történő leírása. Ebben a részben az olvasók részletes, azonnal használható útmutatókat és a műhelytevékenységek leírásait találják,



amelyeket a szakemberek felhasználhatnak a műhelyek vagy tantervi tevékenységek szervezésének megtervezéséhez az osztálytermeikben/környezetükben.

- A tantervi témák és altémák részletes listája, beleértve a képzési tevékenységeket is, áttekintést nyújt a tanárok és a pedagógusok számára, hogy mely témákat ajánlott tárgyalni. Ez az áttekintés segít a tevékenységek lehetséges jó sorrendjének megtervezésében is.

Ez a kézikönyv nem elméleti és tudományos ismereteket kíván közvetíteni. Célja, hogy gyakorlati útmutatást mutasson be arra vonatkozóan, hogyan lehet a fiatalok autonómiáját, kritikus gondolkodását és emancipációját a szexualitással és az interperszonális kapcsolatokkal kapcsolatos preferenciáik felfedezésén keresztül, tájékozott módon ösztönözni. Minden egyes tevékenység lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy megtalálják saját megértésüket, és összekapcsolják azt más - tudományos, elméleti vagy más emberek tapasztalataival kapcsolatos - tudásforrásokkal. Játékos tevékenységeket javasolunk, amelyek bevonják a testeket és az érzéseket, és elősegítik a közös tapasztalatszerzést.



Teachers'
Association of
Herceghalom



This document was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author and do not necessarily reflect the views of the European Union. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



symplexis



BEMELEGÍTŐ FELADATOK és JÉGTÖRŐK

Amikor workshop-ot, vagy tréninget tartunk nagyon fontos a résztvevők fogadása, illetve az, hogy biztonságban érezzék magukat abban a térben és közegben ahová megérkeznek. Lehetnek köztük olyanok, akik esetleg kissé zavarban vannak az elején, esetleg kényelmetlenül érzik magukat. Ez teljesen normális jelenség. A jégtörők, valamint a különböző relaxációs gyakorlatok pontosan azt a célt szolgálják, hogy áthidaljuk a kezdeti nehézségeket. Ezek a gyakorlatok segítenek a résztvevőknek ellazulni, csökkentik a stresszt, ezáltal tudatosabbá válnak saját testi érzékelésük terén is; ez azért is fontos, mert az ember sokkal hatékonyabban és könnyebben tanul, ha nyugodt, jól érzi magát és pozitív, támogató légkör veszi körül. Azonban mindenképpen szenteljünk időt a formális bevezetőnek is, melyben a résztvevők megismerhetik a foglalkozás témáját, célját, módszertanát, felépítését, esetleg időkereteit. Ezáltal azok a résztvevők is kellemesebben fogják érezni magukat, akiknek esetleg új ez a fajta tanulási módszer.





A legelső fejezetben olyan feladatokat, játékokat gyűjtöttünk össze, melyek nagyon hasznosak lehetnek workshop-ok, tréningek elején, vagy éppen egy-egy téma bevezetéséhez jöhetnek jól.

Az itt javasolt feladatok távol állnak a formális oktatás által megkövetelt merev keretrendszeről, fejlesztik a csapatszellemet, együttműködést, serkentik a kreativitást, hozzájárulnak a barátságos légkör kialakításához.

Az ilyen típusú feladatok egy barátságos, kötetlen légkör kialakításához járulnak hozzá, mellyel megalapozhatjuk az azt követő formális munkát, valamint az ismerkedési folyamatot támogatják és nem utolsó sorban önmagunk jobb megismerését segítik elő.

Ezen felül további, a szexualitáshoz, intimitáshoz és emberi kapcsolatokhoz kapcsolódó tematikájú feladatokat is ajánlunk; az ilyen jellegű feladatok bevezetése nem egyszerű, na de vágjunk is bele.

Biztonsági szabályok megalkotása

 IDŐ	45 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart papír; • Tábla filc; • Post-it/papír lapok és tollak mindenkinek; • Színes lapok, ollók.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Megfelelő szintű biztonságérzet megteremtése a csoportban; • Elismerni az igényeket és a határokat anélkül, hogy a légkört „nehézzé” tennénk; • Világossá tenni, hogy kényes témákkal fogunk dolgozni, a határokkal kísérletezni, és a határokon túli területeket is felfedezzük; • A résztvevők igényeit és elvárásait megismerni; • Az egyenlőség biztosítása és a kiszolgáltatott résztvevők védelme az esetleges elnyomástól.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Írd fel egy flipchart papír tetejére: „BIZTONSÁGI SZABÁLYOK / SZÜKSÉGLETEK / ELVÁRÁSOK”, és ragaszd fel a falra; 2. Előzetesen vágj ki fehérenemű alakzatokat színes papírból (bugyi, tangák, boxerek, melltartók) vagy más, a szexualitást idéző szimbólumokat (óvszer, vibrátor stb.). Csinálhatod közösen is a csoporttal. Minden



**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

alakzat legyen távolról is felismerhető (ideális esetben A4-es lap méretű formák);

3. Tegyétek a fehérenemű alakban kivágott papírokat és a szexualitás egyéb allegóriáit a padlóra. A résztvevők válasszanak több ilyen papírformát, és tartsák maguknál;
4. Kérd meg a résztvevőket, hogy vegyenek elő egy tollat és papírt, és csendben gondolkodjanak el a következő kérdésen: „Mire van szükségem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam társas helyzetekben?” és írják le a válaszaikat;
5. Segítségképpen mond a résztvevőknek: „Képzeld el bármilyen helyzetet, amikor nem egyedül vagy, hanem valakivel. Lehet magánéletből – egy barátoddal, partnerreddel vagy, de lehet nyilvános helyzet is – vonaton, munkahelyen, családi rendezvényen stb. Próbáld meg a testérzetekre, érzelmekre koncentrálni, és írd le az összes igényedet, még a „legbutábbat” is. ” (Példák: „hogyan érezzem magam, mindig szükségem van a telefonomra”, vagy „nincs szükségem erőszakra magam körül”, vagy „tudnom kell a szabályokat” stb.);
6. Kérd meg a résztvevőket, hogy írjanak le a papírjaikra annyiféle igényüket, amennyi eszükbe jut, és ne gondolkodjanak túl sokat, csak hagyják, hogy gyorsan jöjjenek az ötletek;
7. Öt perc múlva kérd meg a résztvevőket, hogy olvassák fel az igényeiket, kezdve a legelsővel a listájukon. Mindenki egyenként olvassa fel a legelső igényét. Írd fel az összeset a különböző alakú színes papírdarabokra. Addig folytasd, amíg az összeset felírod;
8. Kérd meg a résztvevőket, hogy nézzék meg a közös listát, és ha kell, egészítsék ki;
9. Kérdezd meg, szerintük mi volt ennek a gyakorlatnak a célja. Magyarázd el, hogy ezek a szabályok kétféleképpen működnek: A lista az egyéni szükségleteinket tartalmazza, így a közös munka során felelősek vagyunk (1) saját, de (2) mások biztonságáért is;
10. A teljes lista a falon fog lógni a workshop ideje alatt, emlékeztetve bennünket a közös biztonsági szabályainkra;
11. Mondd el, hogy a lista nincs lezárva, bárki adhat hozzá új elemeket a workshop során.

Egy dinamikusabb változat:

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy felváltva mondják el, mi a fontos számukra, hogy biztonságban érezzék magukat a foglalkozás alatt. Mindenkinek meg kell osztania egy mondatot, és nem szabad megismételnie olyasmit, amit már valaki említett;
2. Írd fel az egyes mondatokat a flipchart-táblára! Ossz ki post-it lapokat a résztvevőknek. Kérd meg őket, hogy írják rá, mire van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat. Minden post-it lapon egy gondolat



**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>legyen. Ezután kérd meg őket, hogy ragasszák ki a feljegyzéseket a falra, csoportosítva azokat, akiknek hasonló ötleteik vannak. Olvasd fel a jegyzeteket, és írd le a főbb gondolatokat egy flipchart-táblára;</p> <p>3. Ez a gyakorlat más módon is használható, a légkörtől és a résztvevők stílusától/preferenciáitól függően. Át is nevezhető (ha úgy érzed, hogy a „biztonságra” való hivatkozás azt a benyomást kelti, hogy valami veszélyes történhet); a „Biztonsági szabályok” helyett „Igények / erőforrások / alapszabályok megállapodása”, vagy „Mire van szükségem ahhoz, hogy tiszteletben tartsanak / megnyíljak / készen álljak a tanulásra...” stb.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Összefoglalásként elmondhatod, mennyire fontos a biztonsággal kapcsolatos alapvető szükségleteink (fizikai, érzelmi, személyiségi, alapvető emberi jogok stb.) tiszteletben tartása, szó szerint minden társadalmi interakció során. E szabályok betartása vagy megszegése döntő fontosságú lehet bármilyen társadalmi helyzetben. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen bennünket, milyen könnyen hajlamosak vagyunk megfélemezni saját biztonságunkról, és elnyomni a testünk jeleit, amelyek arra figyelmeztetnek: „Vigyázz, átléped a saját határodatot!”; • A gyakorlat segít érzékenyebbé válnunk a biztonság fogalmának fontossága és összetettsége tekintetében és tudatosabbá válnunk abban, hogy hogyan védhetjük meg magunkat, észrevegyük saját határainkat és tiszteljük másokét. Érdemes időt szánni arra, hogy megnevezzük az összes lehetséges „szellemet” a helyiségben; pl. a sokféleség (életkor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.), hatalmi pozíciók. Érdemes megemlíteni, hogy a saját segítő pozíciód (személyiség, szerep, felelősség, hatalom) hogyan van jelen a teremben; • Az egyenlőtlenség, a hatalom és a státuszkülönbségek kérdése közvetlenül is felmerülhet, de lehet, hogy nem fog. Ha sokszínű a csoportod, és számíatsz arra, hogy ezek a dimenziók előkerülnek, javasold, hogy a csoport találjon ki néhány szabályt, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez lehet a megszólalások egyenlősége (az alacsonyabb státuszú résztvevők kevésbé hajlamosak a csoport előtti megszólalásra), de vonatkozhat a sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció és rasszizmus megnyilvánulásaira is. Fedezd fel a csoportoddal, hogyan tudtok együtt dolgozni annak érdekében, hogy anélkül tanuljatok, hogy a különböző kisebbségek tagjait kellemetlen helyzetekbe hoznák; • A „Biztonsági szabályok” célja, hogy mindenki személyes szükségleteit és érzékenységeit lefedjék, és mindenki számára demokratikus, horizontális és befogadó biztonságos teret hozzon létre.



**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



cesie
the world is only one creature

 <p>TIPPEK</p>	<p>Ne feledkezz meg az interkulturális dimenzióról az alakzatok kiválasztásánál. Valójában nem mindannyian állunk egyformán a szexualitáshoz. Adj teret a sokszínűségnek és a kreativitásnak. Például előfordulhat, hogy a férfi óvszerek vagy vibrátorok nem minden csoportban megfelelők. A gondolkodási időben érdemes pihentető zenét játszani.</p> <p>Ajánljuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planet Caravan – Black Sabbath • Alfa - Mop • August 10 - Khruangbin • Escape - Sudan Archives <p>Ha több facilitátora is van a csoportnak, azt javasoljuk, hogy egyikük legyen a szabályok „örzője”. Az ő feladata lesz, hogy biztosítsa a közösen meghatározott szabályok betartását a foglalkozás(ok) alatt.</p>
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>A „Biztonsági Szabályok Megalkotása” ugyanígy működik online, pl. Jamboard használatával. Először készíts egy táblát (lehet egy üres tábla, vagy választhatsz néhány háttérrajzot is) – amire majd a résztvevők rátehetik a saját igényeik Post-it-jeit.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Az olyan témák megvitatása, mint az intimitás vagy a szexualitás, kényes lehet, különösen, ha olyan tevékenységeket is magába foglal, ahol mindenkit felkérünk arra, hogy vegyen részt, és/vagy ossza meg gondolatait. Ezért három tevékenységet is javaslunk a biztonságos tér kialakítására: közös biztonsági szabályok létrehozását, a „Foglald el mozgalmat” gyakorlatot és a biztonsági jelek kiválasztását. Külön-külön is elvégezhetők, de még hatékonyabbak és relevánsabbak, ha egymás után végezzük el. Ezekkel a gyakorlatokkal tudjuk biztosítani azt, hogy mindenki szavát tiszteletben tartsuk a viták/beszélgetések során.</p> <p>Az egyén biztonságérzetét segítő szabályok és az üdvözlő gesztusok azzal az előnnyel is járnak, hogy segítik a horizontális munkatér kialakulását, lehetővé téve a közös szabályok létrehozását. Lehetővé teszik a hatalom jobb körforgását is: mindenki szabadon felidézheti a közösen megállapított szabályokat és akár a résztvevők, akár a facilitátorok is moderálhatják a vitákat.</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
Egylete**







symplexis



cesie
the world is only one creature

Biztonsági jelek

 IDŐ	<p>15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it, színes lap; • Ollók; • Tollak.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Eszközök érzéseink kifejezésére anélkül, hogy verbalizálnia kellene azokat és így kényszeredett légkör alakuljon ki, de felismerjük a szükségleteinket és a korlátainkat.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A résztvevők vágjanak ki egy-egy formát (szívet, macskát, kört stb.) papírból; 2. Írják le – ennek a papírnak mindkét oldalára – mire lesz szükségük, ha elárasztják őket az érzelmek (például: az egyik oldal: „Ölelésre van szükségem”, a másik oldal: „Ki kell mennem, öt percig egyedül akarok lenni” stb.). Azt írják le, hogy mit tegyenek mások, ha rosszul érzik magukat; 3. Mindenki tartsa magánál tartja ezt a kis biztonsági jelet tartalmazó lapot a foglalkozás alatt. Mondd el a résztvevőknek, hogy bármikor használhatják ezeket a jeleket, amikor szükségesnek érzik, vagy ha valaki nem kíván részt venni egy gyakorlaton vagy megbeszélésen.



**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



ESZME-CSERE

- A gyakorlat megbeszéléseként elmondhatod, mennyire fontos a biztonsággal kapcsolatos alapvető szükségleteink (fizikai, érzelmi, identitás, alapvető emberi jogok stb.) tiszteletben tartása, szó szerint minden társadalmi interakció során. E szabályok betartása vagy megszegése döntő fontosságú lehet bármilyen társadalmi helyzetben. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen bennünket, milyen könnyen hajlamosak vagyunk megfeledkezni saját biztonságunkról, és elnyomni a testünk jeleit, amelyek arra figyelmeztetnek: „Vigyázz, átléped a saját határaidat!”;
- A gyakorlat segít érzékennyé tenni bennünket a biztonság fogalmának fontossága és összetettsége tekintetében, és tudatosabbá válnunk abban, hogyan védhetjük meg magunkat, hogyan vegyük észre saját határainkat és tiszteljük másokét. Érdekes arra is időt szánnod, hogy megnevezd az összes lehetséges „szellemet” az helyiségben, mint például a sokféleség (kor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.), hatalmi pozíciók. Érdekes azt is megemlítened, hogy a saját segítői pozíciód (személyiség, szerepek, felelősség, hatalom) hogyan van jelen a teremben;
- Az egyenlőtlenség, a hatalom és a státuszkülönbségek kérdése közvetlenül felmerülhet, de lehet, hogy nem merül fel ekkor. Ha olyan sokszínű csoportod van, amelyben arra számítasz, hogy ezek előkerülnek, javasold, hogy a csoport találjon ki néhány olyan szabályt, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez utalhat a megszólalások egyenlőségére (az alacsonyabb státuszú csoportok tagjai kevésbé hajlanak a csoport előtti megszólalásra), de vonatkozhat a sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció és rasszizmus megnyilvánulásaira is. Fedezd fel a csoportoddal, hogyan dolgozhattok és tanulhattok együtt anélkül, hogy a különböző kisebbségek tagjait kellemetlen helyzetekbe hoznátok;
- A „Biztonsági jelek” célja, hogy mindenki személyes szükségleteit és érzékenységét lefedje, és mindenki számára demokratikus, horizontális és befogadó biztonságos teret hozzunk létre.



TIPPEK



**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

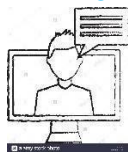


symplexis



c e s i e
the world is only one creature

ONLINE FORMA



ELMÉLET

Az olyan témák megvitatása, mint az intimitás vagy a szexualitás, kényes lehet, különösen, ha olyan tevékenységeket is magába foglal, ahol mindenkit felkérünk arra, hogy vegyen részt, és/vagy ossza meg gondolatait. Ezért három tevékenységet is javasolunk a biztonságos tér kialakítására: közös biztonsági szabályok létrehozását, a „Foglald el mozgalm” és a biztonsági jelek kiválasztását. Külön-külön is elvégezhetők, de még hatékonyabbak és relevánsabbak, ha egymás után végezzük el. Ezekkel a gyakorlatokkal tudjuk biztosítani azt, hogy mindenki szavát tiszteletben tartsuk a viták/beszélgetések során.

Az egyén biztonságérzetét segítő szabályok és az üdvözlő gesztusok azzal az előnnyel is járnak, hogy segítik a horizontális munkatér kialakulását, lehetővé téve a közös szabályok létrehozását. Lehetővé teszik a hatalom jobb körforgását is: mindenki szabadon felidézheti a közösen megállapított szabályokat és akár a résztvevők, akár a facilitátorok is moderálhatják a vitákat.



**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

A “Foglald el mozgalom”

 IDŐ	<p>10 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • A testünk, elsősorban a karjaink és a lábaink
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Közös jelek létrehozása a viták szabályozására; • A beszélgetés megfelelő áramlásának lehetővé tétele; • Olyan eszközöket adni az érzéseink kifejezésére, amelyeket azok verbalizálása nélkül is tudunk használni.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Döntsék el közösen, melyek azok a feltételek, amelyek egy párbeszédhez szükségesek. Például: <i>Legyen csend, amikor többen beszélnek egyszerre / Megkérni azt, akit nem hallunk, hogy beszéljen hangosabban;</i> 2. Válasszatok közösen jeleket, amelyeket bármelyik résztvevő tud használni, hogy ezeknek a feltételeknek a teljesítését kérje a többiektől. Például a csend biztosítása érdekében a résztvevők jele, hogy háromszög alakban fejük fölé emelik a karjukat. Hogy valaki hangosabban beszéljen, a többiek felfelé a kezükkel stb.;



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

	<p>3. Az érzésekhez kapcsolódó jeleket is meghatározhattak. Például arra, hogy: <i>egyetértek/már nem érzem magam biztonságban a csoportban</i>;</p> <p>4. Ha van pl. polaroid géped, készíts fényképeket ezekről a jelekről vagy fényképezd le és nyomtasd ki ezeket, majd ragaszd fel egy poszterre a jelentésükkel együtt.</p>
 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Összefoglalásként elmondhatod, mennyire fontos a biztonsággal kapcsolatos alapvető szükségleteink (fizikai, érzelmi, személyiségi, alapvető emberi jogok stb.) tiszteletben tartása, szó szerint minden társadalmi interakció során. E szabályok betartása vagy megszegése döntő fontosságú lehet bármilyen társadalmi helyzetben. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen bennünket, milyen könnyen hajlamosak vagyunk megfeledezni saját biztonságunkról, és elnyomni a testünk jeleit, amelyek arra figyelmeztetnek: „Vigyázz, átléped a saját határodatot!”; • A gyakorlat segít érzékenyebbé válnunk a biztonság fogalmának fontossága és összetettsége tekintetében és tudatosabbá válnunk abban, hogy hogyan védhetjük meg magunkat, észrevegyük saját határainkat és tiszteljük másokét. Érdemes időt szánni arra, hogy megnevezzük az összes lehetséges „szellemet” a helyiségben; pl. a sokféleség (életkor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.), hatalmi pozíciók. Érdemes megemlíteni, hogy a saját segítő pozíciód (személyiség, szerep, felelősség, hatalom) hogyan van jelen a teremben; • Az egyenlőtlenség, a hatalom és a státuszkülönbségek kérdése közvetlenül is felmerülhet, de lehet, hogy nem fog. Ha sokszínű a csoportod, és számíatsz arra, hogy ezek a dimenziók előkerülnek, javasold, hogy a csoport találjon ki néhány szabályt, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez lehet a megszólalások egyenlősége (az alacsonyabb státuszú résztvevők kevésbé hajlamosak a csoport előtti megszólalásra), de vonatkozhat a sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció és rasszizmus megnyilvánulásaira is. Fedezd fel a csoportoddal, hogyan tudtok együtt dolgozni annak érdekében, hogy anélkül tanuljatok, hogy a különböző kisebbségek tagjait kellemetlen helyzetekbe hoznák; • A „Foglald el mozgalm” gyakorlat célja, hogy mindenki személyes szükségleteit és érzékenységét lefedjétek, és mindenki számára demokratikus, horizontális és befogadó biztonságos teret hozzon létre.
 <p>TIPPEK</p>	<p>Légy annak is tudatában, hogy vannak bizonyos jelek, amelyekről azt feltételezzük, hogy jóindulatúak és szabályozzák a vitát, ám túlzóvá válhatnak, ha visszaélnék velük. Például, ha az egyik résztvevő kritizál egy másik résztvevőt, a többiek pedig egyetértően bólogatnak, az agresszívnek vagy</p>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



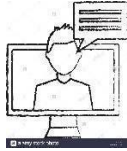

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>kellemetlennek tűnhet a bírált személy számára. Ha valaki túl félénk ahhoz, hogy a csoport előtt beszéljen, és minden kéz arra kéri, hogy beszéljen, ez szorongást okozhat. Minden esetben ügyelj az egyes résztvevők érzékenységére.</p> <p>A következőkhöz javasoljuk jelek meghatározását:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyetértek — Hagyd abba és Javaslatom van — Tartsunk szünetet; • Már volt róla szó, túl hosszú — Beszélj hangosabban — Nem értek egyet; • Szeretnék hozzászólni — Magyarázatot kérek — Technikai szempont. <p>A „Foglald el mozgalom” kézjelei olyan kézjelek csoportja, amelyeket a hagyományos hangjelzések, például taps, bekiabálás vagy fújolás helyett használnak, mivel nem szakítják félbe velük a beszélőt. https://en.wikipedia.org/wiki/ Occupy_movement_hand_signal</p>
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>•</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Az olyan témák megvitatása, mint az intimitás vagy a szexualitás, kényes lehet, különösen, ha olyan tevékenységeket is magába foglal, ahol mindenkit felkérünk arra, hogy vegyen részt, és/vagy ossza meg gondolatait. Ezért három tevékenységet is javasolunk a biztonságos tér kialakítására: közös biztonsági szabályok létrehozását, a „Foglald el mozgalom” gyakorlatot és a biztonsági jelek kiválasztását. Külön-külön is elvégezhető, de még hatékonyabbak és relevánsabbak, ha egymás után végezzük el. Ezekkel a gyakorlatokkal tudjuk biztosítani azt, hogy mindenki szavát tiszteletben tartuk a viták/beszélgetések során.</p> <p>Az egyén biztonságérzetét segítő szabályok és az üdvözlő gesztusok azzal az előnnyel is járnak, hogy segítik a horizontális munkatér kialakulását, lehetővé téve a közös szabályok létrehozását. Lehetővé teszik a hatalom jobb körforgását is: mindenki szabadon felidézheti a közösen megállapított szabályokat és akár a résztvevők, akár a facilitátorok is moderálhatják a vitákat.</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egylete**



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

Sokféleségünk köszöntése

 IDŐ	10 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	-
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Biztonságos légkör teremtése a résztvevők számára • A csoporton belüli sokféleség megjelenítése • Pozitív és barátságos környezetet kialakítása, hogy kényes és összetett kérdésekkel dolgozhassunk
 ÚTMUTÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Ezt a gyakorlatot lehetőleg a gyakorlat-sorozat elején végezzük.</p> <p>1. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe.</p> <p>2. Üdvözd a csoporton belüli sokszínűséget, mondván például a következőket: „Mielőtt elkezdenénk, szeretném üdvözölni a csoportban jelenlévő sokszínűséget. Üdvözlünk minden résztvevőt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • akik fiatalok, és akik nem olyan fiatalok; • akik valamilyen származásúak, vallásúak és meggyőződésűek; • akik úgy érzik, hogy erős baráti kötelékeik vannak és jó családjuk van, és akik úgy érzik, hogy csak erős baráti kötelékeik vannak vagy csak jó családjuk van, vagy akik úgy érzik, hogy egyik sincs nekik;



**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

	<ul style="list-style-type: none"> • akik születésük óta ebben a városban élnek, és akik máshol születtek, de már egy ideje itt élnek, és akik most érkeztek ide; • akik „népszerűek” és akik nem annyira „népszerűek”, és akik nem bánják, hogy népszerűek, és akik nem bánják, hogy nem; • akik meg akarnak változtatni valamit magukon, és akik nem akarnak semmit megváltoztatni magukon; • akik férfinak érzik magukat, és akik nőnek érzik magukat, és akik egyiket sem érzik; • akik szeretnek más neműeket, és akik szeretik az azonos neműeket, és akik nemtől függetlenül szeretik az embereket, és akik nem éreznek szexuális vonzalmat egyik nemhez sem; • akik szexuálisan aktívak és akik nem; • akik nem bánják, ha beszélnek a szexualitásról, és akik kényelmetlenül érzik magukat, ha beszélnek róla, és azok is, akik úgy érzik, hogy egyáltalán nem kellene beszélniük; • (stb.)” <p>3. Kérd meg a résztvevőket, hogy üdvözljenek minden olyan sokszínűséget, amelyről úgy érzik, hogy a csoportban van, és amelyet nem neveztetek meg.</p> <p>4. Kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket egy percre, és lélegezzenek mélyeket.</p> <p>5. Kérd meg a résztvevőket, hogy nyissák ki a szemüket, és köszönjék meg nekik, hogy olyanok, amilyenek, és hogy most itt vannak.</p>
 ESZME-CSERE	<p>Nem igényel megbeszélést.</p>
 TIPPEK	<p>A „beszédet” hozzáigazíthatod a résztvevők csoportjához és azokhoz a témákhoz, amelyeken dolgozni fogtok.</p> <p>Ahogy megnevezed a különböző változatosságokat, érezni fogod a csoport energiáját, és azonosítani tudod majd azokat a területeket és témákat, amelyek nagyobb kihívást jelenthetnek a csoport számára, és</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.

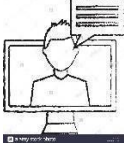

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature

	amelyekkel egy későbbi pillanatában különös gonddal kell majd foglalkoznotok.
<p>ONLINE FORMA</p> 	Online adaptálható.
 <p>ELMÉLET</p>	Mindell, A. (1992): The Dreambody in Relationships (Az álomtest a kapcsolatokban). Penguin Books Ltd: New York.



**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



cesie
the world is only one creature

Rajzold le nekem a tested

 IDŐ	<p>30 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>8 - 12 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • 4 nagy lap, lehetőleg vastag karton; • Színezők: vastag filcek, ceruzák, zsírkréták stb.; • Relaxáló zene.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők között barátságos hangulatot teremteni, mielőtt még bemutatkoznának egymásnak
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ossz ki minden résztvevőnek egy A3-as papírlapot és több filctollat. Tartsatok egy rövid szünetet, mindenki csukja be a szemét és legyen csendben. Mondd a következő utasításokat: „Koncentrálj a lélegzetedre”, „Most koncentrálj tested fizikai érzeteire. Le tudod írni azokat?” „Most milyen érzelmeket érzel?”; 2. Ezután rajzolják le a résztvevők a testük körvonalát a papírra. Ezen a körvonalon jelölik alakzatokkal, szimbólumokkal vagy rajzokkal: <ul style="list-style-type: none"> • az ebben a pillanatban érzett fizikai érzéseiket és az ehhez kapcsolódó érzelmeiket, ha vannak ilyenek; • azokat a testrészeiket, amelyek személyiségükre jellemzőek. Például, ha valaki manuális tevékenységet gyakorol, azt jelezze a kezein, ha valaki figyelmes, jelölje a szemén...; • minden más, a testükkel kapcsolatos dolgot, amelyet meg akarnak osztani a többiekkel.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





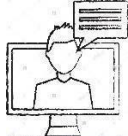

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>3. Ha kész, minden résztvevő mutassa be és magyarázza el a rajzát, attól függően mennyi időnk van / hányan vagyunk az egész csoportnak vagy háromfős alcsoportokban. Két percet adj személyenként;</p> <p>4. Ha ezt a gyakorlatot a biztonsági szabályok megalkotása előtt végzitek, javasolhatod a résztvevőknek, hogy csukják be újra a szemüket, és képzeljék el, hogy különösen biztonságban érzik magukat. Mi történik a testükben, amikor így érzik magukat? Kérd meg őket, hogy rajzolják le a választ a papírlapra.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	-
 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ezt a gyakorlatot különösen jó mozgásalapú tevékenységek után végezni. • Nyugtasd meg a résztvevőket, hogy nem a „jól” rajzolás a cél. A rajz lehet absztrakt, formákból, színes területekből álló stb. • A koncentráció elősegítése érdekében zenét is játszatsz le rajzolás közben. Például: <ul style="list-style-type: none"> • Francis Bebey - Senza nocturne • Tezeta - Mulatu Astake.
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	-
 <p>ELMÉLET</p>	<p>A résztvevők és a facilitátor(ok) közötti bizalmi kapcsolat kialakításához szükséges, hogy mindenki úgy érezze, hogy elismerik, meghallgatják és meghallják. Tehát fontos, hogy a csoport tagjai hogyan találkoznak és hogyan ismerkednek meg egymással.</p> <p>Az emberek meg tudják egymással osztani a tapasztalataikat és érzéseiket, ha bemutatkoztak, és tudják, kikkel beszélnek. Az együttműködési folyamatban is jobban tudnak ezután résztvenni, és ez ösztönzi a csoport minden tagjának aktív részvételét.</p>



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



**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



cesie
the world is only one creature

Szupererő árverés

 IDŐ	<p>30 - 40 perc, a résztvevők számától függően</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 30 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<p>Projektor (az árverésen szereplő cikkek kivetítéséhez), és az árverésre kerülő szuper képességek listája</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők értékrendjének megismerése • Megismerni a vágyak mögötti személyes történeteket
 ÚTMUTATÓ ÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondd el a résztvevőknek, hogy most szuperképességek árverése következik. Aki a legtöbbet kínálja egy -egy „szupererő”-ért, az egy életre elnyeri azt a szuperképességet! 2. Mindenkinek van 200 fabatkája kezdésként. A szabály az, hogy legalább két tételre kell mindenkinek licitálnia a listából, még akkor is, ha csak 1 fabatkát kínálnak egyért. Ez azt jelenti, hogy a legmagasabb ajánlat 199 fabatka lehet. 3. Használj projektort, és mutasd meg a szupererő listát a résztvevőknek. Adj nekik elegendő időt a gondolkodásra. Ahhoz, hogy a szupererő megszerzésének hangulatába kerüljete, felkészítheted a csoportot úgy, hogy megkéred, álljanak fel, és testükkel alkossanak csillag alakot, majd számoljanak visszafelé 30-tól. Mondd el nekik, hogy ez a testtartás felgyorsítja a keringést a testükben, és erős lelkiállapotba kerülnek tőle. 4. Amikor mindenki készen áll, indítsd el az aukciót az első tétel lehívásával, és kövesd egy valódi aukció koreográfiáját: "10 fabatkát



**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

ajánlottál. Ki ad többet? 15? Ott valaki 15-öt ajánlott! 15 először, 15 másodsor,... Ki ad többet ezért a szuperképességért?"

5. Kövesd ugyanazt a szerkezetet, és írd fel, hogy ki nyerte az egyes szupererőt. Ha két ember ugyanazt az összeget ajánlja fel, megkérheted őket, hogy ajánljanak fel valamit (például énekeljenek el egy dalt, táncoljanak, vagy ki tud több gyümölcsöt mondani 1 percen belül...)

Árverésre kerülő SZUPERERŐ-k listája:

1. Látni, mi van mások fejében
2. Örökké megőrizni a mostani kapcsolatomat
3. Megállítani a testem öregedését
4. Életem végéig fenntartani a szexuális vágyamat
5. Szerelembe esni
6. Megfiatalodni 20 évvel
7. A világ összes nemi betegségét eltüntetni
8. Egész életemben boldognak lenni
9. Eltüntetni a szexuális orientáción alapuló diszkriminációt
10. 99 éves koromig egészségesnek lenni
11. A világ legszebb nője/férfija lenni
12. Képesnek lenni arra, hogy bárkit szerelmissé tegyek magamba
13. Szerelmemben élni életem hátralevő részében
14. A világ leggazdagabb emberének lenni
15. Visszamenni az időben egy napra, hogy rendbe hozzak valamit
16. Képesnek lenni azonnal felismerni, ha valaki hazudik nekem
17. Mosolyogva meghalni



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





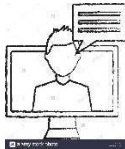

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>A végén visszamehetek az egyes tételekhez, és megkérdezheted a tulajdonost, hogy mi készítette arra, hogy megvásárolja ezt a bizonyos szupererőt. Megismerhetjük a résztvevők indítékait, céljait és értékrendjét.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Nyugodtan állítsd össze saját listádat tárgyakkal, értékekkel, érzelmekkel, utazási célokkal, élelcélokkal...</p>
 <p>ONLINE FORMA</p>	<p>Online is végezhető</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>.</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



cesie
the world is only one creature

Kérdező játék

 IDŐ	<p>15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Maximum 30 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Színes papírcsíkok, előre elkészített kérdésekkel
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Oldani a résztvevők tartózkodását még mielőtt bemutatkoznának
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Készíts el előre papírcsíkokat kérdésekkel (papíronként egy kérdés). Ügyelj arra, hogy annyi kérdés legyen, hogy ha bármelyik résztvevő keres egy újabb kérdést, gyorsan át tudja nézni őket. Például: <ul style="list-style-type: none"> • Ha választhatnál egy szuperképességet, mi lenne az? • Mire vagy a legbüszkébb? • Mi volt a legszebb utazásod? • Mivel szeretsz kikapcsolódni? • Mit szeretted mindig csinálni? • Kit kísértened, ha szellem lennél? • Ha jelenleg bármelyik másik városban élhetnél, hova mennél? • Melyik a kedvenc napod a héten? Kedvenc hónapod? • Ha kapnál 10 millió eurót, mihez kezdenél vele?



**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

	<ul style="list-style-type: none"> • Hogyan jellemeznéd magad 3 szóban? • Ha válaszhatnál, milyen tulajdonsággal vagy képességgel szeretnél holnap felébredni? <p>2. Választhatsz olyan kérdéseket is, amelyek bensőségebbek vagy a képzés tartalmához kapcsolódnak (ezt akkor is megteheted, amikor a csoporttagok már ismerik egymást, vagy egy néhány napos tréning végén):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ki az, aki a legjobban inspirál az életben? Miért? • Ki lenne az ideális partnered? • Ki az a személy, akire jelenleg a legjobban támaszkodhat? • Mi a kedvenc érzésed? Miért? • Mi a kedvenc filmes szerelmi történeted? • Milyen számodra a jó kommunikáció? • Mi az ideális első randevúd? • Melyik testrész vonzza leginkább a figyelmed, amikor először találkozol valakivel? • Mit értékelsz a legjobban a barátságban? • Milyen közszereplőről fantáziálsz? • Féltékeny vagy? • Van már, vagy szeretnél gyereket? • Hol kezdődik számodra a hűtlenség? <p>3. Tedd a kérdéseket a földre;</p> <p>4. Minden résztvevő válasszon egyet a padlón lévő kérdések közül, válasszon valakit, akinek felteszi a kérdését. A párok felváltva válaszolnak a kérdésre úgy, hogy kiválasztják partnerüket. Így „A” választ egy kérdést, és felteszi „B”-nek. „B” ekkor felteszi „A”-nak a kérdését;</p> <p>5. Miután a kérdést feltették és megválaszolták, megtarthatják a kérdést, és feltehetik másnak, vagy visszatehetik a padlóra, és választhatnak egy újat. Mindenki páronként csak egy kérdést tehet fel. Miután feltették a kérdést, új társat kell találniuk.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>-</p>
 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők szabadon bővíthetik válaszaikat, vagy sem; • Nyugtassuk meg a résztvevőket, hogy nem az a cél, hogy lenyűgözzük a kérdezőt. Nincsenek jó vagy rossz válaszok; • Nem az a cél, hogy vitát keltsünk a résztvevők között. Mindenki válaszol egy kérdésre, és tovább lép egy másik kérdésre és egy másik személyre; • Tedd egyértelművé, hogy nem az a cél, hogy ugyanazokkal az emberekkel maradjunk. Mindenkinek legyen lehetősége beszélni a többiekkel.



**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



cesie
the world is only one creature

<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

Stílusos nevek

 IDŐ	<p>10 – 15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Megismerni egymás nevét
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérd meg az első embert, hogy kiabálja a keresztnévét, mintha mérges lenne. A második ember ugyanígy “mutatkozik be”, stb. 2. Minden körben új instrukciót találgat ki, amivel a hangjukat és a testüket is megmozgatják: <ul style="list-style-type: none"> › énekeljék a teljes nevüket, mintha operaénekesek lennének; › suttogják a családnevüket, mintha flörtölnének; › úgy mondják a nevüket, mintha lassított felvétel lenne; › nagy szomorúsággal / örömmel stb. mondják a nevüket.
 ESZME- CSERE	<p>-</p>



**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

 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	-
 ELMÉLET	-



**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

Hol a helye a szexnek a nevelésben?

 IDŐ	60-90 perc
 RÉSZTVEŐ	12-25 fő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Négy asztal előre oda készített papírokkal: amin a korcsoportok szerepelnek: 6-9, 9-12, 12-15, 15-18 Nagy papír minden asztalon és színes tollak
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Kiscsoportban együtt gondolkodunk arról, hogy miről is szólnon a szexuális nevelés
 ÚTMUTATÓ ÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Négy asztalunk van négy korcsoporttal: 6-9, 9-12, 12-15, 15-18. Mindenki odamegy ahhoz az asztalhoz, amelyik korcsoport tetszik neki. A csoporton belül konkrét szerepeink vannak: gyerek, szülő, tanár. Mindet kell képviselni egy csoportban. Feladat: mindent összegyűjteni, ami a szex szóra eszedbe jut ebben a korcsoportban. Mindenki a maga szerepéből hozza elő a szavakat. Lehetnek témák, élmények, kérdések, érzések, minden - szabad gyűjtés. Most visszaalakulunk saját magunkká, kijövünk a szerepből: feladat: a gyűjtésből egy 8 elemű témalistát összeállítani - amiről szerintetek a szexuális nevelés ebben a korcsoportban kellene, hogy szólnon.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





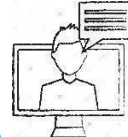

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	6. A csoportok prezentálnak, plenárisban megvitatjuk az eredményeket.
 ESZME-CSERE	Egyik lényeges eleme ennek a feladatnak, hogy a résztvevők a feladat első felében belehelyezik magukat a szülő, a gyerek és a tanár szerepébe, ez segíti érzékenyíteni az empátiát és pontosabban meghatározni a szexuális neveléssel kapcsolatos igényeket.
 TIPPEK	Ha van időnk, akkor érdemes dolgozni a szabad brainstorming eredményével is nemcsak a 8 elemű listával. Később is lehet használni a gyűjtést, lehet abban is az igazán releváns információ.
ONLINE  FORMA	A gyakorlat online is elvégezhető, pl. break-out room-ok használatával.
 ELMÉLET	A gyakorlatot Mester Dóra és Andics Attila @ Ars Erotica Alapítvány fejlesztette ki.



**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



cesie
the world is only one creature

Határozzuk meg együtt, mi a szexualitás, az intimitás és az egészséges párkapcsolat!

 IDŐ	45 perc
 RÉSZTVEVŐ	6 - 15 fő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart lapok (3 db); • Színes lapok, címkék vagy post-it lapok; • Tollak; • Ragasztó • Képes újságok (opcionális).
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A szexualitás, az intimitás és a kapcsolatok témáiról szóló vita elősegítése; • A kifejezések közös értelmezésének kialakítása, hogy a résztvevők magukévá tudják tenni őket.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vágj ki kis papírdarabkákat a színes papírból, vagy készít elő a színes post-it lapokat (körülbelül 10 darab résztvevőnként); 2. Készíts három nagy flipchart táblát. Minden lapra írd fel egy témát: <ul style="list-style-type: none"> • Szexualitás; • Szerelmi/szexuális/erotikus intimitás; • Vonzalmon alapuló kapcsolat. 3. Előzetesen előkészítheted az intimitás, a szexualitás és a társkapcsolatok definícióit;



**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

	<p>4. Tedd le a három flipchart-lapot a padlóra, egymástól távolabb. Minden flipchart mellé helyezz körülbelül 30 kis kivágott papírdarabot, (vagy 30 post-it lapot), valamint tollakat és ragasztót;</p> <p>5. Oszd három részre a csoportot, és kérd meg mindegyik alcsoportot, hogy válasszanak egy témát, amelyen szeretnének dolgozni: szexualitás, intimitás, kapcsolatok. Miután meghozták a döntéseiket, kérd meg őket, hogy állják körbe az általuk választott téma flipchart lapját és próbálják meg az általuk választott téma közös meghatározását megalkotni.</p> <p>1 csoport – Szexualitás A csoport minden tagja felírja egy kispapírra, hogy mit jelent számára a szexualitás. Megjegyzés: papíronként csak egy ötlet szerepeljen. Tipikusan használható szavak lehetnek „beleegyezés”, „veszély”, „öröm” stb. Ezek a szavak lehetnek általános vagy szubjektív kifejezések;</p> <p>2. csoport – Intimitás A második csoport ugyanezt teszi, az intimitás kérdéskörében. Add meg, hogy a szerelmi, szexuális vagy erotikus intimitásról van szó;</p> <p>3. csoport – Vonzalmon alapuló kapcsolat A harmadik csoportnak ugyanez a feladata a társkapcsolatok kérdésében;</p> <p>6. Mindenki felváltva mutatja be a szavait az alcsoportja többi tagjának, szubjektív módon (egy-két perc személyenként). Az alcsoportok kombinálják és kiválogatják a szavaikat, és megpróbálják egy-egy gondolatok köré csoportosítani őket. Meg kell próbálniuk 3-4 szófelhőt létrehozni egy fő gondolat köré csoportosítva. Az alcsoportok ezután bemutatják flipchartjukat a többi csoporttagnak. Természetesen ők is mérlegelhetnek, megjegyzéseket fűzhetnek hozzá vagy ötleteket adhatnak hozzá;</p> <p>7. Javasolhatod, hogy készítsenek kollázst, egészítsék ki a témához kapcsolódó képekkel;</p> <p>8. A végén megkérheted, alkossanak egy közös definíciót az általuk megvitattott kifejezésekre.</p>
 ESZME-CSERE	<p>Magyarázd el, hogy a szexualitásnak, az intimitásnak és az érzelmi kapcsolatoknak nincs egyetlen univerzális meghatározása. Mindannyiunknak megvan a saját nézete, amely a kultúránkban, neveltetésünkben és élettörténetünkben gyökerezik: fontos, hogy kommunikáljunk partnerünkkel, hogy jobban megértsük, mit jelentenek ezek a kifejezések az ő számára.</p> <p>Kérdezd meg a csoportokat, hogy voltak-e meglepetések az általuk írt szavakban, vagy volt-e olyan konkrét kérdés, amely vitához vezetett. Győződj meg arról, hogy az egyes kifejezések köré létrehozott szófelhők minden résztvevő számára megfelelőek-e, elfogadhatók-e.</p>
 TIPPEK	<p>A Szex-Ed foglalkozások kezdetekor érdemes értelmezni azokat a kifejezéseket, amelyeket együtt fogtok felfedezni. Ez lehetővé teszi kezdeti, előzetes beszélgetések kialakulását olykor tabunak számító vagy kényes témákról. Attól függően, hogy mit szeretnél megvitatni az elkövetkezendő foglalkozásokon, más kifejezéseket is választhatsz.</p>



**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

ONLINE FORMA



-



ELMÉLET

-



**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



cesie
the world is only one creature

Csúnya szavak, szex szavak – bevezető gyakorlat

 IDŐ	15 - 30 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	Tábla vagy flip-chart
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Jégtörő játék • Segíti a témára hangolódást és a kritikai gondolkodást • A facilitátorok benyomást szerezhhetnek a csoportról, és némi információt is kaphatnak a résztvevőkről
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	Kérd meg a résztvevőket, hogy gyűjtsenek össze a táblára annyiféle káromkodást, amennyit csak ismernek. Bátorítsd őket, hogy ne legyenek szégyenlősök, a feladat az, hogy minél többet gyűjtsenek.
 ESZME-CSERE	<p>Vezesd a beszélgetést a táblára felírt szavak alapján.</p> <p>Kérdezd meg a csoporttól, mit gondolnak, miért van annyi káromkodásban szó a szexualitásról.</p>



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

	<p>Végig mehetsz az összes szón, megbeszélve azok konkrét jelentését. Érdeemes megkérdezni a résztvevőket (vagy a tanulókat az osztályteremben), hogyan érezték magukat, amikor káromkodásokat írtak a táblára.</p> <p>Beszélhetsz arról is, hogy kettős mércét alkalmazunk a nemeket illetően a táblán szereplő szavak esetében. Vagy a szexualitás nyelvi negativitásáról. Foglalkozhatsz azzal is, vajon vannak-e más szavaink a szexualításra.</p>
 TIPPEK	<p>Ne féljen ettől a gyakorlattól. A legjobb, ha a facilitátorok a saját kíváncsiságuk alapján vezetik a foglalkozást – próbáld meg közösen feltárni a csoporttal a nyelvi és a társadalmi elfogultságokat. Érdeemes lehet megvizsgálni, hogy milyen összefüggésekben használjuk ezeket a szavakat, és melyekben nem. Képzeld el ezt a tevékenységet egy ajtónak, ahol belépünk a szexualításba. Légy kreatív, a csoport olyan dolgokról fog beszélni, ami később releváns lesz.</p>
ONLINE FORMA 	<p>Ez a gyakorlat online is ugyanígy elvégezhető, pl. Jamboard használatával.</p>
 ELMÉLET	<p>Ezt a gyakorlatot Mester Dóra Djamila @ ArsErotica Foundation & In Touch Amsterdam fejlesztette ki.</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

Szex szinonímák – szógyűjtő verseny

 IDŐ	<p>30 - 45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>6 - 26 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Papírlapok, • Markerek, • Stopper.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Vicces, gyors, jégtörő gyakorlat • Felhívni a figyelmet a nyelv szexualitásban betöltött fontosságára • A szexuális szókincs felfedezése • Megismerjük a résztvevők szexuális szókincsét • A tabuk megdöntése azáltal, hogy hangosan szexuális szavakat használunk a csoportban
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Fontos, hogy ezt a gyakorlatot gyorsan és viccesen csináljuk. SZÓGYŰJTŐ VERSENYT rendezünk. Oszd a résztvevőket négy csoportra, mindegyik csoportnak van egy papírlapja, amely 4 részre van osztva. Minden csoport gyűjtsön a szexhez kapcsolódó szavakat. Aki a legtöbb szót gyűjti, az lesz a szexbajnok. 😊</p> <p>Fordulóként más nyelvtípust kell használni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gyermeeknyelv, 2. Orvosi nyelv, 3. Irodalmi nyelv, 4. Szleng. <p>Használj stoppert: csak 1 vagy max. 2 percet adjon a csoportoknak a szavak összegyűjtésére. Hirdess meg egy díjat a bajnoknak. 1 perc alatt</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





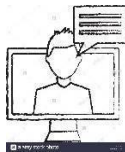

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>minden csoportnak annyi szinonimát kell összegyűjtenie, amennyit csak tud az alábbi szavakra: punci, pénisz, szex, végbélnyílás (nem kötelező). Minden forduló után másik nyelvtílusra kell váltani, így mindegyik csoport kipróbálja az összes nyelvtílust. Egy-egy forduló után minden csoport hangosan felolvassa a szavait (mindenkinek adjuk meg a lehetőséget, hogy az összes szavukat felolvassák.)</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Kérdezd meg a résztvevőket, hogyan érezték magukat a gyakorlat során. Beszéljétek meg, mennyire volt könnyű vagy nehéz összegyűjteni a szavakat! Beszéljétek meg, milyen szavaink vannak a tabukra. Fontos, hogy a végén ügyesen foglaljuk össze: milyen szavaink vannak, milyen különböző nyelvtílusaink vannak, vannak-e közös szavak az egyes stílusokban.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Ha gyerekekkel csinálod ezt a feladatot, akkor érdemes átfogalmazni a feladatot: az „orvosi nyelvezet” helyett azt mondani: amikor orvosnál vagy.</p> <p>Ennek a gyakorlatnak van egy „második” része is, képekkel. Anélkül is meg lehet csinálni, de a „Minek nevezzetek?” gyakorlatot lehetőleg ezután csináljátok meg.</p>
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>Ez a gyakorlat online is ugyanígy elvégezhető, pl. Jamboard használatával.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Ez a gyakorlat Mester Dóra, Andics Attila, Séllei Györgyi @ Ars Erotica Alapítvány fejlesztése.</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



cesie
the world is only one creature

Kor-rend

 IDŐ	10 - 15 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Jégtörő gyakorlat, amivel egymást jobban megismerjük
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Álljunk sorba, születési hónap és nap szerint rendezve, januártól decemberig. Mindezt szó nélkül! A jelzések használata erősen ajánlott. Miután beállt a sorrend, egymás után mondja el mindenki a születési dátumát. Ha esetleg vannak hibák, cseréljék meg a sorrendet, akik helytelen helyen állnak.</p>
 ESZME-CSERE	-



**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

 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	-
 ELMÉLET	-



**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



cesie
the world is only one creature

Répák és kertészek

 IDŐ	<p>10 – 20 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Minimum 5 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Aktívan felébresztetni a testünket • A résztvevők közti kötődés kialakítása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A résztvevők számától függően a csapatot „sárgarépákra” és „kertészekre” kell osztani. Például 4 sárgarépa és 1 kertész, vagy 8 sárgarépa és 2 kertész. 2. Kérd meg a kertészeket, hogy hagyják el a helyiséget, és utasítsd a sárgarépákat, üljenek le a padlóra, és gabalyodjanak össze a „gyökereikkel” – a testükkel, hogy a kertész ne tudjon olyan könnyen kihúzni egy sárgarépát. 3. Amikor a sárgarépák elkészülte, szólj a kertészeknek, hogy jöjjenek vissza a szobába. 4. Most a kertészeknek szét kell húzni a gyökereket – az emberi összekapcsolódást, és sárgarépát kell szedniük a kertből. 5. A kertészeknek meg kell találniuk a gyenge láncszemeket és a legjobb – leggyorsabb módon ki kell húzni az összes sárgarépát.



**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

 ESZME-CSERE	<p>Kérdezd meg a „sárgarépákat”, hogyan érezték magukat szorosan összefonódva, egyetlen szervezetként működve.</p> <p>Kérdezd meg a „kertészeket”, milyen érzés volt a sárgarépa csapat szétszakítása.</p>
 TIPPEK	<p>-</p>
ONLINE FORMA 	<p>-</p>
 ELMÉLET	<p>-</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







cesie
the world is only one creature

Test-ébresztő



Idő

10 - 15 perc

 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A testünk aktiválása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Álljanak a résztvevők körbe. Az első személy kijelöli azt a testrészt, amelyet fel akar ébreszteni, és egy egyszerű, ismétlődő mozgást mutat. Például azt mondja, hogy „a csukló”, és elfordítja a csuklóját. A többiek utánózzák ezt a mozgást. Majd, a tőle jobbra ülő személyre néznek, vagy kimondják az eggyel jobbra álló résztvevő nevét, aki viszont egy másik testrész felébresztését javasolja. Ismételjék, amíg az összes résztvevő sorra nem kerül. Ideális gyakorlat egy foglalkozás elején. Szólhat lágy zene. Például:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tzen Tze Re Rei - Loli Cosmica - Rezo - Giselle World - OCNO - Didgerihang



**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

 ESZME-CSERE	-
 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	-
 ELMÉLET	-



**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



cesie
the world is only one creature

A karmester

 IDŐ	<p>15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Oldani és feldobni a hangulatot
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Álljatok körbe. Kérj egy önként jelentkezőt, ő lesz a „kitaláló”. A kitalálónak ki kell mennie a helyiségből. Amint kiment, válasszatok egy „karmestert”. A karmester táncol majd, a többiek pedig utánozzák őt; Hívd be a kitalálót és kezdjétek táncolni; A kitaláló a kör közepébe áll és ki kell találnia, melyik résztvevő a „karmester”! A résztvevők ne nézzék direkt a karmestert és próbálják meg félrevezetni a kitalálót; Beszéld meg a résztvevőkkel, hogy az utolsó körben, amikor kiderül ki a karmester, akkor a kitalálóból lesz a karmester. Az ő mozdulatait utánozza mindenki, amíg rá nem jön, hogy ő lett a karmester! Dinamikus zenét játssz, például: U can't touch this - Mc Hammer I Like To Move It - Reel 2 Real Stayin' Alive - Bee Gees Born To Be Alive - Patrick Hernandez



**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

	Mambo No 5 - Lou Bega
 ESZME-CSERE	-
 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	-
 ELMÉLET	-



**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

TESTÜNK

Amikor a szexuális nevelés szóba kerül, a testünkkel kapcsolatos témák prioritást élveznek, mindemellett ezek azok, melyek a legtöbb kérdést is felvetik.

A szexuális éréssel kapcsolatos kérdéseket, magát a fejlődést természetes folyamatként kellene kezelni a szexuális nevelésen belül, és azáltal, hogy szabadon beszélünk ezekről a témákról, hozzájárulva ezzel a fiatalok mentális és fizikai egészségének védelméhez egy életen át.

Fontos tiszteletben tartanunk a fiatalok jogát, hogy olyan információhoz juthassanak a kapcsolatok és szexualitás terén, amely segítségével felelős döntéseket hozhassanak azokról, továbbá ítélkezés a szégyenérzet nélkül érthetik meg saját testük működését, amellet, hogy megtanulják tiszteletben tartani azokat a különbséget, melyek egyedivé tesznek minket.






Nemcsak a pubertáskorban „esedékes” felvilágosításra kellene szorítkozni, hanem azt is meg kellene értetni a fiatalokkal, hogy joguk van eldönteni, hogy mely szexuális viselkedési formával azonosulnak.

Ezt a fejezetet a testképpel kapcsolatos témáknak szenteltük, valamint fontos célunk az, hogy felhívjuk a figyelmet az egyének közti különbségekre, azok ítélkezésmentes tiszteletben tartására.

HOGYAN?

- Azáltal, hogy megtanuljuk, hogy mindenkinek egyedi teste van, melyet tiszteletben kell tartani, nemre, fajra, képességre és életkorra tekintet nélkül, illetve, hogy az, ahogyan az egyén szemléli a saját testét, kihatással van mentális és fizikai egészségére, az önképére és a viselkedésére.
- Azáltal, hogy tisztában vagyunk a saját testünk működését illető kíváncsiságunknak, beleértve a nemi szerveinket is.
- Azáltal, hogy megértjük a különböző kultúrák különbözőképpen értelmezik a szexualitással, a nemiséggel és fajfenntartással kapcsolatos fogalmakat.

Testképek és testgyakorlatok a történelmen és kultúrákon túl

 IDŐ	30 - 45 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	Gyűjts mindenféle testtel és testgyakorlattal kapcsolatos fényképeket és/vagy művészeti képeket különböző történelmi korokból vagy különböző kortárs kultúrákból és szubkultúrákból. Hasznos lehet, ha utánanézel az összegyűjtött képek háttérének, mielőtt beviszi őket a csoportba.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Figyelemfelkeltés: az, hogy mi számít „normálisnak” vagy szépnek, mindig az aktuális kultúrától függ. • Elősegíti a kritikai gondolkodást; a sokféleség megértését és elfogadását.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Készíts „kiállítást” a képekből. A következő utasításokat add: 2. „Sétálgatok (némán) a szobában, és mindenki válassza ki azt a képet, amelyik a legerősebb érzést váltja ki belőle! (lehet pozitív vagy negatív is). 3. Ha választottál képet, és válaszolj az alábbi kérdésekre ebben a sorrendben: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mi az a konkrét elem a képen, ami ezt az érzést keltette benned?</i> 2. <i>Milyen érzés váltott ki BENNEM (nem a kép karakterében) a kép?</i> 3. <i>Milyen hiedelmek, normák, értékek állhatnak az érzésed mögött?</i> - a gyakorlat feltételezi a „saját pozícióm”, az önreflexió ismeretét, hogy az érzelmek és értékek szétválasztásával segíthessük a gyakorlat megbeszélését.



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

 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Kezdeményezhetsz vitát arról, hogy mi a „normális”, mi a „szép”, mi az, ami elfogadott vagy büntetendő. Beszélhetek a társadalmi normákról, a testszabályozás társadalmi funkciójáról. Érdekes lehet megvizsgálni, hogy létezik-e kettős mérce a két nemet illetően. Beszélhetek a testtel kapcsolatos tabukról is. Érdekes megvitatni a testtel kapcsolatos altémákat is, például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nem • Szexualitás • Szülőség, anyaság • Szépség • Testmódosítás • Képesség – fogyatékoság • Életkor • Egészség • Higiénia <p>A gyakorlat összefoglalásaképpen fontos elmagyaráznod, hogy ennek a gyakorlatnak a célja az volt, hogy megtanuljunk, olyan mélyen ágyazódnak be a társadalmi és kulturális normák a világunkba, személyes gondolkodásunkba, hogy alig ismerjük fel saját kulturális előítéleteinket. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, amit "normálisnak" gondolunk, mert nem "gondoljuk", hanem "érezzük". Reakcióink valószínűleg érzelmi reakciók, bár kulturális normákról és értékekről van szó. Ez megakadályozza, hogy elfogadjuk a „másikat”, ha az különbözik tőlünk. Ez megakadályozza, hogy elfogadjuk a sokféleséget. A sokszínűség olyasvalami, amit megtanulhatunk.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Ennél a feladatnál fontos, hogy a facilitátor pontosan tudja, mit szeretne elérni és kellő ismeretekkel rendelkezzen a kiválasztott képekről. Ennek megfelelően nagy hangsúlyt van a képek kiválogatásán. Az a cél, hogy a kultúrákon és a történelmen keresztül bemutassuk, mennyire sokrétű az emberi test alakjában, formájában és funkcióiban normálisnak tartott dolog.</p> <p>Ennek a gyakorlatnak egy egyszerűbb változata, ha megkéred a diákokat (vagy felnőtt résztvevőket), hogy hozzanak képeket egy kiállítás készítéséhez olyan képekből, amelyek az emberi testet és különböző testgyakorlatokat ábrázolnak mindenféle kultúrából és történelmi korból, és együtt készítek el a kiállítást. Kezdeményezhetsz vitát arról, hogy mi a „normális”, mi a „szép”, mi az, ami elfogadott vagy büntetendő. Beszélhetsz a társadalmi normákról, a testszabályozás társadalmi funkciójáról. Érdekes lehet megvizsgálni, hogy létezik-e kettős mérce a nemeket illetően. Szóba hozhatod a testtel kapcsolatos tabukat is. Érdekes megvitatni a testtel kapcsolatos altémákat is, például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nem • Szexualitás



**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.

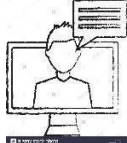

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<ul style="list-style-type: none"> • Szülőség, anyaság, apaság • Szépség • Testmódosítás • Képesség – fogyatékoság • Életkor • Egészség • Higiénia stb.
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>Ez a gyakorlat online is megvalósítható, a képek bemutatásával és plenáris vagy kis csoportokban történő megvitatásával.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Ez a gyakorlat Mester Dóra Djamilá @ ArsErotica Foundation & In Touch Amsterdam fejlesztése Margalit Cohen Emeriqe's Critical Incident módszertana alapján. Forrás: https://doramester.com/2013/10/it-has-nothing-to-do-with-nature-sex-and-culture/</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



cesie
the world is only one creature

Teljes test portré

 IDŐ	60 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Nagy (testméretű) papírlapok vagy A3-as papírok • Marker, zsírkréta vagy festék
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Annak feltárása, hogyan érzik magukat a tanulók a testükkel, a testi érzésekkel, a testhasználatukkal és a testükkel kapcsolatban. • A testük, a testükben lévő emlékek megismerése.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérjük meg a tanulókat, hogy rajzolják meg a testük körvonalát egy nagy papírlapra, és jelezzék rajta, hogy mit szeretnek vagy nem szeretnek a testükön. 2. Használhatnak színeket vagy szavakat a rajzban, vagy bármilyen kreatív eszközt, hogy kifejezzék gondolataikat és érzéseiket a papíron. 3. Mondd meg nekik, hogy ne gondolkodjanak túl sokat, csak kövessék az érzéseiket. 4. 10-15 perces egyéni munka után hozz létre 3 vagy 4 fős kiscsoportokat, és 10-15 perc alatt mutassák be egymásnak test-portréikat. 5. Majd a teljes csoport közösen üljön körbe és mindenki osszon meg valamit a kis csoportja munkáiról.



**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



ESZME-CSERE

Érdeemes megkérdezni a résztvevőket, hogy milyen benyomásaik vannak, milyen kapcsolatokat látnak. Legyen a hangsúlyt a testérzeteken, és beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy a mindennapi életünk tapasztalatai vagy a kapcsolati helyzetek is mind lehetnek testet öltött tapasztalatok. Beszélhetsz akár a testi önismeretről, amely már a beszéd előtt is létezik és nem a nyelv kifejezéseivel írható le.

- Tisztában vagyunk-e azzal, hogy hogyan észleljük a testünket az iskolában, a munkahelyen vagy a szabadidőnkben?
- Van-e különbség, ha beszélünk vagy gondolkodunk egy helyzetről, vagy ha megpróbálunk leírni azt olyan testérzetekkel, mint fájdalom, melegség, bizsergés stb.
- Tudatában vagyunk-e a stressznek vagy feszültségnek a kezünkben, karjainkban, hátunkban, hasunkban, nyakunkban, lábainkban vagy bárhol máshol, miközben dolgozunk, vagy amikor egy barátunkkal vagy családtagunkkal vagyunk?
- Milyen testérzetekre emlékszünk a múltunkból?
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy fedezzék fel a testképüket - játsszunk egy kicsit a lehetséges színek, formák és szimbólumok értelmezésével a portréjukon.



TIPPEK

- Olyan kérdésekkel is foglalkozhattok, mint a sokszínűség (kor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.).
- Felkérheted, hogy jelöljék meg a testportréjukon, hogy hol helyezkednek el a következők: sebezhetőség, érzékenység, erő, hatalom (felhatalmazás vagy elnyomás), és hogyan kapcsolódnak ezek az intimitáshoz/szexuálisához.
- Kísérletezhetek azzal, hogy mi történik, ha megpróbálják jelezni a színekkel, hogy a testükben hol érzik az erejüket?

Az éntudatosság alapja az érzékelés, az érzés és a cselekvés. A rajzoláson keresztül hozzáférhetünk ezekhez a tulajdonságokhoz anélkül, hogy kényszerítve éreznénk magunkat arra, hogy gondolkodjunk vagy beszéljünk róluk. A rajzolás, akár csak bármely más mozgás, spontán, kreatív és nyitott a változásra.

Lehetnek olyan résztvevők, akik vonakodnak vagy szégyenlősek rajzolni, és azt mondják ők ebben nem jók. Bátorítsuk őket azzal, hogy elmondjuk, hogy nincsenek művészi követelmények, nincsenek elvárások, és nincs verseny - a gyakorlat célja az, hogy kifejezzék magukat egy művészi formában. Ha először a test körvonalát rajzoljuk meg, az segíthet a kevésbé tapasztalt vagy



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



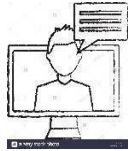

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>félénk résztvevőknek. Az is bátorító, ha azt mondjuk, hogy a rajzolást később is folytathatják, és befejezhetik a saját portréjukat otthon.</p> <p>Ha néhányan megkérdőjelezik ennek a módszernek a célját, mondván, hogy ez "túlságosan gyerekes", akkor mondj néhány szót a testi önismeret fontosságáról. Ösztönözd, hogy lépjenek kapcsolatba a belső gyermeki énükkel.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>Online is elvégezhető, ha megkéred a résztvevőket, hogy készítsék el rajzaikat papírra és majd az egyéni munka után először kis szobákban, majd a teljes csoporttal osszák meg gondolataikat és a portréjukat.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Az Alan Fogel által bevezetett "megtestesült öntudat" koncepcióról bővebben is olvashatsz: Fogel, A. (2009). <i>The psychophysiology of self-awareness. Rediscovering the lost start of body sense</i>. New York and London: W. W. Norton.</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



cesie
the world is only one creature

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: *„Kezddetek 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... Figyeld 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. Javasoldj 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 utánzáshoz (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 „kézzrázásba”, 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) bemutatod 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**



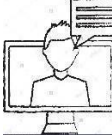

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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

Előnyös lépések – fogyatékkal élni

 IDŐ	<p>40 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 30 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Szerepkártyák különböző fogyatékoságokkal és anélkül (lásd Melléklet), legalább annyi, amennyi résztvevőnk van. • Hosszú, nyitott tér (folyosó, nagy szoba vagy kültér).
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Empátia fokozása a fogyatékkal élőkkel szemben. • Az esélyegyenlőtlenség tudatosítása.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki húzzon egy-egy szerepkártyát (ne tudják elolvasni, hogy mi van a kártyán, amikor húznak) Tartsák meg a kártyát és ne mutassák meg egymásnak. 2. Üljenek le, figyelmesen olvassák el, mi van a szerepkártyájukon és lépjenek be a szerepükbe. Segítségül olvasd el a következő kérdéseket, mindegyik után megállva, hogy legyen idejük elgondolkodni és képet alkotni önmagukról valamint az életükről: <ul style="list-style-type: none"> • Milyen volt a gyermekkorod? • Milyen játékokkal játszottál? • Milyenek a mindennapjaid? • Hol szocializálodsz, hogyan jársz társaságba? • Mi vonz és mitől félsz?” 3. Álljanak egymás mellé egy sorba, mint egy rajtvonalnál és maradjanak teljesen csendben. Mondd el a résztvevőknek, hogy fel fogsz olvasni egy listát különböző élethelyzetekről vagy eseményekről. Minden alkalommal, amikor „igen”



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

	<p>választ tudnak adni a kijelentésre, tegyenek egy lépést előre. Ellenkező esetben maradjanak ott, ahol vannak, és ne mozduljanak el.</p> <p>4. Egyenként olvasd fel a helyzeteket! Tarts egy kis szünetet az egyes kijelentések között, hogy legyen idejük előrelépni és tudomásul venni egymáshoz viszonyított helyzetüket.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nem jelent számomra problémát, hogy az orvosomtól fogamzásgátlót kérjek, illetve vásárooljak. 2. Félek a visszautasítástól. 3. Érdekel a szex. 4. Gyakran dicsérem a külsőm miatt. 5. Gyakran megérintenek mások. 6. Elégedett vagyok a testemmel. 7. Annyi szexpartnerem lehet, amennyit csak akarok. 8. Nem bánom, ha idegenek figyelnek rám. 9. Könnyen beszélek a szexről a társaimmal. 10. Tudom, amit tudnom kell a szexről 11. Szeretem, ha megcsókolnak. 12. Hiszem, hogy szerethető vagyok. 13. Hiszem, hogy a jövőbeni életemben lesz párom. 14. Ha igazán vonzódok valakihez, nem félek attól, hogy megcsókoljam. 15. Ha szeretnék gyereket, akkor azt hiszem, lesz gyerekem. 16. Ha akarok, találok szexpartneret. 17. Ha valaki rám néz, általában azt gondolom, hogy tetszem neki. 18. Ha valaki szexuálisan vonzó számomra, elmondom neki. 19. Nem változtatnék semmit a testemen. 20. Szeretem a szexet. <p>5. A végén kérj meg mindenkit, hogy nézze meg a többiekhez képest a helyzetét. Ezután adj nekik néhány percet, hogy kijöjjenek a szerepükből, mielőtt megbeszélitek a gyakorlat tapasztalatait.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Kezdd azzal, hogy megkérdezed a résztvevőket arról, hogy mi is történt, és mit gondolnak erről a gyakorlatról. Hogyan érezték magukat előrelépéskor – és amikor nem léptek előre? Azok, akik gyakran léptek előre, mikor kezdték észrevenni, hogy mások nem haladnak olyan gyorsan, mint ők? Érezte valaki, hogy voltak pillanatok, amikor alapvető emberi jogait figyelmen kívül hagyták? (Hagyd, hogy a résztvevők elárulják a szerepüket a beszélgetés ezen részében.) Mennyire volt könnyű vagy nehéz eljátszani a különböző szerepeket? Hogyan képzeltek el, milyen az az ember, akit játszottak? Milyen érzés volt a csoport élén lenni? És milyen érzés volt leghátul lenni?</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>A gyakorlatnak nem célja, hogy bárkit büszkévé tegyen amiatt, hogy milyen előnyös helyzetben van, illetve, hogy bárki is szégyenkezzen, amiért valamilyen előnnyel nem rendelkezik. Ha vannak fogyatékkal élők a csoportban, fokozottan ügyelj arra, hogyan kezeled a helyzetet, melyik szerepkártyát alkalmazod. Ha úgy gondold, hogy csoport megbirkózik más hátrányos helyzetű szituációkkal,</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



cesie
the world is only one creature

	készíts szerep kártyákat szociális, gazdasági, vallási, faji hovatartozás, szexuális irányultság különbségekkel is.
<p>ONLINE FORMA</p> 	A gyakorlatot online is elvégezhetjük oly módon, hogy mindenkit megkérünk, hogy képzeletbeli lépéseket tegyen. Minden második vagy harmadik kérdés után körbe kérdezzük, hogy ki hol tart az alapvonalhoz képest.
 <p>ELMÉLET</p>	Ez a gyakorlat a „Privilege Walk” játék egyik változata. Rávilágít arra, hogy az emberek milyen előnyöket élveznek társadalmunkban, vagy hogyan marginalizálják őket. Ez a változat a fogyatékkal élők sexualitásának számos különböző területét felölelő kérdésekkel készült.

Melléklet

Példák a szerepkártyákra:

22 éves férfi	17 éves kerekesszékes nő
22 éves nő	30 éves kerekesszékes férfi
14 éves értelmi fogyatékkal élő fiú	19 éves amputált jobb karú nő
16 éves értelmi fogyatékkal élő lány	25 éves amputált jobb karú férfi



**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

16 éves látássérült fiú	25 éves gyengénlátó/vak nő
22 éves férfi	17 éves kerekesszékes nő
22 éves nő	30 éves kerekesszékes férfi
14 éves fiú	19 éves szép, csinos nő
45 éves nő	25 éves vonzó férfi



**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

A tükör és én – élő önarckép

 IDŐ	60 - 90 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Elegendő hely ahhoz, hogy minden résztvevő találjon magának egy privát „sarkot”, ahol a gyakorlat első részében zavartalanul dolgozhat. Annyi tükör, ahány résztvevőnk van. Ideális esetben nagyok, de ha nem, akkor akkorák, amelyben az arcok láthatók. Akár a telefonok szelfi funkcióját is lehet használni. Okostelefonok a videók készítéséhez.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> A jelenlétünk, a külvilág felé mutatott képünk megélése, az önértékelésünk felfedezése, az érzéseink és érzelmeink tudatosítása és az azokról való beszélgetés tanulása, az intimitás feltárása.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Minden résztvevő kap egy tükört, és egyedül kezdi a feladatot a facilitátor utasításait követve. Bemelegítés: <ul style="list-style-type: none"> - Csukd be a szemed! Érezd a tested! Lélegezz! Tükörbe nézés: <ul style="list-style-type: none"> - Nézz a tükörbe! Szó nélkül tanulmányozd az arcodat! - Nézz a tükörbe, és kezd el mondani magadnak, amit látsz! Ne fogd vissza magad, mondd ki mindent hangosan, ami eszedbe jut! Próbáld ragaszkodni az arcod/tested látható jellemzőihez! - Nézz a tükörbe, és kezd el mondani magadnak, mit érzel ebben a pillanatban! Párban:



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

	<ul style="list-style-type: none"> - Alkossatok párokat, és üljete le egymással szemben! Üljetek némán, nézzetek egymás szemében, tartsátok a szemkontaktust és csak üljete, nézzétek egymást! - Mondjatok el mindent a párotoknak, amit láttok (rajta)! - Mondjatok el mindent a párotoknak magatokról, amit a tükörben láttatok! Ne szóljatok bele, amikor a párotok beszél, csak hallgassátok! <p>Videó - ismét egyéni munka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Készíts videót magadról – az első 1 percben teljesen csendben légy! Nem mondj semmit, csak nézz a kamerába! A következő 1 percben mondd el, hogyan érzed magad! - Mindenki nézze vissza a videóját, és írjon le néhány szót, ami eszébe jut! Nem mondjon senki semmit! - Mindenki visszamegy a párjához és megmutatja a videóját. A párok megbeszélnek egymással, hogy mit láttak, hogyan érezték magukat a párjukról készült videó megtekintése közben. Amíg az egyik ember beszél, a másik hallgat. Ez nem beszélgetés. - Ezután a párok megbeszélhetik a tapasztalataikat. <p>Összefoglalás</p> <p>A csoport közösen is megbeszéli, mit tanultak ebben a gyakorlatban.</p>
 ESZME-CSERE	<p>Fedezték fel, kiből milyen érzések voltak és ki hogyan érezte magát a gyakorlat különböző feladatai alatt!</p>
 TIPPEK	<p>-</p>
ONLINE FORMA 	<p>-</p>



**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



ELMÉLET



**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



cesie
the world is only one creature

Keressük... Téged!

 IDŐ	<p>30 - 40 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>maximum 25 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Papír és toll minden résztvevőnek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Bemutatkozás Önmagunk, saját fizikai külsőnk leírása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Láttál már fákra kitűzve olyan hirdetést, amelyeken egy elkeseredett gazdi eltűnt macskát vagy kutyát keres? Most valami hasonlót fogunk játszani.</p> <ol style="list-style-type: none"> Készíts plakátot a következő címmel: Keressük-t! (itt add meg a saját nevedet) A következő részben írd le alaposan a megjelenésedet, hogy ha valaki meglátna az utcán, azonnal felismerjen. Használd az alábbi kifejezéseket: különleges sajátosságok, legjellegzetesebb vonások, legszebb testrészek. Tedd a saját leírásodat olyan egyedivé, amennyire csak tudod, hogy ne lehessen összetéveszteni senki mással. Ezután rajzolj magadról is egy képet a plakátodra.



**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

 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Ha mindenki elkészült, állítsátok ki a hirdetések és mindenki mutassa meg saját hirdetését a csoportnak. Nézzétek meg egymás munkáját és jelezzetek vissza egymásnak, mennyire tarjátok jónak egymás leírásait!</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Tudatosítsd, hogy mindenki kerülje a negatív megjegyzéseket és/vagy egymás kritizálását. Pozitív visszajelzéseket adjanak egymásnak a résztvevők. Segíts azoknak, akiknek problémás, hogy önmagukról írjanak. Bátoríthatod a csoportot, ha segítsenek egymásnak.</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Online is meg lehet ezt a gyakorlatot csinálni. Online a résztvevőknek fel kell olvasniuk, és fel kell tölteniük a poszterüket, vagy a Jamboard segítségével kell megmutatniuk a munkájukat a csoportnak.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>A tinédzserek nagyon irreális képei lehetnek saját külső megjelenésükről a testük gyors fizikai változásai miatt.</p>



**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

Századunk bálványa – a tökéletes test

 IDŐ	30 - 40 perc (csoport nagyságától függ)
 RÉSZTVEVŐ	10 – 15 fő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> internet kapcsolat, mobiltelefonok vagy laptopok/számítógépek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Megbeszélni, mit jelent az ideális; Az „ideál” közös jellemzői. Hogyan lehet mások ideáljait elfogadni? Hogyan kerüljük el az irreális elvárásokat? A testkép zavarok felismerése.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Hozz létre 4-5 fős csoportokat. Minden csoportnak ki kell közösen választani egy Ideális Férfit és egy Ideális Nőt (pl. egy jól ismert hírességet), akik századunk szépségideálját képviselheti. Minden csoportnak fel kell sorolnia a szükséges jellemzőket, amik valakit szépségideállá tehetnek. Minden csoport bemutatja az ő Ideális Nőjét és Ideális Férfiját, és megmagyarázza döntését.
 ESZME-CSERE	<p>Kérdezzük, milyen nehéz volt megegyezniük egy-egy szépségideálban. Beszéljünk az egyes csoportok különböző eszméiről és ízléseiről. Miért alakult ki az ideális fogalma és mi tartja fenn? Mi a célja egyéni vagy társadalmi szinten? Káros? Egyáltalán számít az ideális test? Mit teszel, hogy közelebb</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**




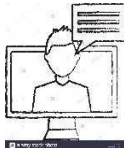

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>kerülj elképzelt ideáloddhoz? Mi a közös az ideáloddban és a saját testedben? Hagyjuk, hogy a csoportok cseréljenek eszméket, személyes gondolatokat. Beszéljenek a belső szépségről, a tehetségről és azokról az eredményekről, amelyek ideállá tehetnek valakit, esetekről, amikor szeretünk valamit, ami nem átlagos (szerethetjük a nagy orrokat, szerethetjük a kicsiket, szeplőket,...).</p>
 TIPPEK	<p>Megkérheted a csoportokat, hogy egyesítsék ideáljaikat, hogy egy végső „ideális testet” hozzanak létre. Készíthetnek egy nagy posztert az „ideális ideál” kollázsából.</p> <p>Kérd meg a csoport tagjait, hogy hasonlítsák magukat ehhez az ideálhoz, adjanak maguknak pontszámot.</p> <p>A facilitátorok a csoportos beszélgetést az ideáloktól a személyes történetek felé is terelhetik. Hogyan könnyítik meg vagy nehezítik meg ezek az „ideálok” az életünket. Megoszthatok személyes történeteket családról, iskoláról, barátokról, kapcsolatokról stb.</p> <p>Ha szóba kerül a gender, belemehettek ennek a részleteibe – mi van a gender binárissága mögött. Hogyan befolyásolja a nemi sokféleség az ideális testről alkotott elképzeléseinket.</p> <p>Érdeemes lehet az „öregedéssel” foglalkozni.</p>
ONLINE FORMA 	<p>A gyakorlatot online is elvégezhetjük oly módon, hogy jamboard-on osztjátok meg a képeiteket.</p>
 ELMÉLET	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

Meztelen emberek

 IDŐ	<p>30 - 40 perc (csoport nagyságától függ)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 15 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Sebastian Kempa: Meztelen emberek projektjének képei
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Felhívni a figyelmet az emberi test sokféleségére • Megtanulni/megtanítani, hogy kevésbé legyünk ítélkezőek • A csoport érzékeny pontjainak és sebezhetőségeinek feltárása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Mutasd meg a Sebastian Kempa: „Meztelen emberek” projekt képeit a csoportnak, és vezess a képek alapján beszélgetést.</p>
 ESZME-CSERE	<p>Érdeemes megvitatni, milyen könnyű megítélni valakit. Mennyire más a testünk. Említhetjük a társadalmi normákat és elvárásokat; nemet, életkort, szexuális preferenciákat, szépségstandardokat stb.</p>



**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

 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	A gyakorlatot online is elvégezhetjük oly módon, hogy jamboard-on osztod meg a képeket.
 ELMÉLET	-



**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.

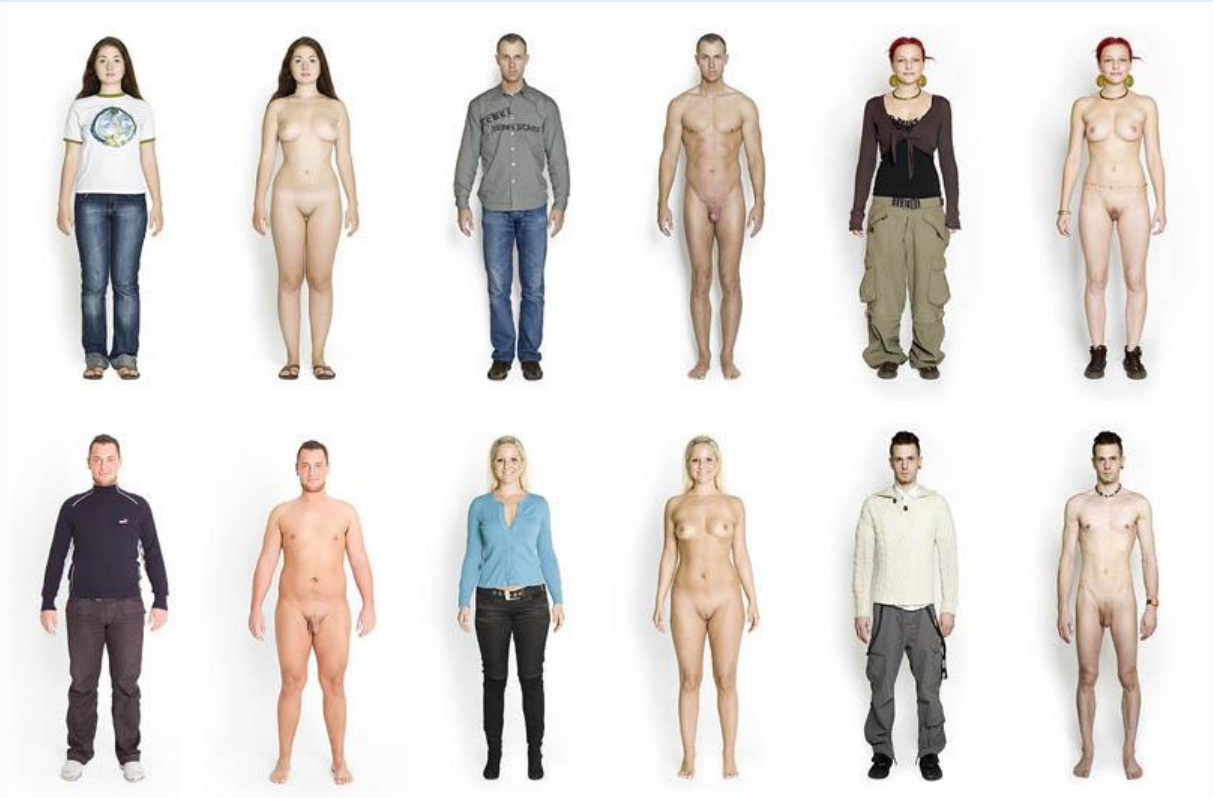
**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature



NAKED PEOPLE by Sebastian Kempa

NAKED PEOPLE Clothing is our second skin. It disguises, reveals- it can reflect our innermost being or conceal it. Through one's clothing, he or she is able to exhibit his or her profession, social status, or mood. A suit lets us assume the bearer is a banker, office worker, insurance agent... In our society this is a distinguishing characteristic of respectability. But, how often is such an assumption true? Can we absolutely trust this covering? What really is underneath? Could the illusion be destroyed at the discovery of a tattoo, or leave the person as inscrutable as before? Here we have the opportunity to see the differences in perception between a person dressed and undressed. – Sebastian Kempa



1. Yasha

Age: 27 years / Occupation: Officer
Hobbies: ride a motorcycle / Country: Germany





2. Ingrid

Age: 38 years / Occupation: Secretary-receptionist
Hobbies: Reading / Country: Belgium





3. Peter

Age: 38 years / Occupation: Postal worker
Hobbies: Computers / Country: Belgium





4. Sophie

Age: 30 years / Occupation: Waitress
Hobbies: traveling, jogging / Country: Poland





5. Lily

Age: 20 years / Occupation: Model
Hobby: Ibiza, motorcycling / Country: Germany





6. Creed

Age: 59 years / Occupation: Consultant
Hobbies: Music, literature, art / Country: Germany





7. Brigitte

Age: 55 years / Occupation: Biznesvumen
Hobbies: Tango / Country: Germany





8. Jorg

Age: 46 years / Occupation: Biznesmen
Hobbies: Tango / Country: Germany





9. Sarah

Age: 22 year / Occupation: Assistant Manager

Hobbies: Painting, reading, act as a model / Country: Germany





10. Kerstin

Age: 40 years / Occupation: Homemaker
Hobbies: Swimming, reading / Country: Germany





11. Hans

Age: 42 year / Occupation: Electrician
Hobbies: Photography / Country: Germany





12. Suzanne

Age: 45 years / Occupation: Homemaker
Hobbies: Photography / Country: Germany





13. Andrea

Age: 32 year / Occupation: Waitress
Hobbies: traveling, art / Country: Germany





14. Yanina

Age: 25 years / Occupation: Manager at Hotel
Hobbies: Sauna, parties, my dog / Country: Germany





15. Dirk

Age: 51 year / Occupation: Actor
Hobbies: Amsterdam / Country: Netherlands





16. Angsar

Age: 30 years / Occupation: Musician
Hobbies: Music / Country: Germany





17. Andre

Age: 37 years / Occupation: Teacher
Hobbies: Computers / Country: Germany





18. Harold

Age: 49 years / Occupation: Physician
Hobbies: Photography / Country: Germany





19. Laura

Age: 22 year / Occupation: Assistant veterinarian
Hobbies: Horses / Country: Germany





20. Bianca

Age: 40 years / Occupation: Health
Hobbies: Sport, a dog named Anton / Country: Germany





21. Manuel

Age: 38 years / Occupation: Account Manager tenders
Hobbies: Sports, serve as a model / Country: Germany





22. Bastian

Age: 26 years / Occupation: Exporter
Hobbies: Music, sports, cooking / Country: Germany





23. Parsi

Age: 28 years / Occupation: Freelancer
Hobbies: Sports, photography / Country: Germany





24. Bark

Age: 19 years / Occupation: Sales agent
Hobbies: Kickboxing, books / Country: Germany





25. Josephine

Age: 28 years / Occupation: Hairdresser and young mother
Hobbies: Dancing, singing, serve as a model / Country: Germany





26. Hightower

Age: 30 years / Occupation: Information Technology
Hobbies: Sports, parties, photo / Country: Germany





27. JJ

Age: 24 year / Occupation: Student
Hobbies: photography, drawing / Country: Poland





28. Anna

Age: 19 years / Occupation: Student
Hobbies: Music, sports / Country: Germany





29. Sandra

Age: 18 years / Occupation: Student
Hobbies: Music, books, internet / Country: Germany





30. Shoji

Age: 24 year / Occupation: Teacher

Hobbies: Music, friends, act as a model / Country: Germany





31. Linda

Age: 21 Profession / Occupation: Dental technician
Hobbies: Serve as a model, parties / Country: Germany





32. Marina

Age: 19 years / Occupation: Student
Hobbies: Photography / Country: Ukraine





33. Eileen

Age: 20 years / Occupation: Student
Hobbies: Dancing / Country: Germany





34. Sam

Age: 31 year / Occupation: Secretary
Hobbies: Diving, Skiing / Country: Scotland











35. Aisha

Age: 24 year / Occupation: Shop assistant
Hobbies: Dancing / Country: Germany



A legnagyobb kincsünk

 IDŐ	<p>20 - 30 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>15 – 20 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Egy kis kartondoboz, lehajtható fedéllel, amibe beleragasztasz egy kis tükröt
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Az önbizalom, az önfogadás javítása Beszélni a saját imázsunkról és önbecsülésünkről
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Kérje meg a csoportot, hogy csendben üljenek körbe. A gyakorlat során senki sem szólhat meg, csak a facilitátor. Mondd el a csoportnak, hogy a legnagyobb kincset tartod a kezvedben, és most megmutatod a csoportnak. Vedd nagyon komolyan és mondd: „Mindenki bepillanthat a dobozba, majd zárja vissza a fedelet, és szó nélkül adja át a következő személynek, aki jobbra van tőle.
 ESZME-CSERE	<p>Miután a doboz megérkezett a csoport utolsó tagjához, kérdezd meg a résztvevőket, hogyan érezték magukat a gyakorlat során. Beszéljétek meg élményeiteket a csoporttal, ki mit érzett, amikor megértette a gyakorlatot. Jó kiindulópont ahhoz, hogy arról beszéljünk, mit szeretünk magunkban.</p>



**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

 TIPPEK	<p>Készülj fel a negatív és pozitív reakciókra is.</p>
ONLINE FORMA 	<p>Csak személyesen végezhető ez a gyakorlat.</p>
 ELMÉLET	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

A belső nemi szervek és a szaporodási szervrendszer

 IDŐ	15 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> A férfi és női belső szexuális és reprodukív szervrendszer feladatlapjai annyi példányban, amennyi résztvevőnk van.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Tisztázni az emberi test belső szexuális és reprodukív szervrendszerének anatómiáját.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Oszd ki mindkét feladatlapot a résztvevőknek, és kérd meg őket, hogy írják be a testrészek nevét a diagramokba. Mondd meg nekik, hogy 10 percük van erre. 10 perc elteltével kér meg őket, hogy mondják el válaszaikat. Alternatív megoldásként elmondhatod nekik a válaszokat, és kivetítheted a diagramokat, hogy egyértelmű legyen, melyik milyen testrész.



Az Európai Unió társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





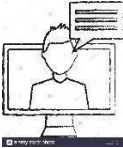

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 ESZME-CSERE	<p>A csoport előzetes tudásától függően megbeszélhetitek a testrészek működését.</p>
 TIPPEK	<p>-</p>
ONLINE FORMA 	<p>A gyakorlatot online is elvégezhetjük oly módon, hogy a munkalapokat jamboard-on osztod meg.</p>
 ELMÉLET	<p>-</p>

Melléklet 1.

1. feladatlap: A belső női nemi szervek

Párosítsd a számokat az alábbi ábrán látható testrészek nevével!



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



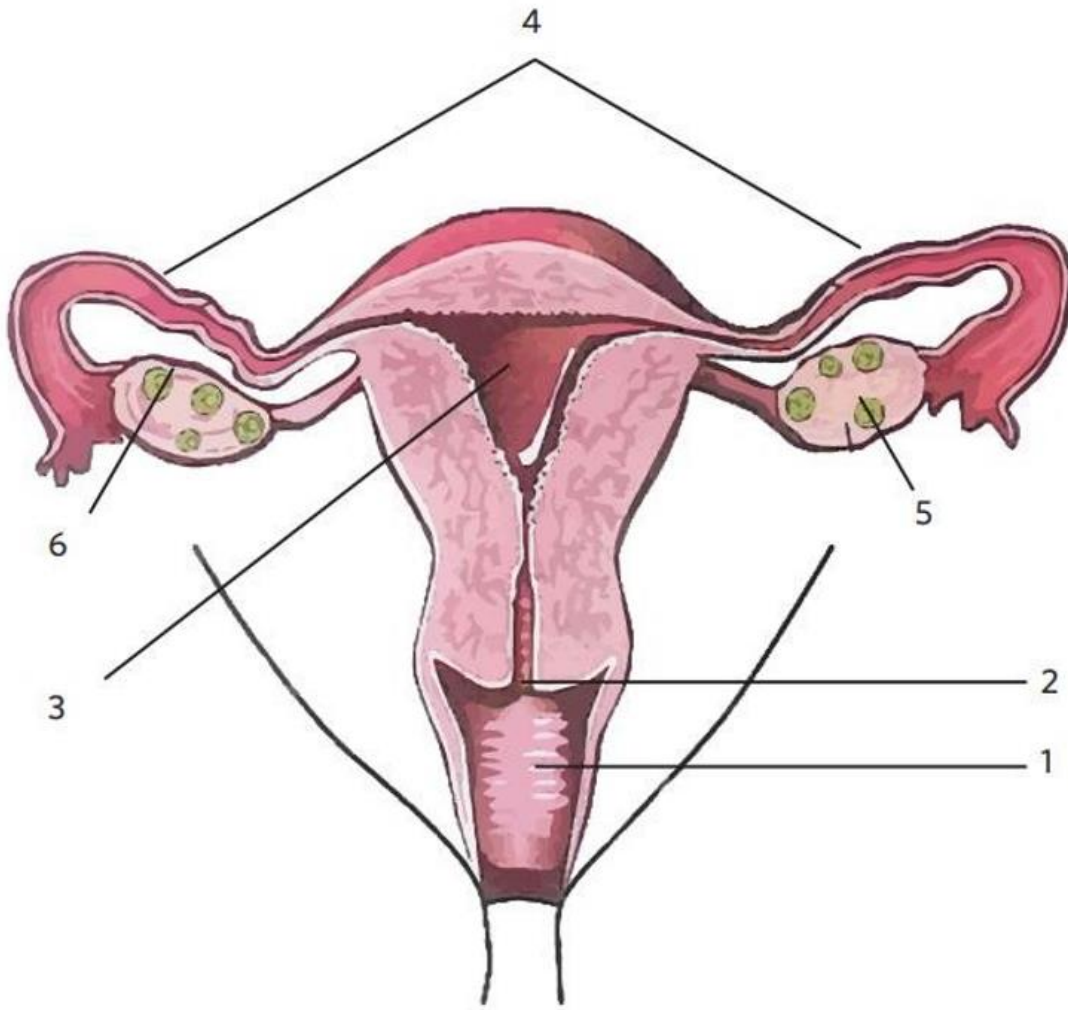
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature



___ hüvely
___ pete
___ méh

___ petevezeték
___ méhszáj
___ petefészek

Melléklet 2.

2. feladatlap: A férfi belső nemi szervek

Párosítsd a számokat az alábbi ábrán látható testrészek nevével!



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



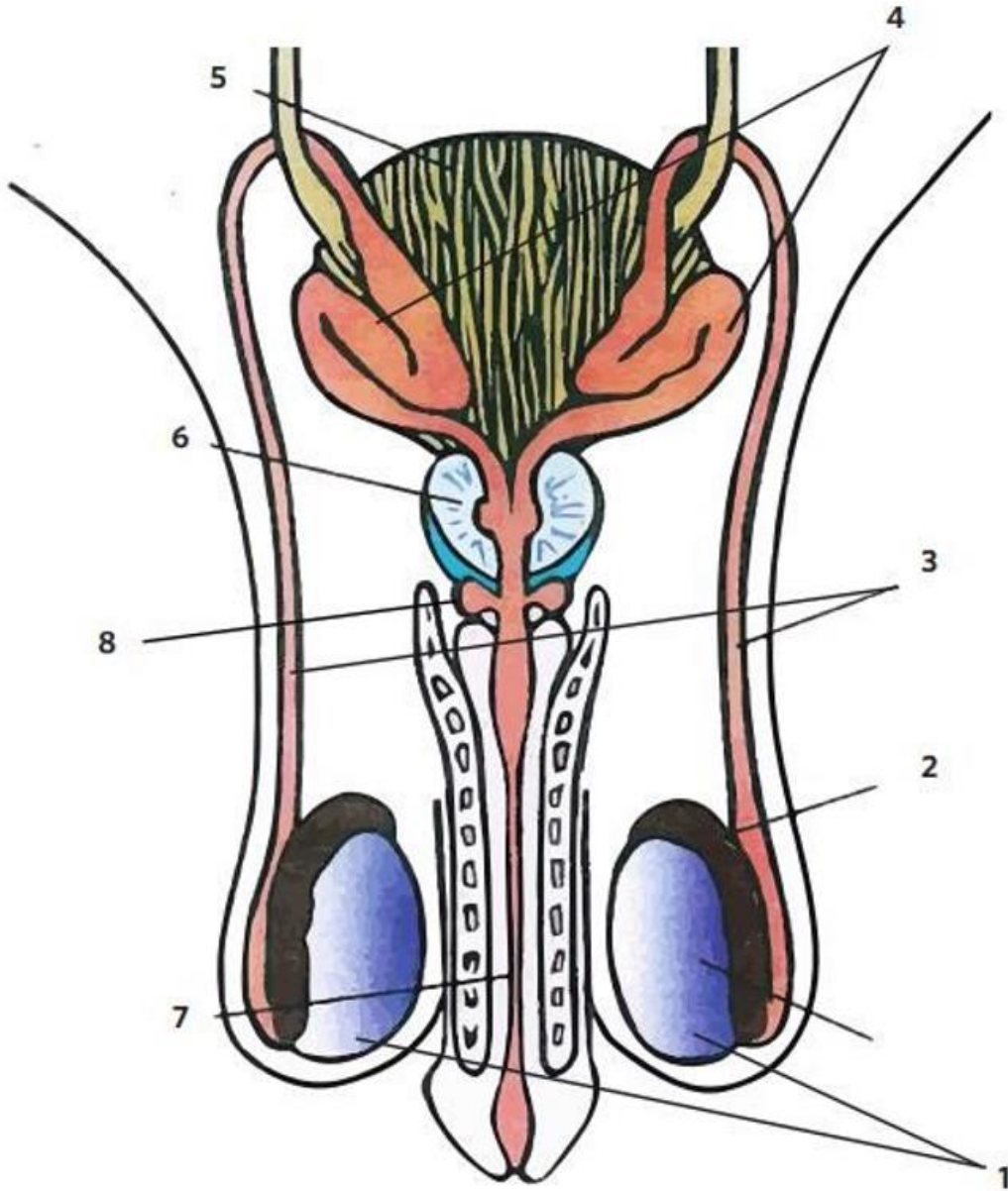
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature



_____ herék
 _____ mellékherék
 _____ Cowper-mirigy
 _____ húgycső

_____ húgyhólyag
 _____ prosztata
 _____ ondóvezeték
 _____ ondóhólyag



**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

Az egészségügyi ellátásunkról

 IDŐ	<p>30 - 40 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>15 – 25 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Tábla/interaktív tábla
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> A szexuális és reprodukív egészséghez való hozzáférés akadályainak megértése Rávilágítani a saját testünk egészségügyi ápolásának szükségességére
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Kezd ezt a gyakorlatot ötletbörzével - akár kis csoportokban is - a következőkről: felelősség, bizalom, egészség, test, megelőzés. Példák: egészséges társas kapcsolatok, mentális egészség, egészségmegőrzés kulturális szempontból (hiszen országonként, de még családonként is nagy különbségek vannak abban, hogy milyen gyakran járunk egészségügyi intézményekbe); Minden csoport készíthet plakátot, majd később összevethetitek ezeket és minden csoport bemutathatja a sajátját; Kérd meg a résztvevőket, hogy mondjanak néhány indokot, hogy az ő korukbeliek miért kérhetnek egészségügyi ellátást, miért fordulhatnak orvoshoz; Írd fel az indokaikat a táblára! A válaszok között szerepelhet sport vagy egyéb sérülés, megfázás/influenza/torokfájás, éves ellenőrzés; Most arra adjanak néhány indokot, amelyek miatt bárkinek szüksége lehet egészségügyi ellátásra, különösen a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatban. A válaszok között szerepelhet fogamzásgátló felírása,



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





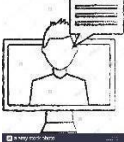
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>fájdalmas menstruáció, szokatlan váladékozás a nemi szervekből, új csomók vagy dudorok a nemi szervek körül vagy a nemi szerveken, terhesség;</p> <p>6. Most mondjanak néhány okot, amiért a tinédzserek esetleg nem fordulnak egészségügyi ellátásért, amikor szexuális vagy reprodukív egészségügyi problémáik vannak. A válaszok között említhetik, hogy kényelmetlenül érzik magukat a nemi szerveikről beszélve, szégyellik magukat a fizikális vizsgálat miatt, aggódnak amiatt, hogy szólnak a szüleiknek/gondviselőiknek, kényelmetlen nekik a férfi/női orvos előtt beszélni;</p> <p>7. A csoporttal készítetek egy listát azokról az intézményekről, ahová a tinédzserek szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatos aggodalmaikkal fordulhatnak és ahol kivizsgáláson vehetnek részt. Próbáljatok meg konkrét információkat szerezni olyan intézményekről, amelyek a tinédzser ügyfelekre specializálódtak.</p> <p>8. Készítetek egy listát azokról a javaslatokról, amelyekkel megkönnyíthetitek az orvoshoz vagy a klinikához való eljutást. Ötleiteket három csoportba oszthatjátok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a látogatás előtt; • a látogatás során; • a látogatás után. <p>9. A facilitátorok kis csoportokra oszthatják a csoportot, és így tarthatnak ötletbörzét arról, hogyan lehet leküzdeni a kínos vagy kihívást jelentő helyzeteket az egészségügyi ellátórendszerben. Gyűjtsenek tippeket, amelyek segíthetnek, például: hogyan kérdezz vissza, ha nem biztos, hogy értesz egy kérdést; hogyan készüljünk fel kérdésekkel az orvosi rendelésre; vigyünk magunkkal valakit, akiben megbízunk; hogyan védhetjük meg személyes határainkat, és előzhetjük meg a kínos helyzeteket stb.</p>
 ESZME-CSERE	<p>A megbeszélés része a gyakorlatnak.</p>
 TIPPEK	<p>A facilitátorok megoszthatják személyes történeteiket – saját tapasztalataikat ugyanezekkel a problémákkal, hogyan találtak megbízható egészségügyi szakembert, mi segített nekik, amikor hasonló helyzetben voltak. Azt is megoszthatják, hogy ezek a kérdések a felnőttek számára is aktuálisak.</p>
ONLINE FORMA 	<p>-</p>



**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



ELMÉLET

Forrás: <https://teachingsexualhealth.ca/> (angol nyelven)



**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



cesie
the world is only one creature

Találd meg a párod!

 IDŐ	<p>20 - 30 perc, illetve amíg szükséges</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>15 – 25 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • feladatlap kérdések válaszok kinyomtatva (ld. melléklet) a résztvevők számának megfelelően
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A reprodukzív és szexuális egészséggel kapcsolatos aggodalmak feltárása és megbeszélése
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Előre nyomtasd ki a „Találd meg a párod - kérdések és válaszok” feladatlapot, és vágd ki a kártyákat; 2. Ossz ki minden tanulóknak egy kérdés- vagy válaszkártyát; 3. Magyarázd el, hogy valakinek vagy kérdés- vagy válaszkártyája van. Feladatuk, hogy megtalálják a teremben azt a személyt, akinek a kártyája a legjobban illik a saját kártyájukhoz; 4. Adj körülbelül 2-3 percet, hogy mindenki megtalálja a párját. Mondd el, hogy a gyakorlat befejezéséig mindenkinek a párjával kell maradnia; 5. Miután mindenki megtalálta a párját, kérj meg minden párost, hogy egyenként olvassa fel kérdését és válaszát a csoportnak; 6. Ha a csoport úgy véli, hogy az egyezés pontos, a pár leülhet, és az egész csoport elmondja az ismereteit és/vagy kérdéseket tesz fel a témával kapcsolatban; 7. Ha valaki szerint nem jó a kérdés-válasz párosítása egy párnak, akkor az a páros menjen át a terem egy meghatározott részébe, amíg az összes páros be nem jelentkezik;



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





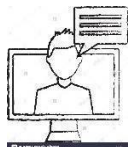

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	8. Amikor az összes pár felolvasta a kártyáit, kérd meg a kérdéses egyezősű páros(oka)t, hogy olvassák fel újra a kártyáikat, a többiek pedig segítsenek megtalálni a helyes párosítás(oka)t.
 ESZME-CSERE	-
 TIPPEK	Fontos, hogy tisztában legyünk az idő múlásával. Ezeket a kérdéseket részletesen meg kell vitatni, és a facilitátoroknak megfelelő és átfogó válaszokat kell tudni adniuk. Ehhez jól fel kell készülniük a válaszokra vagy (!) külső szakértőt is meghívhatnak, vagy a tanulókkal közösen online megkereshetik a pontos információkat.
ONLINE FORMA 	-
 ELMÉLET	Forrás: https://teachingsexualhealth.ca/ (angol nyelven)

MELLÉKLET: „Találd meg a párodát”- feladatlap

kérdések	válaszok
Milyen két oka lehet a nőgyógyászati kismencedencei vizsgálatnak?	Valaki szexuálisan aktív vagy 21 év feletti A szokásos hüvelyi folyás változása
Kinek érdemes rendszeresen megvizsgálnia a heréit?	Mindenkinek, aki 15 év feletti és vannak heréi
Milyen tényezők növelik a méhnyakrák kockázatát?	Dohányzás HPV fertőzés



**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

Milyen egészségügyi előnyökkel jár az óvszer?	Csökkenti a szexuális úton terjedő fertőzések kockázatát Csökkenti a méhnyakrák kockázatát a HPV fertőzések csökkentésével
Kinek érdemes rendszeresen mammográfiás szűrővizsgálatot végeznie?	50-74 év közötti nők
Kinek érdemes rendszeresen Pap-tesztet (méhnyakrák-szűrés) végeztetnie?	Mindenkinek aki 25 év feletti és van méhnyaka
Melyik ráktípus a leggyakoribb a fiatal férfiak között?	Hererák
Milyen típusú rák fordul elő leggyakrabban a nők között?	Mellrák
Mi csökkentheti a mellrák kialakulásának kockázatát?	Rendszeres fizikai aktivitás Az alkohol és a dohányzás korlátozása Szoptatás
Milyen vizsgálattal lehet kimutatni a mellrákot?	Mammográfiás vizsgálat
Ki végezhet kismencedei vizsgálatot vagy szexuális úton terjedő fertőzéseket kimutató tesztet?	Háziorvos Nőgyógyász



**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

Menstruációs higiénia

 IDŐ	<p>45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Max. 30 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> szerepkártyák kinyomtatva (A, B, C szerepkártya a csoport létszámtól függően 1 vagy két példányban, D szerepkártya a maradék létszámnak megfelelően) egy ragasztószalaggal ruhához erősíthető rajzpapír opcionális: ragasztószalaggal ruhához erősíthető menstruációhoz használt termékek (például egészségügyi betétek, tamponok).
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> a nők és lányok menstruációs higiénijával kapcsolatos kihívások megvitatása; a rossz menstruációs higiénia egészségre gyakorolt káros hatásának megismerése; meghatározni, milyen megoldások léteznek a menstruációs higiénia biztosítására otthon és az iskolákban; megbeszélni a szexuális/intim higiénia általában a fiúk és a lányok esetében - a fontosságát, gyakorlati részleteket; odafigyelni a kultúránként / családonként eltérő szokásokra; megvitatni a szexuális / menstruációs higiéniaival kapcsolatos tabukat a különböző történelmi időkben / kultúrákban; közösen megoldásokat találni a tizenévesek és fiatalok szexuális és intim higiéniaival kapcsolatos személyes kihívásaira.



**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



ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE

1. Oszd ki a szerepkártyákat és az A szerepkártyás tanuló(k)nak a ruhájára erősíts fel úgy vagy egy rajzlapot, vagy egy egészségügyi betétet illetve tampont, hogy azt a többiek ne lássák.

Amikor a szerepkártyáknak megfelelően pár perc múlva a tanuló(k) engedélyt kérnek az osztályterem elhagyására, állítsd meg őket, és magyarázd el, miért akarnak kimenni. Érd el, hogy kényelmetlenül és zavarban érezzék magukat. Ne dorgáld vagy büntesd meg a többi, szerepkártyának megfelelően viselkedő tanulót. Ha úgy érzed elegendő idő volt a szerepjátékra, kérd meg a tanulókat, hogy olvassák fel szerepkártyáikat.

2. Mondd el közben a következő tényeket:

- o *A menstruáció, amelyet havi vérzésnek is neveznek, a nők vagy serdülő lányok méhének természetes nyálkahártya-eltávolítási folyamata. A menstruáció során a vér távozik a méhből és a hüvelyen keresztül távozik a szervezetből. Ez a folyamat minden hónapban 2-7 napig tart a normális menstruációs ciklus részeként.*

- o *A lányok általában 9 és 14 éves koruk között kezdenek menstruálni. A menstruáció általában a 40-es évek végén vagy az 50-es évek elején szűnik meg, amit menopauzának nevezünk. Egy nő élete során körülbelül 3000-napig menstruál.*

- o *A rendszeres menstruációs ciklus annak a jele, hogy a női test fontos részei szabályosan működnek. A menstruációs ciklus mutatja a megfelelő hormonok termelődésének ritmusát. Emellett minden hónapban felkészíti a szervezetet a terhességre.*

3. Beszéljétek meg, hogy a menstruáció természetes folyamat, azonban ha nem megfelelően kezelik, egészségügyi problémákat okozhat.

4. Kérdezd meg a tanulókat: "Milyen hatással lehet a rossz menstruációs higiénia egy nő vagy lány egészségére?"

Összefüggéseket állapítottak meg a rossz menstruációs higiénia és a következő egészségügyi problémák között a nőknél és lányoknál: kiütések és irritációk; vizelet-, hüvely- és gátfertőzések; a reprodukcióval és a terhességgel kapcsolatos komplikációk.

5. Oszd a résztvevőket 3-4 fős csoportokra. Magyarázd el, hogy azt



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

	<p>szeretnéd, ha csoportonként beszélnek meg, hogy mit jelenthetnek a menstruációs higiénéjével kapcsolatos problémák. Adj 5 percet nekik, majd kérd meg az egyes csoportokat, hogy mutassák be a "problémáikat". Beszéljétek meg a megoldásaikat az egész osztállyal közösen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>o Egészségügyi termékek hiánya</i> <i>o Víz és szappan hiánya a tisztálkodáshoz</i> <i>o A megfelelő higiéniai létesítményekhez való hozzáférés hiánya</i> <i>o Kulturális és vallási korlátozások</i> <i>o Szégyen és zavar</i> <i>o Az információ és a tudatosság hiánya</i> <p>Hangsúlyozd, hogy mind a hardver (pl. illemhely), mind a szoftver (pl, tájékoztatás és oktatás) van szükség a helyes menstruációs higiénia eléréséhez otthon, és az iskolában. Fontos, hogy az egészségügyi termékek megfizethetők és könnyen hozzáférhetőek legyenek. A nőknek és lányoknak biztonságos helyre van szükségük, ahol kicserélhetik az egészségügyi termékeiket; tiszta vízre és szappanra a kéz- és testmosáshoz, és a használt egészségügyi termékek biztonságos és diszkrét hulladékgyűjtőbe helyezésére.</p> <p>6. Kérdezd meg, milyen konkrét példákat láttak vagy használtak, amik támogatták a menstruációs higiénéjét.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérdd meg az osztályt, hogy üljenek körbe, és először a D szerepkártyás tanulókat kérdezzük meg, hogy mit figyeltek meg és mit éreztek. 2. Majd az A szerepkártyás tanuló(k) írják le, milyen érzés volt elrejteni a tárgyukat a többiek elől, és aztán az, hogy cikizték őket emiatt. 3. Kérdezd meg: "Mire volt szüksége a zavarba hozott személynek ahhoz, hogy megbirkózzon vele és ne bántódjon meg egy ilyen helyzetben? Mennyiben hasonlít ez a szerepjáték a való élethez? Mennyire érzitek magatokat kényelmesen, ha a menstruációs higiénia kezeléséről beszéltek?" Kérd meg, hogy jelentkezzenek és 5 ujjal jelöljék a nagyon kényelmes és 1 ujjal a nem nagyon kényelmes helyzetet. 4. Magyarázd el, hogy a férfiak és a nők egyformán felelősek a menstruációs higiénia kezeléséért a saját életünkben szerepet játszó nők és lányok jó egészségének érdekében.



**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.


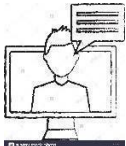

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ha lehetséges, egy fiú játssza az A szerepkártyás diák szerepét, és egy lány játssza a csúfolót. • Amikor a résztvevőket 3-4 fős csoportokra osztod, próbáld meg nemek szerint felosztani a csoportokat. Remek vitapont lehet annak bemutatása, hogy a fiúknak és a lányoknak milyen eltérő elképzeléseik vannak a menstruációs higiénia kezelésével kapcsolatos problémákról és megoldásokról.
 <p>ONLINE</p>	<p>nem végezhető online</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</p>



**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

Amikor megjön a vérzésem

 IDŐ	<p>60 - 90 perc (a csoport méretétől függően, de attól is függ, hogy a teljes gyakorlatot megcsinálod, vagy lerövidíted a csoporthoz alkalmazkodva)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 15 fő vagy több (attól is függ, hogy csak lányok/csak fiúk, vegyes csoportoknál ajánlott kisebb létszámmal dolgozni)</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Bemutathatod a menstruáció biológia háttérét (használd az iskola tankönyveit és beszélj meg a biológia tanárral). • Készülj fel a menstruációra kulturális szempontból (a menstruációval kapcsolatos pozitív oktatásról – és talán arról is, hogyan kezelik azt más kultúrákban). • Készülj fel arra a csoportra (osztályra), amellyel dolgozni fogsz (ha változatos a kulturális háttérük, először érdemes többet megtudnod a testtel/szexuális kapcsolatos kulturális normáikról, amelyek relevánsak lehetnek az órán). • Készíts „Varázsdobozt” – papírdobozt a kérdéseknek. • Hozhatsz magaddal egészségügyi termékeket (tanítónőknek ajánlott – de fontos, hogy tanárként komfortosan érezd magad, ha ezeket a termékeket az órán megmutatod). • Videók, filmek a menstruációról pozitív és oktatási szempontból • Nagy papírlapok, markerek, zsírkréták, színes ceruzák és/vagy magazinok (és olló, ragasztó) kollázskészítéshez
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Megbízható ismeretek átadása a menstruációról • A tabuk kezelése, segítve a fiatalokat megszabadulni a menstruáció körüli szegyenérzettől • A szexuális higiénia megvitatása • Segíteni a fiatalokat a személyes tér és határok felismerésében, meghatározásában és védelmében • Ne csak orvosi szempontból nézzük az emberi testet – a fiatalok férjenek hozzá a szégyentől és ítélkezéstől mentes oktatáshoz a saját testük működéséről



**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



ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE

1. Mielőtt a menstruáció témájába kezdsz, fontos a biztonságos környezet kialakítása. A menstruáció megbeszélhető vegyes nemű csoportokban vagy nemenként bontott csoportokban, de a facilitátornak tisztában kell lennie a biztonság és az intimitás különbségével. A nemek szerinti homogén csoport nem feltétlenül jelent mindenki számára biztonságot. A gyakorlat célja, hogy tájékoztassuk és ösztönözzük a fiatal lányokat, hogy jobban érezzék magukat a testükben, és a fiúkat is megtanítsuk a női testről meglévő ismeretekre, annak társadalmi kontextusában.
2. Először mutasd be a „Varázsdobozt” – ahová a diákok névtelenül bedobhatják kérdéseiket egy darab papíron.
3. Jégtörőként kérd meg a diákokat, hogy írjanak egy papírra a menstruációhoz szükséges szavakat. Bátorítsd őket, hogy írjanak le mindent, ami eszükbe jut – még butaságokat is, semmi gond. Gyűjtsd össze a papírokat, és írd fel a szavakat a táblára. Ne aggódj, ha lesznek vicces vagy csúnya szavak, írd oda mindent, és mondd el nekik, hogy erről később beszélsz. (Ez a jégtörő segít ennek a témának a megnyitásában, megtörve a hallgatás tabuját, és tájékoztatást ad a tanárnak a tanulók tudásszintjéről a témában).
4. Kezd egy rövid prezentációval vagy ismeretterjesztő filmmel a menstruációs ciklusról (válassz olyat, ami megfelel annak a korosztálynak, akivel dolgozol).
5. Alkoss a résztvevőkből 4 fős csoportokat (kérd meg, hogy ők is figyeljenek arra, hogy csoportot alakítsanak ki egymással, a kiscsoportokban ne legyen zaklatás, még rejtett erőszak sem a tanulók között). Vegyenek egy nagy (A3-as vagy nagyobb) papírlapot, és rajzolják a belső női szerveket a menstruációs ciklus egy-egy különböző fázisában. Amikor készen vannak, a csoportok bemutatják a részüket, így az egész osztály lefedi a teljes ciklust.
6. A nagy csoportban üljetek körbe. Ha szükséges, rendezd be a termet ennek megfelelően. Kezd meg a menstruációról szóló vitát: először kérdezd meg, milyen ciklusokat ismernek a természetben vagy az emberi életben (például évszakok stb.). Először beszélj meg a menstruációs ciklust a természet szemszögéből.
7. Helyezze a varázsdobozt a kör közepére, és kérd meg a tanulókat, hogy írjanak le egy tabut a menstruációval kapcsolatban. Kérd meg őket, hogy hajtsák össze a papírjukat, és tegyék a dobozba. Nyisd ki a dobozt, és olvasd fel az általuk korábban felírt tabukat és kérdéseket. Próbáld meg válaszolni a kérdésekre, de biztasd a csoportot, hogy együtt válaszoljatok a kérdésekre.
8. Kezd a beszélgetést azzal, hogy megnézik újra a táblát a menstruációra vonatkozó szavakkal. Együtt 'elemezhetitek' a látottakat, ha van valami, ami a menstruáció kulturális vonatkozásaihoz vagy tabuihoz kapcsolódik.
9. Megemlítheted a kérdésekkel és a tabukkal kapcsolatban, hogy a menstruációval kapcsolatos magatartást az emberi társadalmakban mindig is a kultúra szabályozta – mint minden természetes testi folyamatot.
10. Érdekes megvitatni azokat a tabukat, mint például: fájdalom, vér, női szexualitás, ezekről a dolgokról való beszélgetés sok családban tabu. Lehet



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





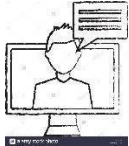
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>beszélni a szégyenről – mit gondolnak a tanulók, hogyan lehet elkerülni vagy kigyógyulni belőle, ha átélte.</p> <p>11. A menstruációs higiénia megbeszéléséhez tedd a kör közepére az egészségügyi termékeket, és magyarázd el, hogy melyik micsoda. Együtt olvassátok el, mi van a csomagon. A diákok egy kis Google-kutatást is végezhetnek az interneten a menstruációs higiénéről. Kísérletet végezhetnek tamponokkal. Hozhatsz biotermékeket, és mondd el a különböző termékek előnyeit és hátrányait. Mondd el azokat az információkat, hogy kikkel léphetnek a fiatal lányok kapcsolatba (iskolában, nőgyógyással, védőnővel, akikkel biztonságban érezhetik magukat, akiknek nyíltan kérdéseket tehetnek fel, és akiktől támogatást kaphatnak női fejlődésük folyamatában).</p> <p>12. Személyes / privát tér, biztonság megbeszélése: mire van szükségünk saját személyes testhigiénéink biztonságos kezeléséhez.</p> <p>13. Zárókörként kérd meg a tanulókat, hogy találjanak ki olyan új rituálékat, amelyek valamilyen módon kapcsolódnak az emberi testhez, a ciklusokhoz és relevánsak az életükben. Nem csak lányokhoz és menstruációhoz kapcsolódóan, hanem fiúknak is. Miután összegyűjtötted ezeket az ötleteket, adj nekik egy nagy papírt (ha nagy csoportról van szó, oszd ketté), és kérd meg őket, hogy írják le/ vagy rajzoljanak illetve készítsenek kollázst a következő utasításokkal:</p> <p>14. „Készítsetek posztert a menstruációról pozitív üzenettel. Használjátok az összes „összetevőt”: mindent, amit ezen a workshopon tanultatok: tudományos információk, ötletek, tabuk, gyakorlati dolgok, ötletek a rituálékról stb. Fontos: pozitív üzenetnek kell lennie! Készíthettek tájékoztató plakátot, rendezvényre szóló meghívót, aktivista kampányplakátot stb.</p>
 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>A megbeszélés a gyakorlat része – lásd fent.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Javasoljuk, hogy a facilitátorok tájékozódjanak saját attitűdjükről, érzéseikről, saját szégyenérzetükről a témával kapcsolatban, mielőtt megtartják ezt a gyakorlatot. Egy bizonyos szintű tudás, magabiztosság és őszinteség szükséges ahhoz, hogy ez a gyakorlat jól sikerüljön. Lásd az előkészítést fent.</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Ez a gyakorlat online is elvégezhető, de ajánlott offline, ha lehetséges. Érdeemes lehet KAHOOT-kvízt is csinálni, és Jamboorddal dolgozni.</p>



**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



ELMÉLET

Hilda Hutcherson: Amit az anyád sosem mondott el a szexről (Bestline Kiadó, 2003)

Hoppál Bori: Az én testem - Tinilányok kérdései, Hoppál Bori válaszai (Corvina Könyvkiadó, 2014)



**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



cesie
the world is only one creature

Szexuális anatómia

 IDŐ	<p>30 - 40 perc (csoport nagyságától függ)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>minimum 10 – 15 fő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Szexuális anatómia képek <p>Elméleti anyag (ld. Elmélet: szakirodalom)</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Felhívni a figyelmet a szexuális / érzéki test anatómiájára – a szex nem csak a reproduktív rendszerről szól (főleg nem a családalapítási terveket megelőző időszakban) • Felhívni a figyelmet az emberi élvezetek és a szexuális kapcsolatok bizonyos anatómiai ismereteinek fontosságára • Felhívni a figyelmet arra, hogy a szexuális élvezet is olyasvalami, amit megtanulhatunk (ezt nem mindenki veszi magától értetődőnek) <p>Ne csak orvosi szempontból nézzük az emberi testet – a fiatalok férjenek hozzá a szégyentől és ítélkezéstől mentes oktatáshoz a saját testük működéséről</p>
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>2. Mutass képeket és beszéld meg azokat a tanulókkal.</p>



**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

 <p>ESZME-CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Érdeemes megvitatni a társadalmi normákat és elvárásokat; nem, életkor, szexuális preferenciák, szépségstandardok stb. – hogyan jelennek meg a szexuális élvezetben.
 <p>TIPPEK</p>	<p>Javasoljuk, hogy a facilitátorok tájékozódjanak saját attitűdjükről, érzéseikről, saját szégyenérzetükről a témával kapcsolatban, mielőtt csoportos előadást tartanak. Egy bizonyos szintű tudás, magabiztosság és őszinteség szükséges ahhoz, hogy ezt a tevékenységet elősegítsék.</p>
<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>Ez a gyakorlat online is elvégezhető. Érdeemes lehet egy KAHOOT-kvízt csinálni, mielőtt a képeket megmutatod.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Szakirodalom: Paul Joannides: The Guide to Getting it on Good Vibrations Guide to Sex: The Most Complete Sex Manual Hilda Hutcherson: What Your Mother Never Told You About Sex</p>



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

Puncipárna és barátai



IDŐ

30 - 40 perc (függ a csoportnagyságtól)



RÉSZTVEVŐ

10 - 15 fő vagy több

Figyelj oda a korosztályra. Bármely korosztály számára megszervezhető, de különböző módokon. Kisgyerekekkel könnyebb, tinédzsereknél érdemes lehet kisebb csoportokban dolgozni.



SZÜKSÉGES
ANYAG

1. VÁLTOZAT – SAJÁT KREATÍV MŰHELYMUNKÁBAN KÉSZÍTETEK PUNCI/PÉNISZPÁRNÁKAT

- Kreatív módon a lehetőségeidet átgondolva alapanyagok pl. textil, agyag, markerek, papír, torta alapanyagok.

- Szexképek, nemi szervek képeit tartalmazó könyvek (nem pornó), amelyek anatómiailag helyesen mutatják be a férfi és a női nemi szervet

2. VÁLTOZAT – ELŐRE ELKÉSZÍTETT PUNCI/PÉNISZPÁRNÁK

- Használhatsz saját készítésű vagy kereskedelemben forgalmazott puncsi- és péniszpárnát (lehet ilyeneket az interneten rendelni)

- Gyűjts előzetes információkat a csoportod kulturális háttéréről. Ez a gyakorlat lehet érzékeny vagy provokatív, hiszen sok kultúrában a nemi szervek tabunak számítanak.

- Feladatlap kérdései válaszai kinyomtatva (ld. melléklet) a résztvevők számának megfelelően



CÉL

- Az emberi nemi szervek demisztifikálása játékos módon
- Könnyű, játékos és személyes légkör megteremtése a szexualitásról való beszélgetéshez



1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat. Kérd meg a tanulókat, hogy a nálad lévő anyagokból készítsenek női és/vagy férfi nemi szervet. A tanulók szabadon választhatják meg, hogy mit szeretnének elkészíteni. Használhatnak forrásokat (könyveket, képeket) – nem tudásuk próbája a cél, hanem valamilyen kreatív, játékos tevékenységbe való bekapcsolódás.



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

<p>ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE</p>	<p>2. Dönthetsz úgy, hogy süteményt, szobrot, ékszert vagy bármilyen más „műtárgyat” készítesz – a csoportnak vagy megadva a műfajválasztás szabadságát, vagy csak egyre korlátozva – ez a facilitátor döntése.</p> <p>3. Ha ellenállást tapasztalsz a csoportban, vagy észreveszed, hogy a kreatív műhely „kényszerítése” akadályozza a csoportmunka megindulását, üljetek körbe és indíts arról egy beszélgetést, hogy ez miért nehéz. Beszélhettek arról, miért tabuk egyes emberi testrészek, miért tabu a szexualitás és a kultúra hogyan befolyásolja illetve tartja korlátok között ezt. Hivatkozhat a kisgyermekekre vagy a természetre, állatvilágra – ahol minden testrész egyformán „normális”.</p>
<p> ESZME- CSERE</p>	<p>Készítesz az alkotásokból kiállítást! Beszéljétek meg a csoporttal, mi a furcsa és mi a normális ebben a tevékenységben; hogyan érzik magukat, miket vesznek észre! Lehet, hogy a tanulók kissé zavartan viselkednek, vagy vihognak, de ez normális. A facilitátoroknak kell segíteniük ennek a szégyennek a leküzdésében.</p> <p>Ötletek a beszélgetéshez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • különbségek a szervezetben; • a szépségstandardok és a társadalmi elvárások; • mit gondolnak a tanulók a nemi szervekről; • a nyugati társadalmakban a nemi szerveket körülvevő kettős mérce: egyrészt túlbecsülik, túlságosan a szexualitás középpontjában állnak; másrészt a nemi szervek megismerése nem része a szexuális nevelésünknek, ez még mindig tabu. • magánélet és beleegyezés. Érdekes megtanítani a „fehérenemű-szabályt” (lásd alább a hivatkozást és a forrást). <p>Kérdezd meg a csoportot, mi a véleményük!</p>
<p> TIPPEK</p>	<p>Variáció:</p> <p>Csináljatok „bábszínházat”, amikor a műalkotások elkezdnek mesélni magukról. Vagy a csoport (vagy kis alcsoportok) közösen hozhatnak létre 3D-s installációt alkotásaikból.</p> <p>Gyűjts előzetes információkat a csoport kulturális háttérééről. Ez a workshop lehet kényes vagy provokatív, hiszen sok kultúrában a nemi szervek tabunak számítanak, vagy nem szabad nyilvánosan beszélni róla. A facilitátoroknak nem kell félniük a tabuktól: az oktatásban társadalmi jelenségként kezelhetjük, amelyet a csoporttal együtt kell megértenünk egy tanulási környezetben.</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



cesie
the world is only one creature

	<p>Arra is figyelj, hogy a téma felfedheti a szexuális zaklatással kapcsolatos traumákat a csoportban. Ezt érzékenyen kell kezelni a csoportban. Egyúttal tájékoztatást ad a tanár/facilitátor számára, hogy szükség esetén további segítséget kérjen az érintett tanuló(k) számára. Meg kell találnod egy biztonságos szintet az általános kifejezések használatában, és nem szabad személyeskedni, hogy megvédj a csoport minden tagját.</p> <p>Ez a gyakorlat bizonyos szintű biztonságot és bizalmat igényel a csoporton belül. Nem javasoljuk, csak szex-edukációban tapasztalt oktatóknak – náluk viszont remek jégtörő gyakorlat lehet. A facilitátoroknak érzékenynek kell lenniük, és figyelmesen hallgatva kell gondoskodniuk a csoportról.</p> <p><i>Fontos: ennek a gyakorlatnak a célja a könnyed, játékos tanulási légkör megteremtése és (!) egyben minden nehézség, tabu kezelése, ami ezen a témán keresztül felmerülhet.</i></p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Online kétféleképpen lehet ezt a gyakorlatot elvégezni: a résztvevők otthon készítik el alkotásaikat a saját alapanyagaikból; vagy kis csoportokban közösen készítenek kollázst a Jamboardban.</p>
<p>ELMÉLET</p> 	<p>Kreatív inspirációt adhatnak ezek a weboldalak: https://www.pussy-pendant-shop.nl/c-5755254/about-denise-rosenboom/ https://www.etsy.com/market/pussy_pillow https://www.youtube.com/watch?v=CY9oMawk2IY</p> <p>Háttérinformáció facilitátoroknak a szex és a kultúra kapcsolatáról (angol nyelven): https://doramester.com/2013/10/it-has-nothing-to-do-with-nature-sex-and-culture/</p> <p>Könyvek: Dan Höjer - Gunilla Kvarnström: Kis fütyikönyv (PressKontakt, 2004) Dan Höjer - Gunilla Kvarnström: Kis puncikönyv (PressKontakt, 2005) A „fehérenemű szabály”: http://www.csagyi.hu/tudasbazis/item/1023-a-fehernemu-szabaly-tanitsuk-meg-a-gyerekeknek-hogyan-vedhetik-meg-magukat-a-szexualis-visszaelesektol</p> <p>Idősebbeknek és felnőtteknek szóló edukációs könyvek: Paul Joannides: A nemi örömszerzés enciklopédiája (Athenaeum Kiadó, 2007) Eve Ensler: A vagina monológok (Nytott Könyvműhely, 2010) Laura Dodsworth: Manhood, The Bare Reality (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

Érzékek iskolája

 IDŐ	<p>30 - 40 perc (függ a csoportnagyságtól)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 - 15 fő vagy több (12 év felett ajánljuk)</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Gyümölcsök, fűszerek, virágok, mindenféle illat lehetőleg kellemes); • Irodalmi szövegek darabjai (versek, meserészletek vagy a csoporthoz illő szövegek) (lehet, hogy saját szöveget szeretnének hozni); • A csoport által kedvelt zenék lejátszási listája.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Felhívni a figyelmet az érzékszervek fontosságára az erotikában és az intimításban, végsősoron a szexualitásban • A szexualitás fogalmának kiszélesítése • Egészséges szexualitásra nevelni a kreatív gondolkodás, a párkapcsolati játékoság elősegítésével • Megtanulni, hogyan kell biztonságosan és tiszteletteljesen kommunikálni egymással a különböző preferenciáinkat
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aszerint oszd be az időt, hogy hányféle érzékkel szeretnél játszani a gyakorlat alatt: <ul style="list-style-type: none"> • Ízérzés • Szaglás • Hallás 2. Alkoss párokat. Mindegyik párban az egyik tag fog kóstolgatni, szagolgatni, hallgatózni. A pár ezen tagjának be van kötve vagy (vagy ha ez kényelmetlen lenne neki, csukja be a szemét). A másik pedig különböző dolgokat kínál megízlelni, megszagolni. A hallás esetében az egyik szöveget olvas, a csukott szemű személy pedig hallgatja. Minden új kóstolás, szaglás, olvasás előtt a „kínáló” megkérdezi: „Mutassak egy új illatot?” vagy „Készen állsz valami új íz megkóstolására?” A facilitátorok ösztönözzék a párokon belüli kommunikációt. Kipróbálhatják, vajon úgy jobb-e, ha előre tudják mit fognak



Az Európai Unió társfinanszírozásával

Herceghalmi Pedagógusok Egyesülete





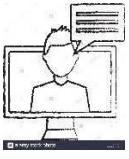

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	szagolni, kóstolni. Mondják el egymásnak a pár tagjai, milyen érzés volt az egyes érzékek próbálgatása. Ezután páron belül cserélődnek a szerepek.
 ESZME-CSERE	Ha befejeztétek, a teljes csoportban beszéljétek meg a tapasztaltakat. Milyen érzéseitek voltak? Beszéljétek a bizalomról, a kommunikációról, a beleegyezés kéréséről, az érzékszervek fontosságáról az életben általában és a sexualitásban is.
 TIPPEK	Érdeemes lehet variációkat készíteni ebből a gyakorlatból.
 ONLINE FORMA	Nem végezhető online.
 ELMÉLET	-



**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



cesie
the world is only one creature

Mi változik meg, ha szülők leszünk?

 IDŐ	<p>15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>15 - 20 fő (16 év felett ajánljuk)</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Papírlapok, ceruzák
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Vita ösztönzése a serdülőkori nem kívánt terhességről
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Oszd a tanulókat 3-5 fős csoportokba; Mindegyik csoport írja le a következő kategóriákat egy papírlapra: <ul style="list-style-type: none"> Egészségügyi Pénzügyi Szociális Minden csoport írjon önállóan egy listát az életében bekövetkezett változásokról az egyes kategóriákhoz kapcsolódóan, amelyek egy nem kívánt serdülőkori terhesség esetében felmerülnek. Például: <ul style="list-style-type: none"> Egészségügyi: Lehetséges, hogy gyakrabban kell orvoshoz mennem. Pénzügyi: A baba születése azt jelenti, hogy ruhát, pelenkát és egyéb alapvető dolgokat kell vásárolni a babának. Szociális: Nem lesz annyi időm, hogy találkozzak a barátaimmal. Adj a csoportoknak 10-15 percet a tevékenység elvégzésére; Járj körbe a teremben, és nyújts segítséget a csoportoknak munka közben; Miután az összes csoport elkészült, mindegyik csoport bemutatja a listáit.



**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

 ESZME-CSERE	<p>Ha befejeztétek, kérdezd meg a tanulókat:</p> <ul style="list-style-type: none"> „Van-e olyan egészségügyi, anyagi vagy társadalmi következménye a nem kívánt terhességnek, amelyről nem beszéltünk?” „Szerinted néhány serdülő szülő azt kívánja, bárcsak idősebb lett volna, amikor családot alapított? Miért vagy miért nem?” <p>Végül kérd meg a tanulókat, hogy gyűjtsék össze mindazokat a tényezőket (összetevőket), amelyekről úgy gondolják, hogy szükségük van a szülővé váláshoz – a gyermekvállaláshoz. Kérdezd meg: „Szerintetek milyen a jó család a gyermek és a szülők számára?”</p>
 TIPPEK	<p>Ha a tanulóknak csak negatív dolgok szerepelnek a listájukon, említs néhány pozitív szempontot. A serdülőkori terhesség negatív következményei lehetnek, hogy a fiatal szülők nem kapnak támogatást, és ez szorongáshoz, szegénységhez és a fiatal szülőkkel szembeni általános előítéletekhez vezet.</p>
ONLINE FORMA 	<p>Nem végezhető online.</p>
 ELMÉLET	<p>Forrás: https://thepornconversation.org/educators (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

STI és HIV felvállalása

 IDŐ	25 perc
 RÉSZTVEVŐ	15 – 25 fő (16 év felett ajánljuk)
 SZÜKSÉGES ANYAG	-
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Felhívni a figyelmet a szexuális úton terjedő betegségekre és a HIV-re
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> A tanulók osszák magukat 2 fős csoportokra; A tanulók el fognak játszani egy beszélgetést, amelyben elmondják a partnerüknek a pozitív és a negatív STI és HIV státuszukat és gyakorolják, hogyan lehet ezekben a situációkban tisztelettel válaszolni egymásnak; Használd a következő példát, és kérj meg két tanulót, hogy játsszák el a gyakorlat indítójaként, és bátorítsd a résztvevőket, hogy szerkesszenek néhány választ a pontosabb kifejezés érdekében, és összpontosítsanak arra a kihívásra, amit a megbélyegzés elkerülése jelent. Példa: <ul style="list-style-type: none"> 1. tanuló: „Hé, megkaptam az eredményeimet az STI klinikáról, és pozitív lett a genitális herpesz teszt. A héten elkezdtem a vírusellenes kezelést, és sok hasznos információt kaptam a klinikától.” 2. tanuló: „Köszönöm, hogy szóltál. Én azért vagyok Veled, hogy támogassalak. Hogy érzed magad?”



**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



cesie
the world is only one creature

	<ul style="list-style-type: none"> • 1. tanuló: „Köszönöm a kérdéseted. Nem ez a legegyszerűbb beszélgetés, de tudom, hogy fontos, hogy ismerd az állapotomat, különösen azóta, hogy egyre közelebb kerültünk egymáshoz a kapcsolatunkban, és a szexről is gondolkodunk már. A vírusellenes gyógyszertől, amit szedek, minden tünetem megszűnt, és nagyon jól érzem magam.” • 2. tanuló: „Nincs miért szégyellened magad. Az STI-k olyan gyakoriak. Tudsz nekem többet mondani arról, hogyan gyakorolhatjuk majd a biztonságosabb szexet, ha és amikor úgy döntünk, hogy szexelünk?” • 1. tanuló: „Persze! A vírusellenes gyógyszer nagyon alacsony szinten tartja a párom megfertőzésének esélyét, az óvszer használata pedig fokozottan megvéd majd, ha úgy döntünk, hogy szexelünk.” • 2. tanuló: „Remek! Köszönöm, hogy elmondtad nekem az állapotodat. Nagyon tisztellek ezért Téged és nagyra értékelek minden fontos információt. Én is ki fogom vizsgáltatni magamat és szólok, amikor megkapom az eredményeimet.”
 ÉSZME-CSERE	-
 TIPPEK	<ul style="list-style-type: none"> • Lehet, hogy szeretnéd, ha eljátszanátok a csoportnak. A csoport ugyanennek a párbeszédnek számos változatát kitalálhatja, amelyek „realisztikusabbak”, valamint szórakoztatóbbak és szexisebbek, mint ez a példa. • Ezt a gyakorlatot egy színdarabok is lehet folytatni, amelyben a csoport közösen dolgozza ki a valós forgatókönyveket arról, hogyan lehet ebben a szituációban tiszteletteljesen kommunikálni egymással (azaz kis drámajátékokon keresztül).
ONLINE FORMA 	Nem végezhető online.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egylete**



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



ELMÉLET

Forrás: <https://thepornconversation.org/educators> (angol nyelven)



**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



cesie
the world is only one creature

Mítoszok és megbélyegzések az STI-vel és a HIV-vel kapcsolatban

 IDŐ	<p>15 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő (16 év felett ajánljuk)</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<p>-</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Felhívni a figyelmet a nemi úton terjedő betegségekre és a körülöttük lévő hamis információkral
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondd el a tanulóknak: „Az STI-kkel (szexuális úton terjedő betegségek) és HIV-vel kapcsolatos megbélyegzések és mítoszok nagy része hamis információkból származik.” Mondd el ezt a néhány példát az ilyen mítoszokra: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Az STI-vel való élet piszkos, kínos vagy szégyenletes.</i> Nem szégyellnivaló, ha valakinek STI-je van. Sokan kapják el, és szerencsére sok olyan gyógyszer létezik, amelyek segítenek a kezelésben és legtöbbször meg is gyógyítják őket;



**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

- *Egy STI-pozitív személy sok emberrel szexel.*

Az STI-k gyakoriak. Lehetséges az STI átvitele, akkor is, ha valaki először szexel vagy másféle szexuális érintkezés útján. Vannak, akik STI-vel születnek;

- *Ha ránézünk valakire, látszik rajta, hogy van-e STI-je.*

Az STI-k, beleértve a HIV-t is, nem mindig mutatnak tüneteket. Az egyetlen módja annak, hogy valóban megtudjuk, hogy egy szexuálisan aktív személynek van-e STI-je, az az, hogy rendszeres orvosi ellenőrzésen vesz részt végez;

- *HIV-fertőzést terjedhet, ha egy HIV-pozitív személy megérint valaki.*

A HIV nem terjed nem szexuális érintkezés útján, például öleléssel vagy közös fürdőszoba használatával;

- *Csak szex útján lehet HIV-fertőzést kapni.*

Terjedhet közös fecskendővel (túvel), nem vizsgált fertőzött vérrrel történt vérátömlesztéssel, vagy olyan HIV-pozitív terhes személy, akit nem kezelnek, terhesség vagy szoptatás alatt átadhatja a babájának;

- *Az STI-k maguktól elmúlnak.*

Mindenképpen orvoshoz kell fordulni STI-vel. Vannak olyan gyógyszerek, oltások és védőoltások, amelyek megfelelő használat mellett csökkenthetik az STI-k, köztük a HIV átvitelének kockázatát;

2. Ezután kérdezd meg a tanulókat:

- „Milyen mítoszokat hallottatok még az STI-kről?”
- „Melyek azok a források, ahol megbízható információkat találhatunk az STI-kkel kapcsolatban az interneten?”
- „Mi a helyzet a Ti közösségekben?”
- „Milyen további kérdéseitek vannak az STI-kkel kapcsolatban?”



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egysége**





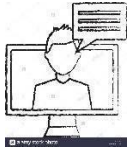

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>3. Kérdezd meg a csoporttól, hogy milyen stratégiákat követnének, ha észrevennék, hogy valaki ítélkező/elítélő ezzel kapcsolatban, vagy ha valaki ilyen jellegű megbélyegzéstől szenved. 3 vagy 4 fős kis csoportokban beszéljék meg, hogyan kezelnék az ilyen helyzeteket, majd a csoportok osszák meg egymással, hogy mire jutottak.</p>
 ESZME- CSERE	<p>A nyílt vita ösztönzésére a COVID-ot is lehet példaként használni – hiszen ehhez mindenki kapcsolódhat – a védelem, a kommunikáció, a társadalmi interakciók, az ítélkezés, a megbélyegzés stb. kapcsán.</p> <p>Kérdezd meg a csoportot, hogy mit tanultak a Covid-tól, ami segíthet nekik az STI-k (szexuális úton terjedő betegségek) kezelésében.</p>
 TIPPEK	<p>Ha olyan kérdést kapsz, amire nem tudod, mit válaszolj, mondd azt: „Ez egy nagyon jó kérdés. Nem tudom. Mi lenne, ha keresnénk néhány forrást ezzel kapcsolatban?”</p>
 ONLINE FORMA	-
 ELMÉLET	<p>Forrás: https://thepornconversation.org/educators (angol nyelven) https://www.buzzfeed.com/shannonrosenberg/heres-what-its-like-to-find-out-you-have-an-sti (angol nyelven)</p> <p>Forrást, jó videót mindig kérhetsz a csoporttól is. Egy ötlet: kérd meg a csoportot, hogy végezzen egy kis kutatást az interneten jó videók után az STI stigmákról, hasonlítsák össze és elemezzék ezeket a videókat együtt.</p>



**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

STI megelőzés

 IDŐ	20 perc
 RÉSZTVEVŐ	15 – 25 fő (16 év felett ajánljuk)
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Az STI-k leírása (ld. melléklet) kinyomtatva annyi példányban, ahány résztvevő van.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Tájékoztatás az STI-k tüneteiről, kezeléseiről, hatásáról Megbeszélni, hogyan lehet csökkenteni az STI-k kockázatát
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Párokban/kiscsoportokban a tanulókat sorolják fel és vitassák meg azokat a viselkedésmódokat, amelyek valakit szexuális úton terjedő betegség (STI) vagy HIV fertőzés veszélyének tehetnek ki és írják össze hogyan csökkenthetik a STI- vagy HIV-fertőzés kockázatát; Az ötletek megosztása után mutasd be az egyes STI és HIV fertőzéseket. Nyomtasd ki és add oda a résztvevőknek az STI-k leírását, hogy a tanulók könnyebben megérthessék; Kérd meg a tanulókat, hogy egyesével olvassák fel az STI-k tüneteiről, kezeléséről, védőoltásáról és lehetséges hatásairól szóló információkat.
 ÉSZME-CSERE	-



Az Európai Unió társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete




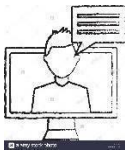
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 TIPPEK	-
ONLINE FORMA 	<p>Online is elvégezhető, a leírásokat akár jamboard-on megosztva és/vagy linkben elküldve a résztvevőknek.</p>
 ELMÉLET	<p>Forrás: https://megelozes.unicef.hu/ https://megelozes.unicef.hu/cikk/cikk/informaciok-a-szexualis-uton-terjedovirusfertozesekrol/ https://unicef.hu/igy-segitunk/hireink/szexualis-uton-terjedobetegsegek-megelozesere-inditott-programot-az-unicef-magyarorszag</p> <p>angol nyelven: https://thepornconversation.org/educators CDC - Disease and related conditions WHO- Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections WHO - HIV/AIDS Columbia University - GoAskAlice!</p>

MELLÉKLET

STI-k és HIV	Információ
Chlamydia	<p>Mik a tünetek? A legtöbb ember, akinek pozitív a Chlamydia-tesztje nem tapasztal tüneteket. Ha igen, a nők gennyszerű és sárga színű, rendellenes hüvelyváladékot és/vagy égő érzést tapasztalhatnak pisiléskor. A férfiak fehér vagy nyálkászerű péniszfolyást és szintén égő érzést tapasztalhatnak pisilés közben.</p> <p>Gyógyítható? Igen, antibakteriális gyógyszerekkel.</p> <p>Van oltás? Nincs</p>



**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

	<p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, kismedencei gyulladást okozhat a nőknél tulajdonosainál, ami meddőséghez vezethet.</p>
<p>Gonorrhoea</p>	<p>Mik a tünetek? A legtöbb ember, akinek pozitív a gonorrhoeás tesztje nem tapasztal tüneteket. Ha igen, a nők abnormális, sűrű zöld vagy sárga hüvelyváladékot tapasztalhatnak égő érzéssel pisilés közben. A férfiak fehér, sárga vagy zöld színű péniszfolyást és égető érzést tapasztalhatnak pisilés közben.</p> <p>Gyógyítható? Igen.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, kismedencei gyulladást okozhat a nőknél, ami meddőséghez vezethet.</p>
<p>Hepatitisz B</p>	<p>Mik a tünetek? Egyeseknél influenzaszerű tünetek jelentkezhetnek, sárgaság, amely a szem és a bőr sárgulását okozhatja, valamint sötét színű vizelet.</p> <p>Gyógyítható? Bár nincs olyan gyógyszer, amely meggyógyítaná a hepatitisz B-t, sok ember immunrendszere idővel természetes módon leküzdheti a fertőzést.</p> <p>Van oltás? Igen. A hepatitisz B vakcina hatékonyan védi a fertőzés átvitelétől.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Néha krónikus májbetegséget okozhat.</p>
<p>Herpesz (HSV-2)</p>	<p>Mik a tünetek? Fájdalmas, visszatérő sebek a nemi szerveken vagy a környező területeken.</p> <p>Gyógyítható? Nem, de a tünetek vírusellenes gyógyszerekkel kezelhetők, amelyek segíthetnek csökkenteni a tünetek intenzitását és gyakoriságát.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? A nyílt sebek helyén kellemetlen érzés, hegesezés és vérzés léphet fel. Mint az egyik leginkább megbélyegzett STI, szégyenkezést okozhat.</p>
<p>HIV (human immunodeficiency virus)</p>	<p>Mik a tünetek? A HIV gyakran nem mutat tüneteket, de a fertőzés után 2-4 héttel influenzaszerű tüneteket okozhat.</p> <p>Gyógyítható? Nem, de vírusellenes gyógyszerekkel kezelhető, amelyek csökkenthetik vagy megállíthatják a vírus átterjedését a partnerre szexuális aktus közben.</p> <p>Van oltás? Nem, de létezik a PrEP és a PEP, amelyek a HIV átvitel kockázatának exponenciális csökkentésére használt gyógyszerek. A PrEP egy rendkívül hatékony napi vagy igény szerinti tablettá, amelyet HIV-negatív emberek is bevehetnek a HIV átvitelének kockázatának csökkentése érdekében. A PEP egy rövid távú kezelés azoknak az embereknek, akik az elmúlt 72 órában már ki voltak téve HIV-fertőzésnek (azaz nemi erőszaknak, tűvel megszúrták stb.). A PEP segít megelőzni valakiben a HIV-fertőzés kialakulását azáltal, hogy megakadályozza a vírus megtelepedését a szervezetben. A PEP nagyon kemény kezelés, mivel a gyógyszer szedése közben megbetegedéshez vezet, így biztosítva, hogy az immunrendszer felvegye a harcot bármely külső fertőzéssel. A fejfájás, a hányinger, a hasmenés és a hányás nagyon gyakori mellékhatások a PEP szedése közben.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, a HIV szerzett immunhiányos szindrómához (AIDS) vezethet, amely különféle fertőzéseket és más életveszélyes betegségeket okozhat.</p>



**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

<p>Humán papillomavírus (HPV)</p>	<p>Mik a tünetek? A HPV gyakran nem mutat tüneteket. A HPV bizonyos típusai genitális szemölcsöket és nemi szervekben fejlődő rákot okozhatnak. Leggyakoribb a méhnyakrák.</p> <p>Gyógyítható? Nem, de a tünetek kezeléssel kontrollálhatók, és bizonyos HPV-típusokat az immunrendszer idővel leküzdhet.</p> <p>Van oltás? Igen. A HPV vakcina a HPV különböző típusai ellen véd, amelyek genitális szemölcsöket és rákot okozhatnak. Javasolt, hogy beoltassuk magunkat, mielőtt szexuálisan aktívak leszünk. A védőoltások mindkét nem számára elérhetőek, és már a serdülőkor elején megkaphatóak.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Vannak olyan HPV-típusok, amelyek különböző típusú rákot okozhatnak, beleértve a méhnyakrákot és a péniszrákot.</p>
<p>Szifilisz</p>	<p>Mik a tünetek? A szifilisz fertőzésnek három szakasza van. A szifilisz első szakaszában fájdalommentes sebek jelentkezhetnek a nemi szerveken, a végbélnyíláson vagy a szájon. A második szakaszban kiütések jelentkezhetnek, és influenzaszerű tünetek jelentkezhetnek. A szifilisz harmadik szakaszában a tünetek eltűnhetnek, de súlyosabb problémákat okozhatnak a belső szervekben és az agyban.</p> <p>Gyógyítható? Igen, könnyen gyógyítható, ha időben kezelik.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, a harmadik stádiumú szifilisz az idegrendszerben, beleértve az agyat is, okozhat problémákat, és akár halálos is lehet.</p>
<p>Trichomoniasis</p>	<p>Mik a tünetek? A legtöbb embernél, akiknek a trichomonas-tesztje pozitív, nem jelentkeznek tünetek, vagy csak nagyon enyhe tünetek, amelyek viszketést, kellemetlen érzést okozhatnak a nőknél, váladékozást és fájdalmas vizelést okozhatnak mindkét nemből. A tünetek csökkenhetnek és erősödhetnek, a szervezetnek segítségre van szüksége a leküzdésükhöz.</p> <p>Gyógyítható? Igen, antibiotikumokkal.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? A Trichomoniasis nagy valószínűséggel hüvelygyulladást okoz a nőknél, ami a szeméremtest irritációját vagy gyulladását és rendellenes hüvelyváladékot okozhat.</p>
<p>Hüvelygomba</p>	<p>Mik a tünetek? A nők rendellenes hüvelyváladékot tapasztalhatnak, amely lehet vizes vagy sűrű állagú és fehér színű, és/vagy égő érzést érezhetnek pisilés közben, vagy általános kényelmetlen érzést, a szeméremtest duzzanatát vagy kivörösödését. A férfiak fehér péniszfolyást tapasztalhatnak, és/vagy viszketést és égő érzést érezhetnek a péniszben.</p> <p>Gyógyítható? Igen. Gombaellenes gyógyszerekkel kezelhető.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, a fertőzés tovább terjed, bőrfertőzést és kisebesezéseket okozva a bőrön és fokozott kényelmetlenségérzetet okozva.</p> <p>Megelőzhető? Vannak olyan lépések, amelyek segítenek csökkenteni a gombás fertőzés kockázatát, beleértve:</p>



**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

	<ul style="list-style-type: none"> • Használj illatmentes termékeket az intim testrészeid tisztításakor. • Ne öblíts ki a hüvelynyílást. • A nők székletürítés és/vagy vizelés után előlről-hátra irányba használják a WC-papírt. • Légáteresztő fehérnemű viselése nedvességet (pl. pamut anyagból), amely nem tartja a hőt vagy a. • Nedves vagy vizes ruhák lecserélése. • Fehérnemű vagy a betét cseréje 6-8 óránként, illetve szükség szerint.
Húgyúti fertőzések	<p>Mik a tünetek? A húgyúti fertőzés tünetei közé tartozhat az égő érzés vizelés közben, a gyakoribb vizelési inger, a láz, az alsó hasi fájdalmak, a derékfájás, a zavaros színű vizelet vagy a vér a vizeletben mind nőknél, mind férfiaknál.</p> <p>Gyógyítható? Igen. Gyógyszeres kezeléssel megszűnhet.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, maradandó vesekárosodást okozhat.</p> <p>Megelőzhető? Vannak olyan lépések, amelyek segítenek csökkenteni a húgyúti fertőzések kialakulásának kockázatát, beleértve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyakori vizelés, különösen nemi közösülés után. • Naponta gyakori folyadék- és vízivás. • A nők székletürítés és/vagy vizelés után előlről-hátra irányba használják a WC-papírt.
Tetvesség/lapostetű	<p>Mik a tünetek? Mind férfiaknál, mind nőknél a tünetek magukban foglalhatják a nemi szerveket körülvevő szeméremszőrzet intenzív viszketését, néha az egyéb szőrzetben, például a szemöldökben vagy a szempillákban, nagyon apró barnás vagy fehér színű tetvek jelenléte, valamint ovális, sárga vagy fehér színű tetűpeték, amelyek a szeméremszőrzethez tapadnak. Néha lázat is tapasztalhatunk.</p> <p>Gyógyítható? Igen. Olyan gélek és samponok használata, amelyek hatékonyan pusztítják el a lapostetveket. Gyógyszeres kezelés is elérhető azok számára, akiknél intenzívebb az eset, ha a samponok nem hatékonyak.</p> <p>Van oltás? Nincs.</p> <p>Vannak-e lehetséges szövődmények? Ha nem kezelik, a tetvek tovább fokozzák a viszketés érzését, valamint a testi és lelki kellemetlen érzést.</p>



**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

ÉRZELMEK és ÉRZÉSEK

A kamaszkor hihetetlenül érzékeny és jellemformáló időszak. Ez az az időszak, amikor is a fiatalok új dolgokat tapasztalnak, kritikussá válnak a körülöttük lévő világgal szemben, ezáltal meghatározzák önmagukat, önmaguk helyét ebben a világban. Érzelmileg is nagyon „sűrű” időszak ez. Ez az, amikor először kerülnek szembe a „felnőtt világgal”, az összes szabállyal, kulturális normákkal, a társadalom rejtett elvárásaival; és az életkorukból fakadóan ezekre a nyomásokra és stresszre rendkívül heves érzelmekkel reagálnak. Egy ilyen esetben egyrészt természetes, hogy nagyon nehéz megnyílniuk és az érzéseikről beszélniük, ugyanakkor fájdalmas is lehet számukra, ha magukba zárják érzéseiket. Ezért is fontos megértenünk ezt a jelenséget a maga komplexitásában, hogyan is fejezzük ki, mi, felnőttek az érzéseinket? Mit tanultunk mi, a szüleinktől, nagyszüleinktől, a körülöttünk lévő társadalomtól. Milyen, a kultúrától, nemtől, kortól függő kulturális normák vannak jelen életünkben, melyek hatnak ránk?

Ebben a fejezetben az érzelmekkel és érzésekkel foglalkozunk, mert ha jobban megértjük, hogyan befolyásolja a társadalom az emberi érzéseket, kevésbé leszünk kiszolgáltatva majd a fullasztó elvárások tengerében, több erőnk lesz ahhoz, hogy szabadon kifejezhessük magunkat.

HOGYAN?

Az általunk megtapasztalt adott érzés, vagy érzelem mindig a körülöttünk lévő világról ad képet, ami elengedhetetlen a működésünk szempontjából, így definiáljuk érzéseinket, érzelmeinket, de ahelyett, hogy pusztán „jónak” vagy „rossznak” titulálnánk ezeket, inkább tekintsünk rájuk semleges jelzésként. Érzéseink túlélésünk eszközei és az életben való boldogulásunkban is kulcsszerepet játszanak. Hatással vannak a figyelmünkre, és lényegesen meghatározzák a cselekedeteinket. Ebből is láthatjuk, hogy a jóllétünk elengedhetetlen kellékei.

Ebben a felnőttek, kiváltképp az oktatók, tanárok és szülők szerepe megkérdőjelezhetetlen. Nem csak hogy mintául kell, hogy szolgáljanak, hanem közvetítőként is funkcionálnak; igenis lehetséges az egymástól és együtt tanulás, életkorra, nemre vagy kulturális háttérre való tekintet nélkül, az aktív jelenlét és figyelem fejlesztése ítéletmentesen, illetve az, hogy megtanuljunk a testünk jelzéseire figyelni, hogyan reagálunk bizonyos helyzetekben, hogyan fejezzük ki a fájdalmat, dühöt, szeretetet vagy örömet. Meg tudunk nevezni vajon minden érzelmet? Tudjuk esetleg csoportosítani is őket?

Ezek a készségek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a fiatalok képesek legyenek jól reagálni saját és mások érzelmeire, több megértést és figyelmet tanúsítva, kevesebbet ítélkezve járulnak hozzá egy olyan világ kialakításához, amelyben a testi-lelki jóllét, annak egészséges kifejezése prioritást élvez.

„A fiúk nem sírnak” (érzelmek a különféle korokban, kultúrákban)

 IDŐ	30 - 45 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Gyűjts olyan fényképeket és/vagy művészeti alkotásokról képeket, amelyek a történeti vagy a kortárs kultúrák és szubkultúrák mindenféle érzelmi kifejezését tükrözik. Hasznos lehet az összegyűjtött képek háttéréről is felkészülnöd, mielőtt beviszed azokat a csoportba.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Figyelemfelkeltés: az érzelmek tekintetében „normálisnak” tekintett dolgok mindig az aktuális kultúrától, társadalmi normáktól és elvárásoktól függték; Elősegíteni a kritikai gondolkodást; megérteni és elfogadni a sokféleséget; Segít normalizálni az egyéni különbségeket az érzések, érzelmek kifejezésében.
	<p>Vezess le egy beszélgetést a képek alapján az alábbi módon:</p> <ol style="list-style-type: none"> Készíts „kiállítást” a képekből. Add a következő utasításokat! Sétálgatok (némán) a teremben és mindenki válassza ki azt a képet, amelyik a legerősebb érzést váltja ki belőle! (lehet pozitív vagy negatív)



**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

<p>ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE</p>	<p>3. Válaszolj az alábbi kérdésekre ebben a sorrendben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi az a konkrét elem a képen, ami az érzést keltette benned? • Milyen érzést váltott ki BENNED (nem a kép karakterében)? • Milyen hiedelmek, normák, értékek állhatnak az érzésed mögött? <p>- a gyakorlat feltételezi az önreflexió ismeretét, hogy az érzelmeket és értékeket szét tudjuk választani a beszélgetés során.</p>
 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kezdeményezhetsz vitát arról, hogy mi a „normális”, amit egy adott kultúrában és társadalomban elfogadnak vagy büntetnek. Megbeszélhetitek a társadalmi normákat, az érzelmek szabályozásának társadalmi funkcióját. Érdekes lehet megvizsgálni, hogy létezik-e kettős mérce a férfi és a női nemet illetően. Az érzelmekkel kapcsolatos tabukat is érinthetitek. Érdekes részletesebben megbeszélni, hogy hány érzelmet ismerünk: boldogság, harag, szomorúság stb. Próbáljatok minél többet összegyűjteni. A képek alapján érdemes megvitatni, hogyan a környezetünkben és általában a társadalmakban hogyan fejezzük ki az érzelmeinket az alábbiak szerint: <ul style="list-style-type: none"> • Életkor • Nem • Szakma • Társadalmi és kulturális háttér • A megbeszéléskor fontos elmagyarázni, hogy ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy megtanuljunk, hogy a társadalmi és kulturális normák olyan mélyen beágyazódnak a társadalmunkban és a személyes gondolkodásunkba, hogy alig ismerjük fel saját kulturális előítéleteinket. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, amit "normálisnak" gondolunk, mert nem "gondoljuk", hanem "érezzük". Reakcióink valószínűleg érzelmi reakciók, bár kulturális normákról és értékekről van szó. Ez megakadályozza, hogy elfogadjuk a „másikat”, ha az különbözik tőlünk. Megakadályozza, hogy elfogadjuk a sokféleséget. A sokszínűség olyasvalami, amit tanulhatunk. Az érzelmek is kulturálisan szervezettek és szabályozottak.
 <p>TIPPEK</p>	<p>Ennél a gyakorlatnál fontos, hogy a facilitátor pontosan tudja, mit szeretne elérni ezzel a gyakorlattal, és kellő ismeretekkel rendelkezzen a kiválasztott képekről.</p> <p>Ennek a gyakorlatnak egy változata lehet, ha videórészleteket gyűjtesz filmekből, színházi darabokból, hogy megmutasd, hogyan lehet érzelmeket kifejezni. Próbálj meg mindenféle kultúrából és történelmi korból gyűjteni. Megkérheted a diákokat (vagy felnőtt résztvevőket), hogy hozzanak képeket, videókat, hogy együtt készítsétek el a kiállítást. Vitázhattok arról, hogy mi a „normális”, „szép”, elfogadott vagy büntetendő. Megbeszélhetitek a társadalmi normákat, az érzelmek szabályozásának társadalmi funkcióját.</p>



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

<p>ONLINE</p>  <p>FORMA</p>	<p>Ezt a gyakorlatot online is meg lehet csinálni a képek bemutatásával és plenáris ülésen vagy kis csoportokban történő megvitatásával.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Ezt a gyakorlatot Mester Dóra Djamilia @ ArsErotica Foundation & In Touch Amsterdam fejlesztette ki Margalit Cohen Emerique's Critical Incident módszertana alapján.</p> <p>Forrás: https://doramester.com/2013/10/it-has-nothing-to-do-with-nature-sex-and-culture/</p> <p>Itt találsz egy leltárt az érzelmekről, amelyeket érdemes használni.</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



cesie
the world is only one creature

Szelidítsd meg a sárkányodat – érzelmeink biztonságos és hatásos kifejezése

 IDŐ	<p>változó</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 30 fő</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> A kiválasztott gyakorlattól függ: <ul style="list-style-type: none"> <i>Az érzelmek felfedezése:</i> papírcsíkokra írt érzelmek, érzések; <i>Érzelemtérkép:</i> előre kinyomtatott képek, legalább annyi, ahány résztvevő van. <i>Érzelemszobrok:</i> - <i>Majomparádé:</i> különböző állatfajok hímje és nőténye felírva egy-egy összehajtott papírra, annyi papír, ahány résztvevő van. <i>Az én napom – a te napod – az én hangom – a te hangod:</i> összehajtott papírcsíkokra írt érzelmek, érzések;
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Felkészíteni elménket és testünket, hogy érzéseinket új módokon fejezzük ki.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Több kisebb gyakorlatot is bemutatunk:</p> <p><i>Az érzelmek felfedezése</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Írj fel érzelmeket és érzéseket papírcsíkokra (papíronként egy szót). A szavaknak olvashatónak kell lenniük a földön, amikor állunk: írd elég nagyra és vastagfilccel; például: <i>dühös, féltékeny, undorodó, szomorú, meglepett, örömteli, szerető, jókedvű, vidám, derűs, vidám, laza, magabiztos, elégedett, jó hangulatú,</i>



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

elégedett, nyugodt, békés, optimista, meghatott, szerelmes, biztonságban érzi magát, elragadtatott, elégedett, szórakozott, csodálkozó, érdeklődő, ihletett, kíváncsi, meglepett, fáradt, bántott, ideges, szomorú, csalódott, sajnálkozó, tehetetlen, üres, elszomorodott, elégedetlen, feszült, sérülékeny, gyanakvó, zavart, aggódó, szorongó, megbántott, szégyenkező, unatkozó, zavarban lévő, büntudatos, bizonytalan, kiszolgáltatott, mohó, követelőző, neheztelő, dühös, haragos, izgatott, ingerült;

2. Rendezd el ezeket a papírcsíkokat úgy, hogy bejárható teret hozz létre. A résztvevők sétáljanak körbe, és egyenként olvassák el mindegyiket. Amikor egy érzélem visszhangzik bennük, vagy azt hiszik, hogy éppen most tapasztalják, álljanak meg a szó előtt. Csukják be a szemüket, próbálják meg azt az érzést érezni, és közben arra összpontosítsanak, mit éreznek a testükben;
3. Ezután folytassák a sétát. Végül kérd meg őket, hogy a válasszanak ki egy érzélemet, amit most éreznek. Osszák meg a többiekkel, mit éreznek.

Érzelemtérkép

1. Állíts össze egy olyan képsorozatot, amely különböző érzelmeket vagy lelkiállapotokat prezentál. Például képzőművészeti alkotásokat, tájképeket, időjárási viszonyokat ábrázoló képeket stb. Válassz nagy felbontású képeket. Nyomtasd ki A4-es formátumban, és helyezd ki a képeket a teremben;
2. Mindenki válasszon egy olyan képet, amely azt a lelkiállapotot képviseli, amellyel ide érkezett, és/vagy az érzélemet, amelyeket most érez. A képét mindenki magával viszi. Álljatok körbe. Mindenki magyarázza el, miért az adott képet választotta;
3. Amikor valaki elmondta, miért választott egy adott képet, válasszon ki ő egy olyan résztvevőt, aki még nem beszélt, hogy ő mondja el a saját választását. A végén lehet egymásnak visszajelzést adni.

Érzelemszobrok

1. Kérd meg a csoport tagjait, hogy hozzanak létre egy kört (Te is legyél a körben). Az „A” személy egy kérdést tesz fel a kör túoldalán álló személynek, nevezzük „B”-nek, ezekről az érzelmekről. Például: „A: Hogy érezted magad az ideutadon?”;
2. „B” személy válaszol. Például: „B: Izgatottan jöttem, de egy kicsit aggódva is.” Az „A” személy (a kérdés feltevőjének) ezután egy olyan testtartást vesz fel, amely kifejezi „B” személy érzelmének „szobrát”. Az „A” személytől jobbra és balra álló két embernek más testtartással kell kiegészítenie ezt a szobrot. A „B” személy be is állíthatja a szobrokat.
3. Amikor „B” úgy találja, hogy a szobor az ő érzelmeit reprezentálja, tapsol és a szobrok visszatérhetnek eredeti testtartásukhoz.
4. Ezután a bal oldali személyen a sor, hogy kérdést tegyen fel a vele szembenállónak az érzelmeiről. És így tovább, amíg a csoport összes tagja sorra nem került.

Majomparádé



**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

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy ebben a gyakorlatban úgy játszanak, mint a gyerekek; először különféle emberek lesznek egy városban; majd állatok lesznek a dzsungelben, a szavannán;
2. Sétáljon mindenki szabadon a teremben, először sétáljanak a szokásos módon. *"Sétálj lassan. Nagyon lassan. Kicsit gyorsabban. Gyorsabban, még gyorsabban. Fuss! Most megint nagyon-nagyon lassan. Sétálj úgy, mint az emberek reggel munkába menet. Járd úgy, mint a tanárok. Járd úgy, mint az orvosok. Járd úgy, mint a politikusok. Járd úgy, mint egy rendőr, majd mint egy popsztár. Járd úgy, mint egy nagyon öreg nagymama. Járd úgy, mint egy 2 éves gyerek";*
3. Mindenki kap egy összehajtott papírt, amelyen egy állatnév van. Ugyanabból az állatfajból legyen külön nőstény és hím is. Most mindenki járjon úgy, mint az az állat a papírján. Próbálja meg mindenki az adott állat lényegét belevinni a teste mozgásába. Csak sétáljanak. Majd adják ki ezeknek az állatoknak a hangját is. Hagyj egy kis időt a résztvevőknek, hogy kidolgozzák és élvezzék szerepüket. Most találják meg párjukat!

Az én napom – a te napod – az én hangom – a te hangod

1. Fedezzük fel, hogyan lehet érzéseket és érzelmeket kifejezni hanggal és gesztussal, de szavak nélkül;
2. A résztvevők szabadon sétálnak a teremben. Álljatok körbe. Vezess le egy bemelegítő gyakorlatot, amely az egész testet érinti: kezdj el valamilyen hangot adni, miközben kezdedet a különböző testrészeidre teszed. A résztvevők utánozzanak. Próbáld úgy használni a hangodat, mintha a tested egy hangszer lenne. Tegye mindenki a kezét a feje tetejére - a nyakára - a mellkasára - a hasára - a hasára – a hasa aljára (medencei terület) (lehet ezt a részt a padlón fekvé is csinálni). Kísérletezz alacsonyabb, magasabb, keményebb, lágyabb hangokkal;
3. Sétáljatok ismét szabadon a teremben. Mindenki keressen egy helyet, ahol jól érzi magát. Keressen egy kényelmes pozíciót. Állhat, ülhet vagy fekket. Csupkja be mindenki a szemét. Válaszoljon mindenki hangosan ezekre a kérdésekre: *Milyen volt a reggeled? Mi a legjobb emléked? Milyen volt az utolsó nyaralásod? Milyen a hangod, amikor...;*
4. Alkossanak párokat. Csupkja be egyikük a szemét – a partnere a hangjával vezeti:
 - „Látlak” — párban dolgoznak; írja le mindenki a partnerének, mit lát;
 - „Hogy érzem magam” — párban; írja le mindenki a partnerének, mit érez a testében tetőtől talpig;
 - Nyitás-zárás testrészekkel; mászkáljanak a teremben, csak a kezdeddel mozdulva tegyél egy olyan mozdulatot, ami azt jelenti, hogy NYITÁS... mozdulj csak a lábaddal ZÁRÁS.... stb...
5. Készíts apró, összehajtogatott papírokat, amelyekre különböző érzéseket írsz fel. (A listáját lásd fent). Alkossatok egy kört, tedd a papírt egy kosárba a



**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>közepén. Valaki középre megy, kiválaszt egy papírt, és kifejezi egy testtartással azt az érzelmet. Válassz ki valakit a körből, akinek ugyanazt a kifejezést kell kifejeznie, majd odamegy a közepén állóhoz, és lassan ugyanazt a testtartást veszik fel. Most a második ember áll középre (az első visszaáll a körbe), másik papírt választ, és folytatják, ahogy az előbb.</p>
 ESZME-CSERE	-
 TIPPEK	A csoport életkorának megfelelő anyagokkal készüljön.
 ONLINE	-
 ELMÉLET	<p>Gyermekként szocializációnk során megtanuljuk, hogyan szabad és hogyan nem szabad kifejeznünk érzelmeinket. „A fiúk nem sírnak”, „a jó kislányok nem veszekednek” – csak hogy egy-két sztereotípiát említsünk.</p> <p>Kiskorunktól kezdve megtanuljuk rendezni és fegyvelmezni érzelmeinket anélkül is, hogy tudnánk, hogy ezt tesszük.</p> <p>De ez azt is jelenti, hogy egyszerűen elfelejtünk kifejezni néhány érzést; nincs többé megfelelő módunk bizonyos érzelmek és érzések kifejezésére. A környezetünk miatt azt gondolhatnánk: nem illő, nem udvarias, irritáló, botrányos vagy inkább veszélyes. De vannak érzéseink, és gyakorolhatjuk új vagy régi-új módok elsajátítását ezek biztonságos és hatékony kifejezésére. Ez közelebb vihet önmagunkhoz és az egészséges kapcsolatokhoz, megóvva minket a felesleges frusztrációtól, öngyűlölettől, társaságkerüléstől.</p>



**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

Érzelemszobrok

 IDŐ	20 - 30 perc
 RÉSZTVEVŐ	legalább 6 fő
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Ez a gyakorlat biztonságos teret biztosít a gyerekeknek és fiataloknak az „érzelmeik” azonosítására és felfedezésére.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak egy nagy körben kifelé fordulva. 2. Ezután mondj néhány érzelmet. Háromig számolva mindenkinek be kell fordulnia, és szobrot kell készítenie az adott érzelemről – például: boldog, szomorú, dühös, ideges, nyugodt, aggódó, büszke, magányos stb. 3. Maradjanak mozdulatlanok és válassz ki mindig más-más résztvevőket akik megmozdulhatnak és végig nézhetik a többiek szobraikat. 4. Próbáljanak megjegyezni minden hasonlóságot/különbséget az ábrázolások között.
 ESZME-CSERE	<p>Amikor ezt a gyakorlatot végezzük, gondoljon mindenki arra, hol érzi az adott érzelmet. Néhányunk például az idegességet vagy a szorongást a hasában érzi, de mások a kezükben és az ujjaikban; egyesek a boldogságot az arcukon érzik, ahol mosolyognak, míg mások egész testükben meleg és homályos érzésnek érezhetik. Amikor beáll a szoborba, mindenki gondolja át,</p>



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

	hogyan és hol éli meg azt az érzést, és figyeljen arra, hogy mások hogyan mutatják meg – hol érzik ők azt az érzést? Másképp néz ki, mint a Te verziód?
 TIPPEK	Egyszerűen behelyezzük magunkat valaki más helyébe, és elképzeltük, hogyan érezhet valaki más, és milyen érzés lehet annak a más embernek. Ezt néha empátiának is nevezik, ami arról szól, hogy megértsük egymás érzelmeit. Honnan tudhatjuk, hogy barátunk ideges? Milyen arckifejezések és gesztusok árulják el, hogy idegesek? Ha látjuk rajta és tudjuk róla, az az empátia.”
ONLINE 	-
 ELMÉLET	-



**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

Kapcsolódási pontok - különbözőek vagyunk

 IDŐ	10 - 15 perc
 RÉSZTVEVŐ	bármilyen számú résztvevő
 ESZKÖZ- IGÉNY	-
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Hasonlóságok és különbségek felismerése • Csoportkohézió kialakítása • Gyengeségünk, sebezhetőségünk felvállalása mások előtt
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oszd két részre a csoportot. 2. Állítsd sorba a két csoportot egymástól körülbelül két méterre, egymással szemben. Mondd el a résztvevőknek, hogy egy lépést előre kell lépniük, ha a felolvasott állítás igaz rájuk. És maradjanak ott, ahol vannak, ha ez nem vonatkozik rájuk. 3. Miután mindenki eldöntötte a helyét, nézze meg, lépjen vissza a sorba, és folytassuk a következő állítással! <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Visszaütasított, akit nagyon szerettem</i> 2. <i>Nem egyszer voltam már szerelmes</i> 3. <i>Voltam már két emberbe egyszerre szerelmes</i> 4. <i>A szüleim elváltak</i> 5. <i>Nehezen tudok beszélni a valódi érzéseimről</i> 6. <i>Néha elpirulok</i> 7. <i>Előfordult már, hogy akaratom ellenére kerültem kaptam csókot</i> 8. <i>Megtapasztaltam az "ez az ember életem szerelme" érzést</i> 9. <i>Sírtam egy kapcsolat miatt</i>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





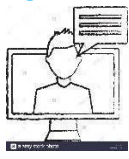

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>10. <i>Előfordult, hogy megbántam, hogy szóba álltam valakivel</i></p> <p>11. <i>Ki lettem már dobva</i></p>
 ESZME-CSERE	<p>A gyakorlat végén kérdezzük meg a résztvevőket, hogyan érezték magukat. Milyen érzés volt, amikor a kevesek csoportjában / egyedül voltak egy-egy válasz után? Volt-e olyan kérdés, amelyekre nehezen vállalták fel a válaszukat?</p>
 TIPPEK	<p>A kérdéseket igazítsd a csoportod korához.</p>
 ONLINE	<p>-</p>
 ELMÉLET	<p>-</p>



**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

Érzelmeink színei és formái

 IDŐ	60 perc
 RÉSZTVEVŐ	kb. 20 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Színes papírok • Tollak vagy ceruzák • Olló
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Önismeret • Kapcsolódás önmagunkhoz • Érzelmi műveltség • Nyílt kommunikáció • Empátia
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A gyakorlat több lépésből áll: az első lépést "az érzelmek névsorolvasásának" nevezzük. Kérd a diákokat, hogy fejezzék ki az adott pillanatban meglévő érzéseiket. Minden érzést rangsoroljanak egy 1 és 10 közötti számmal. Az alacsonyabb szám negatív érzelmet jelent (pl. reménytelenség, bizalmatlanság, félelem), míg a magasabb szám pozitív érzelmet (pl. remény, optimizmus, bizalom). Ebben a szakaszban nem kell magyarázatot adniuk. 2. A második szakaszban adj minden résztvevőnek különböző színű papírokat, ők válasszanak egy olyan színt, amely a számhoz korábban társított érzelmet képviseli. Vágják ki a papírt olyan alakúra, amely szintén segít az érzelem ábrázolásában, vagy rajzolják fel a papírra az alakot.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





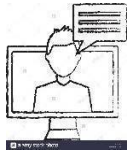

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	3. Végül a kiválasztott színes papírra írják rá az általuk érzett érzelmet, azt, hogy miért érzik, és miért társítják ezt a színt az adott érzelemhez. (Nem szükséges a nevet a papírra írni).
 ESZME- CSERE	<p>A gyakorlat végén kérd meg, hogy gondolkodjanak el az alábbi kérdésekről:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit kaptam ebből a tevékenységből? – Tanultam-e valami újat vagy többet magamról? – Segített-e a többiek meghallgatása abban, hogy többet tudjak meg magamról?
 TIPPEK	-
 ONLINE	Online is elvégezhető.
 ELMÉLET	<p>Az emberek gyakran nem fejezik ki az érzéseiket, amelyek így kimondatlanul maradnak, vagy ami még rosszabb, az emberek észre sem veszik, hogy a negatív érzések ködébe ragadtak, ami megakadályozza őket abban, hogy irányítsák az életüket és a cselekedeteiket.</p> <p>Ezért fontos, hogy elgondolkodjunk saját érzéseinken, és megtaláljuk a "biztonságos" módját, hogy kifejezzük őket. A számokkal, színekkel és formákkal való társítás, segít az embereknek, hogy ezt könnyebben megtehessek.</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



cesie
the world is only one creature

Érzelem hőmérő

 IDŐ	30 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Papír
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Érzelmek felismerése önmagunkban és másokban Érzelmek skálájának kifejezése
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Kérd meg a résztvevőket, hogy állítsanak sorrendbe különböző érzelmeket (különböző papírlapokra írva). Egy inkább semlegesnek ítélt érzelemmel kezdjenek, majd az aktívan és egymással együttműködve haladjanak felfelé az intenzitásban, amíg el nem érik az adott érzelem csúcspontját, majd visszafelé, a lehető legalacsonyabb szintig. Példa egy lehetséges bejárt útvonalra: <ul style="list-style-type: none"> - Nyugalom (semleges érzelem); - Derű, elégedettség, öröm, boldogság, eufória (emelkedő érzelmek); - Melankólia, nosztalgia, unalom, szomorúság, boldogtalanság, sivárság (csökkenő érzelmek);



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





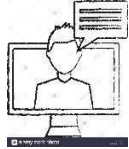

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>Ez a gyakorlat segíti az egyes érzelmek fokozatosságának szóbeli kifejezését, és ösztönzi az érzelmi állapotok intenzitásáról való beszélgetést.</p> <p>A gyakorlat végén kérd meg, hogy gondolkodjanak el az alábbi kérdésekről:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit kaptam ebből a tevékenységből? – Tanultam-e valami újat vagy többet magamról? – Segített-e a többiek meghallgatása abban, hogy többet tudjak meg magamról?
 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nagyszámú résztvevő esetén ajánlatos alcsoportokban dolgozni, oly módon, hogy minden csoport a négy elsődleges érzelem (boldogság, szomorúság, félelem, harag) közül egyet-egyét felmér, majd visszatérnek a nagy csoportba, hogy közösen megbeszéljék az érzelmeket. • További lehetőség, hogy az alcsoportok párhuzamosan dolgozzanak, azonos semleges érzellemmel kezdve, majd összehasonlítják az egyes csoportok által talált érzelmi fokozásokat és a választott sorrendet is. • Az érzelmek sorrendbe állításakor ajánlott a kreativitás ösztönzése, vagyis nem csak egyféleképpen - lineárisan és fokozatosan -, hanem a csoport által választott szempontok szerint, a választásra reflektálva is döntsenek.
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>A "Plutchik virág" végső referenciaként szolgálhat.</p> <p>Forrás: angolul - https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/ magyarul - https://elearning.co.hu/2019/03/20/5-tipp-arra-hogyan-veheted-hasznat-plutchik-erzelemerkereknek-az-e-learningben/</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.

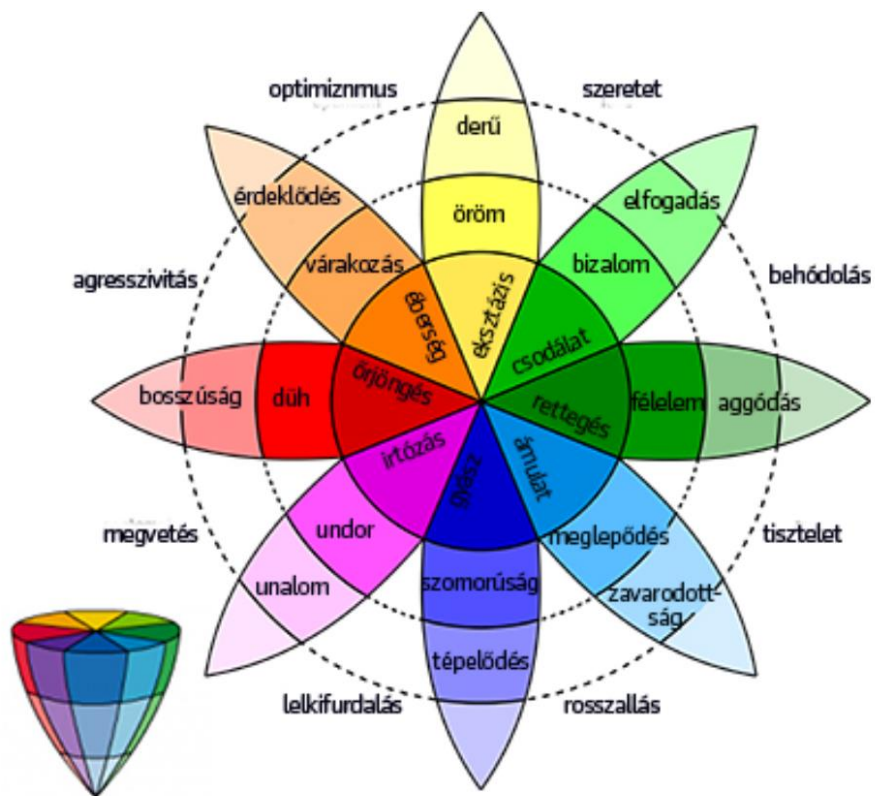
Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



symplexis



cesie
the world is only one creature



**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

A kérdezés művészete - drámajáték

 IDŐ	<p>30 perc (függ a résztvevők számától)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 – 15 fő (jobb, ha kevesebb)</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Tér • Előre felvázolt problémás helyzetek leírva papírra (példák a 'Tippek' között)
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Összekapcsolni a szavakat és a gesztusokat az egyes érzelmekkel; megtanulni az érzéseinket verbálisan és non-verbálisan kifejezni • Megérteni a kétértelmű relációs dinamikát (beleértve a hatalom dinamikáját is), önreflexiós készségek elsajátítása • Jobban megérteni, hogy egy kapcsolatban hány kétértelmű vagy egymásnak ellentmondó érzés/érezem lehet egyidejűleg egy identitáspozíció mögött.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3 vagy 4 fős kis csoportokat. Kérd meg őket, hogy válasszanak egyet az előre elkészített problémás szituációk közül, amelyet el fognak játszani. 2. Kérd meg őket, hogy olvassák el a történetet, és dolgozzanak ki konkrét szereplőket (életkor, nem, társadalmi helyzet stb.). A történetet a csúcspontig vagy válságig építsék fel, de nem kell a történet végét megalkotni. 3. Kérd meg a kiscsoportokat, hogy játsszák el a szituációjukat, és álljanak meg, amikor elérik a csúcspontot. 4. Ezen a ponton facilitátorként közel lépsz minden egyes szereplőhöz, és megkérdezed: „Hogy érzed magad?” (A karaktert nevezd meg, ne a személyt.) Beszéd közben érdemes a karakter vállára tenned a kezedet, ezzel is kifejezve támogatásodat és jelenlétedet. Fontos (!): a szereplőt, a szerepében résztvevőt kérdezed, nem pedig a „színészt” személyes érzéseiről.



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

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Miután mindenkit megkérdeztél a színpadon az érzéseiről, a közönség is mondhat bármit, amit hozzá szeretnének adni ahhoz, hogy szerintük a szereplők mit érezhetnek ebben a helyzetben. Ha valaki felemeli a kezét, hívd fel a „színpadra”, tedd a kezét a szereplő vállára, és mondd el hangosan, mit éreznek a szereplők. 6. Miután mindenféle érzést összegyűjtöttetek, a résztvevőket, ha fel akarnak lépni a színpadon, vegyenek át néhány szerepet, és próbáljanak ki egy másik forgatókönyvet ugyanarra a történetre. 7. Sokszor megismételhetitek a történetet (attól függően, hogy mennyi időtök és ötletetek van). Facilitátorként röviden foglald össze a színpadon látható változásokat. 8. Befejezésül írd le a közösen megtett utat, és mondj köszönetet a színészeknek és a közönségnek.
 ÉSZME-CSERE	<p>A megbeszélés fontos: segíts a résztvevőknek megérteni, mi történt. Hány érzelmet ismertünk fel? Beszélhetek az érzelmi kommunikációról. Felfedezhetitek és átgondolhatjátok a szituációban betöltött szerepeinket, valamint a szerepeinkkel kapcsolatos társadalmi elvárásokat. Beszéljétek meg a hatalom dinamikáját, különös tekintettel a különböző hatalmi pozíciókra (hatalom valaki felett, hatalom belül, hatalom vele). Megbeszélhetitek, milyen érzés lehet az elutasítás, mit tanultak ebből a gyakorlatból.</p>
 TIPPEK	<p>A csoport életkorának megfelelő anyagokkal készülj. Ehhez a gyakorlathoz meghitt és biztonságos csoportra van szükségünk. A fizikai tér is fontos. Ha lehetséges, ezt a gyakorlatot ugyanabban a teremben végezzük, ahol az előző napokon együtt dolgoztunk (Biztonsági szabályokkal, Igen és Nem stb.). Ez nagyon érzékeny gyakorlattá válhat. Fontos, hogy érezzük a határokat – a facilitátoroknak meg kell tartaniuk a teret –, hogy a résztvevők kifejezhessék érzelmeiket, de segítsék őket abban, hogy ezt felhatalmazássá alakítsák. Érdemes addig folytatni a gyakorlatot, amíg úgy nem érzi, hogy a helyzet megváltozott.</p> <p>Az is segíthet, ha kis színházi bevezető tevékenységekkel készíted fel a résztvevőket a színházra és a színészetre.</p> <p>Használd a fantáziádat, és ösztönözd a résztvevőket, hogy ha akarják, metaforikus módon cselekedjenek a helyzetekben. Ez segít biztonságban érezni magukat a cselekvés során.</p> <p>Bátorítsd a résztvevőket, hogy a humort is használják eszközként a színpadon!</p> <p>PÉLDÁK Néhány példa a problémás helyzetekre: <i>„Otthon vagy a pároddal. A párod szeretne veled lenni. Kimerült vagy. Megpróbálsz vele közölni, hogy nem akarsz vele lenni. Párod sértve és elutasítva érzi magát. ...”</i></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.

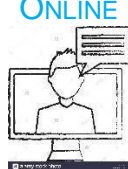

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>„Otthon vagy, amikor a párod jön, és azt mondja, hogy szakítanotok kell. Valaki másba szerelmes. Megsértve és elutasítva érzed magad. ...”</p> <p>„Egy szórakozóhelyen vagy a pároddal. A párod táncol valakivel, de nálad a telefonja. Véletlenül meglátod, hogy egy idegen meztelen fényképet küldött a telefonjára. Ideges vagy, és veszekedni kezdesz a pároddal. ...”</p>
<p>ONLINE</p> 	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Sz. Pallai Ágnes: Fórum színház, ahol a nézők is játszanak. http://epa.oszk.hu/00100/00181/00006/22.htm</p> <p>Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. Routledge: London. (angol nyelven)</p> <p>Boal, A. (1995) The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Routledge: London. (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



cesie
the world is only one creature

Vita visszaszámlálás

 IDŐ	20 - 30 perc
 RÉSZTVEVŐ	legalább 6 fő
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Tér • Két facilitátor vagy egy résztvevő, akivel előzetesen megbeszéled a gyakorlatot.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Ez a gyakorlat a haragról szól és annak kockázatának felismeréséről, hogy ez fizikai erőszakig terjedhet; hogyan tudjuk felismerni, ha valaki úgy viselkedik, ahogyan nem szeretjük; valamint arról hatásról, amelyet testbeszédünk és/vagy arckifejezésünk gyakorolhat valaki másra. Minél jobban rá tudunk hangolódni ezekre az érzésekre és cselekedetekre, és felismerjük magunkban és másokban, annál valószínűbb, hogy képesek leszünk pozitív módon kommunikálni és viselkedni másokkal.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A facilitátorok 1-től 10-ig számolnak (felváltva mondják az egyes számokat). A szám növekedésével a frusztráció/harag szintjét is növelik, ahogyan viták vagy nézeteltérések esetén (pl. az „1”-et nyugodt és kimért hangon mondják, míg a „10”-et kiáltják, ökölbe szorított kézzel, felemelt vállakat, megfeszített állkapcsot). stb.). Kérd meg a tanulókat, hogy nézzék meg ezt az interakciót, és gondolják át, mi történik. 2. Miután (helyesen) felismerték, hogy úgy tűnt, hogy két ember veszekszik, tedd fel a következő kérdéseket: <ul style="list-style-type: none"> • - Honnan tudad, hogy veszekedünk? • - Mit vettél észre abból, hogyan kommunikáltunk egymással? • - Mit gondolsz, mi lett volna, ha 20-ig számolunk? 50? 100? 3. A non-verbális kommunikációt is meg kell vizsgálni: <ul style="list-style-type: none"> • Mi másból gondoltad, hogy veszekedtünk?



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

	<ul style="list-style-type: none"> • Mit vettél észre a testtartásunkon, a szemkontaktusunkon, a testbeszédünkön vagy a mozgásunkon? • Hogyan befolyásolják ezek a dolgok azt, ahogyan az emberek reagálnak ránk? • Ez a legjobb módja a kommunikációnak? Melyik szinten szeretnél legszívesebben beszélni? <p>4. Kapcsold össze ezt a kommunikációval, és azzal, hogy ha valaki felemeli a hangját/agresszívvé válik, az gyakran arra készíti a másik személyt, hogy tükrözze vagy fokozza ezt az agressziót.</p> <p>5. Kérd meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el arról, hogyan beszélnek, hallgatnak és válaszolnak emberek: - Hogyan néz ki a „hallgatás”? - Milyen érzés, ha valaki nem hallgat rád?</p> <p>6. Megkérhetsz önkénteseket, hogy végezzék el a gyakorlat saját változatát.</p> <p>7. Hasznos lehet megjegyezni, hogy a különböző emberekben a harag különböző sebességgel épül fel, és hogy az emberek milyen különböző módon tudják kifejezni ezt az érzelmet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A harag mindig nyilvánvaló? • Mindig meg tudjuk mondani, ha valaki ránk haragszik, vagy valaki másra? <p>8. A gyakorlat befejezéséhez kérj meg egy párt, hogy számoljon visszafelé 10-től 1-ig, fokozatosan csökkentve a harag és az agresszió szintjét, ahogy a számok csökkennek.</p>
 ESZME-CSERE	<p>Kérdezd meg a tanulókat, hogyan érezték érzelmeiket, hogyan hatottak érzéseikre a verbalizálás különböző módjai.</p>
	<p>Ha van idő, megkérheted a tanulókat, hogy kísérletezzenek különböző taktikákkal: - Próbálják ki a kiabálás vagy emelt hang nélküli verziót – ez megváltoztatja a hangulatot?</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



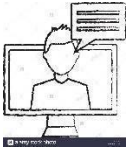

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

<p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hagyjanak el minden verbális kommunikációt – milyen az interakció pusztán mozgással? - Cseréljék ki a számokat az „Igen” és „Nem” szavakra. Hogyan változtatja meg ez a „vita” dinamikáját?
<p>ONLINE</p> 	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</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

BELEEGYZÉS, HATÁROK KIJELÖLÉSE

Minden fiatal számára különleges fontossággal bír, hogy megtanulja tiszteletben tartani mások és saját határait annak érdekében, hogy képes legyen egészséges kapcsolatokat kialakítani. Azonban ez az üzenet, mely ugyan eljut hozzájuk, mégis nagyon ferde tükörben mutatkozik meg, összezavarja őket a közösségi oldalaknak köszönhetően sok esetben. Éppen ezért fontos beszélgetni velük ezekről a dolgokról, bármely életkorban, hogy segítsük őket abban, hogy felismerjék és megakadályozzák a diszkriminációt, erőszakot és bántalmazást mely irányukba történik esetenként. Ha sikerül ezeket kiküszöbölni több pozitív és kellemes tapasztalatban lesz részük.

Egy egész fejezetet áldoztunk ennek a témának, vagyis, hogy hogyan is kellene felállítani a határainkat, mennyire fontos az érzelmi és fizikai-szexuális határok kijelölése ahhoz, hogy az érzelmi jóllétet erősítsük és megakadályozhassuk a szexuális alapon történő bántalmazást.





MIÉRT IS?

A fiatalok többnyire felismerik és ismerik a fogalmat magát, de nagyon gyakran csak korlátozott ismeretekkel bírnak arról, mit is takar a beleegyezés igazából és sokszor alapnak tekintik. Azonban egy ilyen témát, mint a beleegyezés, határok kijelölése sokkal összetettebb ennél, így általánosságban kellene tanulni, nem csak a szexualitásra korlátozva.

Így nem csak a „miértekre”, hanem a „hogyanokra” fontos figyelmet fordítanunk – „Hogyan érezzük magunkat?”, „Hogyan reagál a testünk?” „Milyen gondolataink vannak?” „Hogyan kommunikálunk szavakkal és azok nélkül?” Ahhoz, hogy erről tanuljunk, nincs szükség absztrakt gondolkodásra. Gyakorlat és tapasztalat által már egészen fiatalok is tanulhatnak a beleegyezésről, megérthetik a határokat. Így taníthatjuk meg a fiatalságnak, hogy a saját határaik kijelölése jó hatással van saját maguk és a körülöttük élők életére egyaránt. Ezzel egyidőben segíthetjük mind a felnőtteket, mind pedig a fiatalokat abban, hogy felismerjék, mikor is sérülnek ezek a bizonyos határok.

Az érzelmi és szexuális „jóllét” alapvető fontosságú abból a szempontból, hogy a kamaszok egészségesen tudjanak kapcsolódni egymáshoz, fontos megtanulniuk, hogy saját testi-lelki jóllétük alapul szolgál boldog felnőttkoruk kialakításához.

Határok

 IDŐ	<p>45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Maximum 25 résztvevő.</p>
 ANYAG- IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A személyes határaink és a komfortzóna fogalmának felismerése; • Megérteni, hogy mennyire különbözünk egymástól abban, ahogyan azt érzékeljük, hogy mi a személyes, milyen a testünk és mi a sexualitás; • Megtapasztalni, hogyan mindenki egyedien reagál arra, ha a személyes terébe hatolunk be.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A résztvevők vágjanak ki egy-egy formát (szívet, macskát, kört stb.) papírból; 2. Írják le – ennek a papírnak mindkét oldalára – mire lesz szükségük, ha elárasztják őket az érzelmek (például: az egyik oldal: „Ölelésre van szükségem”, a másik oldal: „Ki kell mennem, öt percig egyedül akarok lenni” stb.). Azt írják le, hogy mit tegyenek mások, ha rosszul érzik magukat; 3. Mindenki tartsa magánál tartja ezt a kis biztonsági jelet tartalmazó lapot a foglalkozás alatt. Mondd el a résztvevőknek, hogy bármikor használhatják ezeket a jeleket, amikor szükségesnek érzik, vagy ha valaki nem kíván részt venni egy gyakorlaton vagy megbeszélésen.



**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



cesie
the world is only one creature



ESZME- CSERE

- A gyakorlat megbeszéléseként elmondhatod, mennyire fontos a biztonsággal kapcsolatos alapvető szükségleteink (fizikai, érzelmi, identitás, alapvető emberi jogok stb.) tiszteletben tartása, szó szerint minden társadalmi interakció során. E szabályok betartása vagy megszegése döntő fontosságú lehet bármilyen társadalmi helyzetben. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen bennünket, milyen könnyen hajlamosak vagyunk megfeledkezni saját biztonságunkról, és elnyomni a testünk jeleit, amelyek arra figyelmeztetnek: „Vigyázz, átléped a saját határaidat!”;
- A gyakorlat segít érzékenyvé tenni bennünket a biztonság fogalmának fontossága és összetettsége tekintetében, és tudatosabbá válunk abban, hogyan védhetjük meg magunkat, hogyan vegyük észre saját határainkat és tiszteljük másokét. Érdekes arra is időt szánnod, hogy megnevezd az összes lehetséges „szellemet” az helyiségben, mint például a sokféleség (kor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.), hatalmi pozíciók. Érdekes azt is megemlítened, hogy a saját segítői pozíciód (személyiség, szerepek, felelősség, hatalom) hogyan van jelen a teremben;
- Az egyenlőtlenség, a hatalom és a státuszkülönbségek kérdése közvetlenül felmerülhet, de lehet, hogy nem merül fel ekkor. Ha olyan sokszínű csoportod van, amelyben arra számítasz, hogy ezek előkerülnek, javasold, hogy a csoport találjon ki néhány olyan szabályt, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez utalhat a megszólalások egyenlőségére (az alacsonyabb státuszú csoportok tagjai kevésbé hajlanak a csoport előtti megszólalásra), de vonatkozhat a sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció és rasszizmus megnyilvánulásaira is. Fedezd fel a csoportoddal, hogyan dolgozhattok és tanulhattok együtt anélkül, hogy a különböző kisebbségek tagjait kellemetlen helyzetekbe hoznátok;
- A „Biztonsági jelek” célja, hogy mindenki személyes szükségleteit és érzékenységét lefedje, és mindenki számára demokratikus, horizontális és befogadó biztonságos teret hozunk létre.



TIPPEK

-



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



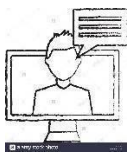
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature



ONLINE



ELMÉLET

Az olyan témák megvitatása, mint az intimitás vagy a szexualitás, kényes lehet, különösen, ha olyan tevékenységeket is magába foglal, ahol mindenkit felkérünk arra, hogy vegyen részt, és/vagy ossza meg gondolatait. Ezért három tevékenységet is javasolunk a biztonságos tér kialakítására: közös biztonsági szabályok létrehozását, a „Foglald el mozgalom” és a biztonsági jelek kiválasztását. Külön-külön is elvégezhetők, de még hatékonyabbak és relevánsabbak, ha egymás után végezzük el. Ezekkel a gyakorlatokkal tudjuk biztosítani azt, hogy mindenki szavát tiszteletben tartsuk a viták/beszélgetések során.

Az egyén biztonságérzetét segítő szabályok és az üdvözlő gesztusok azzal az előnnyel is járnak, hogy segítik a horizontális munkatér kialakulását, lehetővé téve a közös szabályok létrehozását. Lehetővé teszik a hatalom jobb körforgását is: mindenki szabadon felidézheti a közösen megállapított szabályokat és akár a résztvevők, akár a facilitátorok is moderálhatják a vitákat.



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

Fordított ötletbörze a beleegyezésről

 IDŐ	<p>25 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>6-16 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Post-it és toll minden résztvevőnek; • Flipchart papír és filctollak; • Cellux a flipchart papírok falra ragasztásához.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A beleegyezés fogalmának definiálása közösen, együttműködve
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nyomtasd ki a beleegyezés definícióját – például a <i>scarleteen.com</i> oldalról, ahol a szexuális beleegyezés: "A SZEXUÁLIS BELEEGYZÉS olyan aktív, kölcsönös folyamat, amelynek során önként és szabadon döntünk és tárgyalunk a szexuális élet bármely formájáról valakivel. Ez egyúttal közös felelősség mindazok számára, akik bármilyen szexuális interakcióba akarnak bocsátkozni valakivel. Ha bármilyen jellegű szexre vonatkozó kérdés vagy felkérés hangzik el, a beleegyezés csak akkor történt meg kölcsönösen, vagy akkor erősítették meg, ha a válasz mindenki részéről egyértelmű és lelkes igen volt."; 2. A csoporttól függően azonban előfordulhat, hogy a beleegyezés tágabb, nem csak a szexuális beleegyezésre korlátozódó definícióját szeretnétek használni; 3. Definiáld a beleegyezést egy-két mondatban, hogy biztos legyen abban a diákok értik a szó jelentését;



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

4. Kérd meg a résztvevőket, hogy fejezzék be a "Szexuális beleegyezés nem...." mondatot, válaszukat egyénileg írják fel Post-it papírra úgy, hogy minden Post-it-re egy válasz kerüljön;
5. Gyűjtsd össze a Post-it-eket, és ragaszd fel őket a flipchartra;
6. Készítsetek közösen egy konszenzusos definíciót, vagy oszd ki a kinyomtatott definíciót, olvassátok el és ellenőrizzétek, hogy teljesnek érzitek-e, vagy tovább kell-e fejlesztenetek azt;
7. Példák a beleegyezésről szóló fordított ötletbörzére: *A szexuális beleegyezés nem*
 - ' a visszautasítás elmaradása;
 - ' habozás, kételkedés;
 - ' az, amikor nem mondunk semmit;
 - ' a róla való beszélgetés;
 - ' a vágyakozásra való összpontosítás;
 - ' félreértés;
 - ' az, amikor a saját és/vagy mások korlátait figyelmen kívül hagyjuk;
 - ' egy szavak nélküli tér;
 - ' valami "nem szexi";
 - ' egy hideg és/vagy bizalmatlan módon adott megállapodás;
 - ' valami, amit természetesnek veszünk, amikor egy kapcsolatban/házasságban vagyunk;
 - ' valami végleges: azért, mert egyszer "igent" mondtunk, nem biztos hogy, másnap is "igent" fogunk mondani;
 - ' automatikus: azért, mert "igent" mondtunk egy szexuális tevékenységre, nem fogunk "igent" mondani más szexuális tevékenységekre is;
 - ' jelenti azt, hogy igent mondunk mindenre és mindenkor;
 - ' olyan helyzet, amelyben a partnerek nem fejezhetik ki magukat szabadon, vagy nem mondhatják el szabadon a véleményüket;
 - ' olyan beleegyezés, amelyet akkor adunk, amikor valaki nincs olyan helyzetben, hogy ezt megtehesse: például amikor valaki alkohol vagy kábítószer hatása alatt áll;
 - ' egy felnőtt és egy 15 év alatti személy közötti megállapodás.

forrás: GARCES, collectif féministe (women's rights group)
<https://collectiffeministe.wordpress.com/2013/09/05/consentement-et-sexualite-compte-rendu-de-latelier/>



ESZME-
CSERE

- Vitassátok meg, hogy a beleegyezés kizárólag a szexuális viselkedésben releváns-e: talán az élet más területein is ugyanolyan fontos lehet? Mitől olyan különleges a szexualitásban?



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egylete






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>TIPPEK</p>	<p>A csoporttól függően lehet a beleegyezés olyan fogalom, amelyet több-kevesbé ismernek. Ha fiatalabb/kevesbé tapasztalt résztvevőkből álló csoporttal dolgozol, akkor a "beleegyezés duói" tevékenységeket ajánljuk, hogy ezt a beszélgetést konkrét megélt tapasztalatokban rögzítsék.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>A tevékenység online lebonyolításához javasoljuk, hogy a Jamboardon dolgozz. Az előkészítéshez ágyazd be a "A beleegyezés nem..." szavakat egy Jamboard dia középre;</p> <p>Oszd meg a Jamboardot a résztvevőkkel, ügyelve arra, hogy szerkesztési jogosultsággal oszd meg. Így minden résztvevő hozzáférhet a Jamboard diához, és módosíthatja azt;</p> <p>Az egyetlen különbség az offline változathoz képest az, hogy itt a résztvevők a Jamboard Post-it-ekre írják a válaszukat;</p> <p>Amikor mindenki végzett, a post-it-eket csoportosíthatod, és közösen hangosan felolvashatod.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Mi az a fordított ötletbörze? Ez nem jelent mást, mint hogy egy problémát fejjel lefelé fordítva, a megoldást „kifordítva” találjuk meg. Lehetővé teszi a fogalom meghatározását, miközben közös definíciót alkot a "beleegyezés" fogalmáról. Mindenki elgondolkodhat a fogalmon, és a sajátjává teheti azt. Kellemes fordított gondolkodás!.</p> <p>Nézd meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heather Corinna "Driver's Ed for the Sexual Superhighway: Navigating Consent". https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_superhighwaynavigating_consent • Tea and consent: https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8 magyar felirattal • https://amandapalmer.net/theartofasking/ • https://www.youtube.com/watch?v=Awnjw36mNEs • https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/comprendre-le-consentement/ • https://everydayfeminism.com/2015/06/how-society-treats-consent



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

A kérés művészete - az alku

 IDŐ	30 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Páronként két előre kinyomtatott papírlap: • az egyik a szexualitással /intimitással kapcsolatos kérdésekkel (lásd melléklet), • egy másik lap a válaszok listájával.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulni, hogyan lehet sokféleképpen "nemet" mondani, vagy hogyan adjon személyes válaszokat számunkra kényelmes módon • Kísérletezni a határokkal, foglalkozni a tabukkal. • Lehetőséget adni a résztvevőknek arra, hogy kikísérletezzék, hogyan lehet a szexualitást különböző módokon verbalizálni
 ÚTMUTÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérjük meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat. Minden pár megkapja az előre kinyomtatott listákat a kérdésekkel és a válaszokkal. Az egyikük kapja a kérdéseket, míg a másik a válaszokat. Nem nézhetnek egymás papírjára. Kérd meg őket, hogy a következő módon dolgozzanak: 2. Utasítás A személynek: "Kérlek, olvasd fel ezeket a kérdéseket egyenként. a társadnak, és várd meg a válaszát. Ha nem érzed magad kényelmesen valamelyik kérdés felolvasásakor, hagyd ki, és ugorj a következőre." 3. Utasítás B személynek: "Felolvashatod bármelyik választ a megadott válaszokból, vagy kitalálhatod a saját válaszodat. Nyugodtan kísérletezz! Bármelyik választ választhatod. A cél a játék, hogy gyakoroljuk, milyen érzés lenne mindenféle válaszokat adni." 4. Adjunk jelzést a pároknak, ha eljött az ideje, hogy szerepet cseréljenek: az, aki kérdezett, megkapja a papírt a válaszokkal, és fordítva. 5. Amikor a párok befejezték az összes kérdés feltevését és megválaszolását,



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





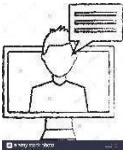

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>térjünk vissza a közös beszélgetéshez, és kérjük meg a résztvevőket, hogy osszák meg egymással tapasztalataikat és érzéseiket.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vezettek-e a válaszok tettekhez vagy sem? Miért? - Hasznosnak találtátok-e a gyakorlatot, és miért (vagy nem, és miért nem).
 ESZME- CSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Elmagyarázhatod, mennyire fontos a szóbeli kommunikáció megtanulása és gyakorlása a szexualitással/intimitással kapcsolatos témákról olyan módon, hogy az később az intim pillanatokban is hasznos lehet. • A célunk itt az, hogy megtanuljuk a beleegyezés megadásának különböző módjait illetve az "igen" és a "nem" kifejezésének többféle lehetőségét. • A résztvevők továbbá megtanulják, milyen érzés olyan témákról beszélni, amelyektől esetleg zavarban érzik magukat vagy ami miatt szégyellik magukat.
 TIPPEK	<p>A kérdéseket – válaszokat szabadon átdolgozhatod a csoport életkorának megfelelően.</p>
 ONLINE	<p>A tevékenységet online is végezhetitek, megkérve a résztvevőket, hogy dolgozzanak párban break-out szobákban és osszák meg egymással, amit tanultak, amikor visszajönnek a plenáris részre.</p>
 ELMÉLET	



**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

Melléklet:

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK A BELEEGYEZÉSRŐL

KÉRDÉSEK

Kérlek, olvasd fel ezeket a kérdéseket egyesével a párodnak, és várd meg az ő válaszát. Hat kérdés után cseréljétek szerepet. Nem szabad beszélgetni, csak hangosan olvassátok fel a kérdéseket és a válaszokat egymásnak a papírról. Ne mutassátok meg a papírt a társatoknak. (Ha nem érzed magad kényelmesen egy kérdés feltevésekor, hagyd ki, és olvasd fel a következőt).

1. Megcsókolhatlak?
2. Levehetem a felsődet?
3. Megcsókolhatom a nyakad? Ha nem, akkor hova szeretnéd, hogy megcsókoljalak?
4. Mit gondolsz [*mondj egy szexuális tevékenységet*]? Szeretnéd kipróbálni?
5. Nagyon szeretnék csókolózni veled, és azt hiszem, készen állok rá. Készen érzed magad, vagy szeretnél még időt?
6. Megérinthetem a combodat? Van olyan típusú érintés, amit különösen szeretsz?
7. Küldhetek neked erotikus üzeneteket?
8. Nem bánod, ha küldök neked egy meztelen képet magamról?
9. Megölelhetlek?
10. Lefeküdnél velem?
11. Szeretném, ha megcsókolnál.
12. Megsimogathatom a melled nyilvános helyen?
13. Megnyalhatom az ujjaidat?



**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

VÁLASZOK

Választhatsz egy választ a kérdésre, amit kapsz a párodtól vagy mondhatsz saját változatokat is.

1. Igen, természetesen. Benne vagyok!
2. Kérlek, tedd meg!
3. Húha! Nagyszerű! Nagyon szívesen!
4. Igen, persze. De egyezzünk meg egy biztonságos szóban
5. Oké, de őszintén szólva, még soha nem próbáltam, lehet, hogy abba akarom hagyni, ha nem tetszik.
6. Hmm, nem is tudom. Mi lenne, ha elkezdenénk, aztán abbahagynánk, ha nem működik...
7. Nem, nem akarom.
8. Sajnálom, most nem. Talán majd máskor / később...
9. Mi? Mit képzelsz?
10. Hmm. Igyunk egyet! (helyette) (vagy kezdetnek)
11. Hát, attól függ. Adni vagy kapni akarsz inkább?
12. Mire gondolsz?
13. Most? Itt? Menjünk hozzám?
14. Persze. De nem bánod, ha én kezdem?



**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

Rádióinterjú

 IDŐ	<p>30 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Maximum 25 résztvevő.</p>
 ANYAG-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • A4-es lapok; • színesek, filctollak; • tábla vagy flipchart • az interjú szöveg (ld. később) kinyomtatva a résztvevőknek.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A nemi sztereotípiák feltárása; • A beleegyezésről beszélni; • Elgondolkodni a párkapcsolati viselkedésmintákon.
 ÚTMUTÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oszd szét a rádióinterjút és olvasd fel. Oszd a csoportot 5-6 fős kis csoportokra, lehetőleg legalább egy vegyes csoportra, egyben csak fiúk és egy csak lányok; 2. 5 percet kapnak: Minden csoportnak véleményt kell nyilvánítania a következőkről: <ul style="list-style-type: none"> › A lány viselkedése; › A fiú viselkedése; 3. Írják meg a történet végét közösen. 4. A történetek befejezését minden csoport felolvassa és röviden foglalja össze azokat a flipcharton.



**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

 ESZME-CSERE	<ul style="list-style-type: none"> A beszélgetés során a következőkre összpontosíthatsz: Nemi sztereotípiák: Hogyan viselkedjen egy lány? Hogyan viselkedjen egy fiú? A beleegezés: Hogyan mondhatta a lány „nem köszönöm”? Szánjunk 5-10 percet arra, hogy megosszuk érzéseinket. Feltehetjük a kérdést: „Kerültél már valaha ilyen helyzetbe? Előfordult már, hogy olyan helyzetbe kerültél, amikor nem akartál csókolózni vagy hogy megsimogassanak, de nem tudtad, hogyan mondjál „nem”-et? Vagy kerültél már olyan helyzetbe, amikor szinte kötelességednek éreztél valami szexuális tevékenységet, hogy ne tűnj hülyének, vagy hogy ne kelts rossz benyomást?
 TIPPEK	<ul style="list-style-type: none"> Ne erőlted, ha valamelyik résztvevő nem szeretné megosztani a hasonló élményeit.
ONLINE FORMA 	<p>Online is elvégezhető, break-out room használatával.</p>
 ELMÉLET	<p>-</p>



**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

Melléklet – A rádióinterjú

Egy 18 éves fiút és lányt kérdeztek meg a rádióban, akik együtt töltötték a vasárnap délutánt, hogy mi történt.

- Megcsókolt?
- Jó volt?
- Akartad?

„Amikor közelebb ért – mondta a lány –, kissé nyugtalan voltam, annak örültem volna a legjobban, ha barátok maradtunk volna, mint addig. De nem akartam lúzernek látszani, és azt mondtam magamban: ha nem teszek a kedvére, mit fog gondolni rólam?

És a fiú: „Majdnem két órája voltunk együtt. Kíváncsi voltam, mit vár tőlem, és tényleg nem akartam idétlennek tűnni. Szóval, megcsókoltam; – úgy csókolt vissza, mintha már várta volna.



**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

Viszonzás és viszonzatlanság - elmondani, amit a test üzen

1. A VISZONZÁS ÉS VISZONZATLANSÁG MEGTAPASZTALÁSA A TESTÜNKÖN KERESZTÜL

 IDŐ	20 perc
 RÉSZTVEVŐ	6-16 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Elég nagy helyiség, hogy a résztvevők mozogni tudjanak.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> A kölcsönösség és az elutasítás megtapasztalása a testen keresztül.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> Kezdjük gyors testmozgással, hogy a résztvevők kényelmesebben érezzék magukat. A további tevékenységek során jobban kapcsolódnak majd a testükhöz, és jobban tudatában lesznek a testi érzéseiknek; Kérjük meg a résztvevőket, hogy sétáljanak, fedezzék fel a teret - ahol üres, de ott is, ahol zsúfolt. Kérd meg őket, hogy három lépésenként változtassanak irányt. Köszönjenek egymásnak egy-egy testrészükkel: "Amikor elhaladsz egy új ember mellett, állj meg két másodpercre, és köszönj a kezdeddel. Ezután folytasd a sétát."



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

4. Ezután kérd meg őket, hogy köszönjenek egymásnak más testrészekkel: "most a lábatokkal", "a kisujjattal", "a hátatokkal" stb. A résztvevők soha ne beszéljenek.
5. Miután a különböző testrészeket használták, álljanak meg és csukják be a szemüket. Kérd meg, lélegezzenek be és ki együtt többször. Koncentráljanak a testi érzéseikre és érzelmeikre;
6. Kérd meg a résztvevőket, hogy folytassák a sétát. Néhány pillanat múlva "pacsizzanak". Kérd meg őket, hogy figyeljék egymást, és igazodjanak úgy, hogy egyenletesen helyezkedjenek el a térben. Ezután folytassák a sétát;
7. Séta közben figyeljék egymást. Ha valaki megáll, mindenkinek meg kell állnia. Amikor valaki újra járni kezd, az egész csoport újra járni kezd;
8. Kérd meg, hogy sétáljanak és foglalják el a teremben lévő üres helyeket. Ezután javasoljuk, hogy sétáljanak oda, ahol a tér a legzsúfoltabb. Soha ne hagyják abba a sétálást;
9. Most álljanak meg két másodpercre, amikor valakivel keresztezik az útjukat, és nézzenek a szemébe, mielőtt újra elindulnának. Ezután többször ismételjék meg ezt másokkal. Ha valakinek ez kényelmetlen, nézhetnek az orruk hegyére vagy a partnerük vállára. Ismételjék meg ezúttal 30 másodpercre megállva. Javasolhatunk ezután 1 percet;
10. Ezután tartsanak szünetet és csukják be a szemüket. Kérd meg, lélegezzenek be és ki együtt többször. Koncentráljanak a testi érzéseikre és érzelmeikre: hogyan érezték magukat, amikor a társaik rájuk néztek?;
11. Most magyarázd el a résztvevőknek, hogy egy pár mozgólámpás fognak végezni a kölcsönösség és az elutasítás érzéseinek feltárása érdekében. Kérd meg őket, hogy a testi érzelmekre és érzéseikre összpontosítsanak.

1. tevékenység

Kérjük meg a résztvevőket, hogy sétáljanak végig a térben;

Kérjük meg mindenkit, hogy válasszon ki egy személyt, aki "A személy" és egy személyt, aki "B személy" lesz, anélkül, hogy észrevennék, hogy őket választották;

Ezután kérje meg őket, hogy álljanak egyenlő távolságra A-tól és B-től, miközben még mindig sétálnak.

2. tevékenység

Kérjük meg a résztvevőket, hogy folytassák a sétát;

Válasszanak ki egy-egy személyt anélkül, hogy rámutatnának;

Kérjük meg a résztvevőket, hogy kövessék ezt a személyt. Rá kell "hangolódniuk" erre a személyre. Utánozzák vagy vegyék át a személy ritmusát, gesztusait és mozdulatait;

Álljanak 5 méterre a személytől. Ezután 4 méterre, 3 méterre, 2 méterre, 1 méterre és végül 50 centiméterre lépnek;

Kérjük meg a résztvevőket, hogy álljanak meg. Nézzenek körül, és nézzék meg, hogy őket is kiválasztotta-e ez a személy;



**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>Ezután kérd meg őket, hogy csukják be a szemüket, és figyeljék meg az érzelmeiket és érzéseiket.</p> <p>3. tevékenység Kérjük meg a résztvevőket, hogy ismét sétáljanak körbe a térben; Alkossanak párokat anélkül, hogy beszélnének vagy jeleznének egymásnak. Néhány pillanatig sétáljanak együtt; Kérjük meg őket, hogy álljanak meg, csukják be a szemüket, és szánjanak időt arra, hogy megfigyeljék a testérzeteket és az érzelmeiket, amelyek a legutóbbi interakciók során keletkeztek; Végül kérjük meg őket, hogy nyissák ki a szemüket, és folytassák egyéni sétájukat; Ezután ismételjék meg a tevékenységet több emberrel.</p> <p>4. tevékenység Kérjük meg a résztvevőket, hogy beszélgetés és szemkontaktus nélkül alkossanak párokat; Ezután néhány pillanatig párban sétáljanak; Kérjük meg őket, hogy álljanak meg, csukják be a szemüket, és szánjanak időt arra, hogy megfigyeljék a testérzeteket és az érzelmeiket, amelyek az utolsó interakciók során keletkeztek.</p>
 ESZME- CSERE	<p>Üljetek körbe és számoljanak be a tevékenységekről. Mond el újra, mi volt a 4 tevékenység és tedd fel a következő kérdéseket a résztvevőknek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Először állíts össze egy listát az érzelmekről: ' Mikor éreztél pozitív érzelmeket? ' Mikor éreztél negatív érzelmeket? ' Mit éreztél, amikor nem téged választott az a személy, akivel párt szerettél volna alkotni? • Ezután gyűjts véleményeket: ' Melyik tevékenység volt a legnehezebb számodra? ' Melyik tevékenység volt a legkönnyebb?
 TIPPEK	<p>-</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



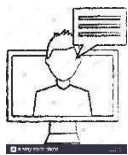
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature



ONLINE



ELMÉLET

Hogyan reagáljunk, ha nem kaptuk meg a remélt beleegyezést? A visszautasítás szexuális frusztrációt, az elutasítás érzését keltheti. Ez néha egészen rossz élmény lehet. Az egészséges és kiteljesedő szexualitás érdekében meg kell értenünk és el kell fogadnunk, ha partnerünk visszautasít egy testi kontaktust. A visszautasítás elfogadása nem csak a fizikai próbálkozás abbahagyását jelenti, hanem a szavak abbahagyását is, minden olyan nyomásgyakorlást, amely miatt a visszautasító büntudatot érezhet. A kölcsönös megértés kimutatásának különböző módjai vannak. Két gyakorlatot is javasolunk a kölcsönösség és az elutasítás érzésének feltárására a kapcsolatokban: az egyiket a testen, a másikat a szavakon keresztül.



**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

2. SZAVAKBAN REAGÁLNI A VISZONZATLANSÁGRA

 IDŐ	<p>10 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>6-16 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Minden résztvevőnek két lapot kell kapnia: egy lapot az elutasító mondatokkal, és egy lapot az elutasításokra adott reakciókkal; • Tervezzünk úgy, hogy nagy tér álljon rendelkezésünkre.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Gyakorolni, hogyan lehet szóban reagálni az elutasításra
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 12. Vedd elő a "Elutasítás" és a "Reakció az elutasításra" mondatokat tartalmazó lapokat (lásd a mellékletet), és oszd ki a résztvevőknek 13. Alkossanak párokat; 14. Álljanak egymással szemben, és válasszák ki, hogy ki lesz "A" és ki lesz "B" személy; 15. Oszd ki az "Elutasító mondatok" lapot az "A" személyeknek és a "Reakciók az elutasításra" lapot "B" személyeknek; 16. "A" felolvasson egy elutasító mondatot "B"-nek. Megvárják "B" válaszát; 17. "B" reagál "A" válaszára. Szükség esetén improvizálhatnak és kiegészíthetik a válaszokat. 5 kérdés után "A" és "B" kicserélik a lapokat, és szerepet cserélnek;
 ESZME- CSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Utána közös megbeszélésen hagyj 5-10 percet a résztvevőknek, hogy megosszák gondolataikat, érzéseiket, emlékeiket.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**




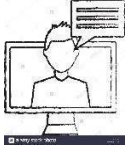

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 TIPPEK	<p>Alakítsa át a mondatokat a csoportnak megfelelőre.</p>
 ONLINE	<p>-</p>
 ELMÉLET	<p>Hogyan reagáljunk, ha nem kaptuk meg a remélt beleegyezést? A visszautasítás szexuális frusztrációt, az elutasítás érzését keltheti. Ez néha egészen rossz élmény lehet. Az egészséges és kiteljesedő szexualitás érdekében meg kell értenünk és el kell fogadnunk, ha partnerünk visszautasít egy testi kontaktust. A visszautasítás elfogadása nem csak a fizikai próbálkozás abbahagyását jelenti, hanem a szavak abbahagyását is, minden olyan nyomásgyakorlást, amely miatt a visszautasító büntudatot érezhet. A kölcsönös megértés kimutatásának különböző módjai vannak. Két gyakorlatot is javasolunk a kölcsönösség és az elutasítás érzésének feltárására a kapcsolatokban: az egyiket a testen, a másikat a szavakon keresztül.</p>



**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

MELLÉKLET

A

Olvasd fel ezeket az elutasító mondatokat egyenként a párodnak.

Várd meg a választ. 5 mondat után cseréljétek szerepet. Nem kell beszélgetnetek, csak olvassátok fel egymás után a mondatokat és a válaszokat. Ne mutasd meg a párodnak a lapodat!

Nemet mondó mondatok (Átugorhatod azokat a mondatokat, amelyeket nem akarsz felolvasni).

" Ne, én félek.

" Ne, nem akarom.

" Most nem akarom. Talán később...

" Még nem érzem magam késznek.

" Hagyd abba!

" Szeretek veled lenni, de most szeretnék egyedül lenni. Találkozunk egy óra múlva?

"Szeretlek, de nem akarom ezt csinálni.

" Szeretném az egészet abbahagyni.

" Kényelmesen érzed magad? Mert én nem érzem magam túl jól...

" Elég kellemetlennek találok, nem akarom.

" Régebben volt hozzá kedvem, de most már nincs.

" Nem, most egyedül kell lennem.

" Nem szeretem így csinálni. Próbáljunk ki valami mást?

" Fáj / Nincs kedvem többé, hagyjuk abba.



**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

MELLÉKLET

B

Válassz egyet az alábbi mondatok közül, hogy reagálj a párod visszautasítására. Rögtönözhetsz és új válaszokat is kitalálhatsz. 5 mondat után cseréljétek szerepet. Ne mutasd meg a párodnak a lapodat!

Mondatok a visszautasításra való reagáláshoz

- " Rendben, megértettem. Szeretnél még valamit csinálni?
- " Nos, a legfontosabb, hogy jól érezd magad.
- " Ne aggódj, szólj, ha készen állsz. Hagyok neked időt.
- " Értem. Köszönöm, hogy szóltál.
- " Tényleg? Ezt nem tudtam. Remélem, nem bántottalak meg?
- " Jobban érzem magam, ha tőled hallom.
- " Remek, ne habozz, ha van még valami, szólj.
- " Elszomorít, de teljesen megértem. Köszönöm. Köszönöm.
- " Oké. Ez a végleges döntés? Ha igen, akkor nem ragaszkodom hozzá.
- " Megértem. Csináltam valamit, ami miatt kényelmetlenül érezted magad?
- " Köszönöm. Köszönöm. Inkább most ne csináljuk, ha kényelmetlenül érzed magát. Akkor igazán jó, ha mindketten ugyanazt akarjuk: ez a legjobb benne.
- " Arról szól ez az egész, hogy együtt csináljunk valamit, ami mindkettőnkért van, és nem csak az én kívánságaimról és igényeimről szól. Nagyon fontos számomra, hogy őszinte vagy, úgyhogy köszönöm!
- " Köszönöm az őszinteségedet.



**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

Mondj igent, mondj nemet

 IDŐ	<p>45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>6-16 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Elég nagy tér a mozgáshoz.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Tudatosítani a különböző viselkedésekkel kapcsolatos érzelmeinket; • Magabiztosságot szerezni abban, hogyan fejezzük ki akár szóban, akár non-verbális módon, hogy igent vagy nemet akarunk-e mondani.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A "Határaink gyakorlathoz" készíts egy felolvasható utasítás listát, például: <ul style="list-style-type: none"> ' Rázd meg a kezem! ' Puszild meg az arcom! ' Ölelj át! ' Simogasd meg az arcom! ' Érintsd meg a vállam! ' Érintsd meg az orrom!; ' Támaszkodj rám teljes súlyoddal! ' Szagold meg a nyakam! ' Érintsd meg a fenekem! 2. Rövid mozgással kezd ezt a gyakorlatot, hogy a résztvevők kényelmesebben érezzék magukat. A további tevékenységek során jobban kapcsolódnak majd a testükhöz és jobban tudatában lesznek a testi érzéseiknek; 3. Kéjld meg a résztvevőket, hogy lassan sétáljanak; 4. A következő utasításokat add a résztvevőknek: "Kezdjetek el lassú tempóban sétálni a teremben... Fogadjátok be a gondolataitokat és engedjétek el őket... Fogadjátok be a fizikai, mentális és érzelmi



**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

állapototokat... Legyenek azok kellemesek vagy kellemetlenek... Fogadjátok őket úgy, ahogy vannak, és engedjétek el őket... Legyetek tudatában a testtartásotoknak, a mozdulataitoknak, a tartásotoknak... Érezd a lábad súlyát a talajon... Figyelj a légzésedre, a lélegzetedre... Lassú vagy gyors? Érezd a tested légzését, a test légzésének mozdulatait... Séta közben légy kíváncsi, fedezd fel az összes sarkot, menj olyan helyekre, ahol még sosem jártál, fedezd fel a határokat... Próbáld ki különböző sétastílusokat, lassabbat és gyorsabbat... Nézd meg, mi tűnik a legkényelmesebbnek számodra ebben a pillanatban.";

5. Séta közben javasold, hogy álljanak meg két másodpercre, ha valakivel találkoznak, és nézzenek a szemébe, mielőtt újra elindulnának. Új és új résztvevőkkel többször ismételjék meg. Ha valakit ez kényelmetlenül érint, nézhet 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 meg őket, hogy lélegezzenek be és ki együtt (vezényelj – Belégzés...kilégzés). Ezután koncentrálnak a fizikai érzéseikre és érzelmeikre, mielőtt folytatják a sétát;
7. Köszönjenek egymásnak egy testrészükkel. Adják meg a következő utasításokat: "Amikor elhaladsz egy új ember mellett, állj meg két másodpercre, és köszönj a kezeddal. Ezután folytassátok a sétát. Több interakció után kérdl őket, hogy köszönjenek egymásnak más testrészekkel: "a lábaddal", "a kisujjaddal", "a hátaddal" stb. A résztvevők ne beszéljenek;
8. Miután a különböző testrészeket felfedezték, álljanak meg egy pillanatra, és csukják be a szemüket. Kérd meg őket, hogy lélegezzenek be és ki együtt (vezényelj – Belégzés...kilégzés). Ezután koncentrálnak a fizikai érzéseikre és érzelmeikre, mielőtt folytatják a sétát
9. Folytassák a sétát. Mondd nekik, hogy a séta folytatásával egyszerre csak egy-egy testrészt ébresszenek fel. Vezényelj . Ébreszd fel a fejed... a vállad... a karod... a csuklód... a térdeidet... az arcodat... ;
10. Ezután javasoljuk, hogy különböző hangokkal ébresszék fel a hangszálaikat és a rekeszizmaikat:
11. ' Mozdonyt utánozzanak: tch tch tch tch tch tch tch tch tch;
12. ' Oltsanak el egy gyertyát rövid lélegzetvétellel;
13. ' Kergessenek el egy macskát: sicc!;
14. ' Mondják többször egymás után, hogy "pszt": pszt, pszt, pszt, pszt, pszt;
15. ' Neveessenek: Ha ha ha ha ha;
16. Folytassák normális járásukat a szobában. Kérd meg őket, hogy gondoljanak egy egyszerű gesztusra, amit aznap reggel tettek. Miközben még mindig sétálnak, most utánozzák ezt a gesztust, anélkül, hogy megállítanák a sétájukat. Kérjük meg őket, hogy élvezzék, szórakozzanak ezzel a gesztussal: eltúlozhatják a mozdulatot, vagy a lehető legminimálisabbá tehetik. A résztvevők ezután hangot is adhatnak hozzá. Ezután utánozhatják más emberek gesztusait. Befejezésként próbáljuk meg, hogy mindenki együtt csinálja ugyanazt a gesztust;



**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

17. Dolgozzanak párban, az egyik a színész, a másik a tükör. Helyezkedjen el a két résztvevőt egymással szemben. A színész bármit megtehet, a tükör utánozza őket. Ezután szerepcsere következik anélkül, hogy a ritmus megszakadna. Adjunk néhány instrukciót a mimikára (minden alkalommal új partnerrel):

- ' A reggeli készülődéseket végzitek;
- ' Kint vagytok a világűrben
- ' Vízparton vagítok;
- ' Egy partin vagytok a barátaitokkal.

IGEN és NEM / 6 perc

18. Oszd ketté a csoportot. Az egyik csoportnak mindig IGEN-t kell mondania, a másiknak pedig mindig NEM-et. Először csak "köszönjenek" egymásnak az IGEN és a NEM szavakkal, majd kérd meg őket, hogy különösen a másik csoport tagjaival kommunikáljanak. Bátorítsd őket, hogy jó tempóban járjanak, de más szavak használata nem megengedett. Három perc elteltével váltsanak csoportot.

IGEN és NEM párban / 4 perc

19. Alkossanak párokat. "A" személynek csak az "igen" szót kell ismételtetnie. "B" személy csak a "Nem" szót mondja el. "A" és "B" játszanak együtt, és mondják ki ezeket a szavakat különböző módon (viccesen, kedvesen, mérgesen, oda nem figyelve...). Hagyd, hogy a két percig kísérletezzenek, majd cseréljék fel a szerepeket (szavakat)

Kísérletezés az IGEN és a NEM szóbeli kommunikációjával / 5 perc

20. Alkossanak párokat. Jelölj ki az egyikőjüket "A"-nak és a másikat "B"-nek. A párok egymással szemben legyenek. Olvass fel egy utasítást a listáról, például "Rázd mag a kezem!";
21. Minden utasítás után először "A" döntse el, hogy kezet akar-e fogni "B"-vel. Ha a válasz "IGEN", akkor megkérdezi "B"-t: "Megrázhatom a kezed?". Ha nem, akkor hallgatnak;
22. Ha "A" megkérdezte "B"-t, akkor "B"-n a sor, hogy eldöntse, ő is beleegyezik-e a "kézfogásba", és igent vagy nemet mond;
23. Ha "B" igennel válaszol, akkor "A" és "B" a javasolt interakciót folytatják (itt kezet ráznak);
24. Olvasd fel sorban a teljes utasításlistát;
25. Amikor felolvastad az összes elemet, cseréljenek szerepet;

Kísérletezés az IGEN és a NEM nem verbális kommunikációjával / 20-25 perc

26. Kérd meg a résztvevőket, hogy keressenek egy új személyt, akivel párba állhatnak, és válasszák ki, hogy ki játssza az "A" és ki a "B" szerepet;
27. "A" most próbáljon valamilyen fizikai kapcsolatot teremteni "B"-vel", anélkül, hogy beszélne. "B"-nek nonverbálisan világossá kell tennie, hogy egyetért-e



**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>ezzel a fizikai kontaktussal vagy sem. "A"-nak" figyelnie kell és alkalmazkodnia kell. Ellenőrizd, hogy a résztvevők valóban megértették-e ezeket az utasításokat, valószínűleg hasznos, ha az egyik résztvevővel illusztrárod a tevékenységet;</p> <p>28. Adj két percet a résztvevőknek, hogy felfedezzék ezt a nem verbális kommunikációs módot; majd további két percre cseréljenek szerepet</p> <p>29. Ha befejezték, minden résztvevő vegyen egy papírlapot, és készítsen két oszlopot. A bal oldali oszlopba jegyezzék fel azokat a nonverbális jeleket, amelyek azt mutatták, hogy a partnerük beleegyezését adta. A jobb oldali oszlopba azokat a nem verbális jeleket jegyezzék fel, amelyek azt mutatták, hogy a partnerük nem egyezett bele a javasolt fizikai interakcióba. Adj nekik 3-5 percet arra, hogy elgondolkodjanak ezen:</p> <p>30. Ajánld fel, hogy alkossák újra ugyanazokat a párokat, és ellenőrizzék le a partnerükkel, hogy az általuk "beleegyzésként" vagy "nem beleegyzésként" értelmezett jelek helyesek voltak-e. Hagyd őket 5-10 percig ezt megbeszélni;</p> <p>31. Üljetek körbe. Kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg érzéseiket az imént átélt különböző tapasztalatokkal kapcsolatban.</p> <p>32. Befejezésként elmagyarázhatod, hogy ha a hosszú távú szexuális partnerek non-verbális szexuális kommunikációt kívánnak alkalmazni, fontos, hogy meggyőződjenek arról, hogy az "igen" és a "nem" értelmezéseik helyesek. Ezt a gyakorlatot tehát elvégezhetik a partnerükkel, hogy a kölcsönös megértést bebiztosítsák.</p>
 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IGEN-t mondani, NEM-et mondani, a verbális és a nem verbális jelek a szexuális interakciókban; • Néha, egy kapcsolat korai szakaszában a partnerek megpróbálnak szexuális tevékenységet folytatni, és csak a testbeszédet használják a kommunikációra. Ez ugyan működhet, de azt is eredményezheti, hogy a partnerek határai átlépésre kerülnek, vagy hogy elmarad az élvezet és a vágy; • A nem verbális jelek lehetnek félrevezetőek. Például a szexuális izgalom jeleit mutathatjuk anélkül, hogy valójában szexuális tevékenységet akarnánk folytatni; • Hasonlóképpen, a partner a fizikai jeleket az izgalom jeleinek értelmezheti, holott azok valójában valami másnak az eredményei. Lehet, hogy például azért pirulunk el és veszünk nagy levegőt, mert félünk vagy zavarban vagyunk. A nedvesedés, az erekció vagy a kemény mellbimbók a szexuális izgalmon túl más összetevőkhöz is kapcsolódhatnak. A nem verbális jelek tehát sok teret hagynak a bizonytalanságnak és a tévedésnek. Ezen jelzések félreértelmezése oda vezethet, hogy valaki átlépi partnere határait, vagy nem nyújt neki örömet; • A beleegyezés kifejezése a testünkkel és az "IGEN" szóval továbbra is a legegységértelműbb jel szexuális kérdésekben;



**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

- A gyakorlat megbeszélése két okból is fontos: először is, a résztvevők számára fontos lehet, hogy reflektáljanak a szavakkal szerzett tapasztalataikra, jelentőséget adva a tudatosság pillanatainak. Segíthet a saját preferenciák elfogadásában is. A nagycsoportos megbeszélés során hasznos felismerni, hogy másoknak is lehetnek hasonló tapasztalatai, és néhányan egészen másként is megtapasztalhatták ugyanazokat a tevékenységeket. A gyakorlat moderátorának is hasznos, hogy megértse, hogyan élték meg a résztvevők a gyakorlatok sorozatát. Ha úgy dönt, hogy ezeket a tevékenységeket egymás után végzi, azt tanácsoljuk, hogy biztosítson egy kis időt a kics csoportos megbeszélésre, amelyet egy rövid, nagycsoportos megbeszélés követ. A kics csoportos megbeszélés történhet 2 vagy 3 fős csoportokban. Mindenkinek 2 perc áll rendelkezésére, hogy megossza tapasztalatait, miközben a többiek teljes figyelmüket rá fordítják. A résztvevők felváltva mondják el tapasztalataikat;
- Ez különösen akkor fontos, ha úgy érzed, hogy a résztvevők nem szívesen osztanák meg nyíltan az érzéseiket a teljes csoporttal. Felkérheted a résztvevőket, hogy sorban osszák meg érzéseiket: Könnyű volt igent és nemet mondani? Mely pontokon éreztétek magukat jobban? Milyen fizikai érzéseik voltak, amikor igent és nemet mondtak? A nonverbális kommunikációs gyakorlat vagy a verbális kommunikációs gyakorlat során éreztétek magatokat jobban? Szavakkal vagy a testeddel volt könnyebb kifejezni az "igen" és a "nem" szavakat? Mi volt számodra a legmegnyugtatóbb?
- Az IGEN és a NEM megtapasztalása a nonverbális kommunikáción keresztül: Megjegyezhetjük, hogy az "igen" és a "nem" jelzésére használt jelek néha hasonlóan ellentétesek. Például, ha a "nem"-et a test visszahúzásával fejezzük ki, a mozgás hiánya "igennek" érzékelhető. Mindazonáltal lehetséges, hogy a személy megakad vagy megdermed. Ez a mosolyra is igaz lehet: kifejezheti a lelkesedést éppúgy, mint a zavartságot;
- Fontos, hogy a nonverbális jeleket ne értelmezzük a többi jel nélkül: figyelni kell a tekintetre, a testre, az arcra... De mivel ezek többféleképpen is értelmezhetők, szükséges a kérdés verbalizálása.



TIPPEK

- Javasoljuk, hogy előzetesen végezzetek néhány testmozgást, ami megkönnyíti a gyakorlat elvégzését. A nyilvános előadás stresszforrás lehet a résztvevők számára, és a végén kihagyhatják beleegyezés legfontosabb pontjait. Szánj időt a testmozgás és a hang használatára, lépésről lépésre;
- Ami a párok kialakítását illeti, véletlenszerűen is párosíthatsz embereket, miközben megbizonyosodsz arról, hogy a résztvevők jól érzik magukat a párokban. A véletlenszerű párosítás lényege, hogy gyakoroljuk a "nem" mondását olyasvalakinek, akivel nem feltétlenül érezzük jól magunkat (akit nem ismerünk jól), ami egyesek számára nehezebb lehet. Bár ez



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete



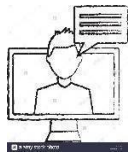

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>érdekesnek tűnhet, a cél nem az, hogy a résztvevőket kényszerítsük vagy gátoljuk: a nemet mondás megengedése is része lehet a gyakorlatnak.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Az egészséges és teljes értékű kapcsolatok kiépítéséhez kulcsfontosságú, hogy tudjunk igent vagy nemet mondani. Ezek a szavak lehetővé teszik számunkra, hogy kifejezzük azt, ami tetszik nekünk és boldoggá tesz minket, vagy elutasítsuk azt, ami túllépi a határainkat. Az "igen" vagy "nem" kimondása azonban sokkal összetettebb, mint amilyennek hangzik.</p> <p>Valóban tisztában vagyunk a saját vágyainkkal? Valóban tudjuk, hogy mikor akarunk igent vagy nemet mondani? És amikor igen, megengedjük-e magunknak, hogy ezt tegyük?</p> <p>Ez a gyakorlat abban segít, hogy jobban figyeljünk saját érzéseinkre, hogy jobban megértsük, mit akarunk, hogy megszabaduljunk saját kondicionálásunktól, és megtanuljuk, hogyan mondjuk ki az igent vagy nemet, amikor azt akarjuk.</p> <p>(Forrás: https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_superhighway_navigating_consent).</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



cesie
the world is only one creature

A beleegyezés érzése

 IDŐ	<p>30 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Elég nagy tér • Kérdés- és válaszkártyák. <p>Választható videók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thames Valley Police, Tea consent, elérhető a következő weboldalon: https://www.youtube.com/watch?v=u7Nii5w2FaI - Amnesty International Canada, No consent, no fairy tale, elérhető a következő weboldalon: https://www.youtube.com/watch?v=QJTqpydWFNA
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A konszenzus fontosságáról való elmélkedés és megbeszélés lehetőségét kínálja olyan fiktív, valós élethelyzeteken keresztül, amelyek bizonyíthatják a konszenzus hiányát. • A konszenzuson és tiszteleten alapuló kapcsolatok előmozdítása azáltal, hogy megtanulunk olyan asszertív kommunikációt alkalmazni, amely teret enged a konszenzusnak, és nem a másik személyt kényszerítő kommunikáció. • Megtanulni, hogy csak az "igen" az "igen", figyelembe véve a nem verbális nyelvet is, mint olyan kommunikációs csatornát, amelyhez fordulhatunk, hogy megértsük a másik személy kívánságát. • Lehetőséget kínálni a fiataloknak arra, hogy elgondolkodjanak a szexuális erőszak hátterében álló tényezőkön, hogy a jövőben megelőzzék az ilyen típusú helyzeteket, és fokozzák a szexuális konszenzus tudatosságát. • Javítsa mindenki arra való képességét, hogy kiálljon a szexuális erőszak ellen, és egyenlő - boldog és egészséges kapcsolatokat építsen.



**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



ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE

1. Kezd azzal, hogy mindenkitől megkérdezed, mit is jelent a "beleegyezés" az érzelmi kapcsolatokban. Írjanak fel a táblára példákat a beleegyezés különböző fajtáira.
2. Oszd ketté a csoportot: KÉRDÉSEK csoportra és VÁLASZOK csoportra;
3. Párokban egy-egy rögtönzött rövid jelenetet fognak eljátszani a beleegyezésről. A jelenetet a kiválasztott kártyák (lásd a mellékleteket) szerint vezetjük le: a pár egyik tagja a Kérdés-kártyát, a másik a Válasz-kártyát húzza.
4. A Kérdéskártyák több különböző, zárt kérdést tartalmaznak, amelyekre igen/nem választ várunk. A kérdező választhat, hogy ragaszkodik-e hozzá vagy sem, míg a válaszadó a választott kártyán szereplő szavakkal mérlegelheti álláspontját.

Kérdéspéldák:

- Szeretnél velem moziba menni?
- Eljönnél velem vacsorázni?
- Küldenél nekem egy meztelen fotót?
- Megsimogathatlak?
- Megadnád a telefonszámodat?
- Hazakísérhetlek?
- Szeretnél találkozni velem egy kávézóban?
- Menjünk el hozzám?
- Lophatok egy csókot?

Válaszpéldák:

- Elnézést, mennem kell.
 - Igeeeeeeeen! (lelkesen)
 - Felejtsd el!
 - Nem is tudom...
 - Nem, nem tudom.
 - Nem, nem és nem.
 - Talán...
 - Persze...
 - Igen... (mutassa ki a bizonytalanságot nem verbális nyelvezettel)
 - Végre! Végre!
 - Csend (elkerülő tekintet)
 - Nem érzem jól magam.
 - Nem vagyok biztos benne...
5. Miután egy-egy pár eljátszotta a jelenetét, kérjük fel a többi résztvevőt, hogy avatkozzanak be, vitassák meg és kommentálják az ábrázolt helyzetet, és ha szükséges, cseréljék le a két "színész" egyikét, szó szerint átvéve a helyüket.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





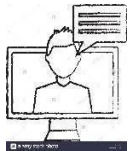
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A következő kérdéseket javasoljuk, hogy tedd fel a csoportnak: <ul style="list-style-type: none"> - Mi történik ezekben a jelenetekben? - Szerintetek ugyanazt akarják? - Honnan tudjátok ezt? - Mi fog történni? • Megváltoztathatjátok a kérdéseket úgy, hogy azok udvariasabbak legyenek, tekintve, hogy nagyobb teret hagyjanak a másik személynek, hogy kifejezze valódi vágyát anélkül, hogy bármiféle nyomást vagy kényszert éreznének. <ul style="list-style-type: none"> - Rendben van számodra, ha...? - Nagyon szeretném, ha... - Beszélhetnénk arról, hogy...? - Jól esne, ha....? - Rendben lenne, ha.....? - Jól esne Neked, ha....? - Folytathatjuk azzal, hogy?
 <p>TIPPEK</p>	<p>Hogy könnyebb legyen a gyakorlat, bemutathatsz olyan kitalált helyzeteket, amelyek bevezetik a kérdés-válasz párbeszédet, például:</p> <p>"Kati és Robi már 6 hónapja együtt járnak. Jó a kapcsolatuk, és teljesen szerelmesnek érzik magukat. Szombat este van, és elmennek egy születésnapi partira. Isznak néhány sört, és Robi megpróbálja meggyőzni Katit, hogy hagyják ott a bulit, és menjenek át hozzá; a szülei elutaznak a hétvégére, így a ház üres. Kati nincs meggyőződve arról, hogy elmenjen, mert nem akar Robival még szexelni. A fiú az elmúlt hónapban végig kérlette őt. Rosszul érzi magát, mert szereti őt, és nem akarja elveszíteni."</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>A chatben - privátban - megírhatod a kérdéseket/válaszokat a párok tagjainak.</p>



**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

CONSENT



Freely Given
Reversible
Informed
Enthusiastic
Specific

Planned Parenthood*

A szexuális beleegyezés:

- Nyomás, kényszer vagy megfélemlítés nélkül jön létre.
- A jelen pillanatra kell vonatkoznia: a múltban adott beleegyezés nem feltétlenül vonatkozik a jelenre is.
- Bármikor visszavonható: ha valaki azt mondja, hogy "hagyd abba", akkor abba kell hagynod.
- Szavakban vagy tettekben kell kifejezni, és teljes körű tájékoztatást kell hozzá adni: pl. a partnereknek meg kell állapodniuk abban, hogy milyen típusú védekezést alkalmaznak.

- Kellemes légkörben kell létrejönnie: ha valaki/valakik izgatottak vagy bizonytalanok tünnek, meg kell állni és meg kell beszélni a dolgot, mielőtt továbbmennénk.
- Minden egyes cselekményre specifikusnak kell lennie: egy bizonyos típusú beleegyezés nem jelenti azt, hogy mindenbe beleegyeznek.
- Tudatosan kell megadni: egy drogos vagy alkoholos állapotban lévő személy nem adhat törvényes beleegyezést.

Forrás: www.plannedparenthood.org



ELMÉLET

A nemi alapú feltételezések, sztereotípiák vagy előítéletek azért veszélyesek, mert továbbra is legitimálják az erőszakot, és megállapítják, hogy "normális" ezeket gondolni:

- Szabad ragaszkodni a beleegyezés megszerzéséhez.
- Nem kell folyamatosan megerősíteni a partnernek a beleegyezését.
- Ha nem mondja ki egyértelműen és határozottan a "nem"-et, az azt jelenti, hogy folytathatom.
- Elég egy "Igen"-t megszerezni úgy, hogy a nem verbális nyelvezetet nem vesszük figyelembe.
- A "meghódítás" nyomulást jelent.
- A hallgatás lehet beleegyezés.
- Az ellenállás elmaradása a beleegyezést jelent.
- Egy rövid szoknya vagy egy szexi ruha beleegyezést jelent.
- Ha valaki szexin viselkedik, az beleegyezést jelent.
- A "Nem vagyok biztos benne" beleegyezésre utal.

A beleegyezés fogalma a verbális és a nem verbális kommunikáción alapul. **Ráadásul nemcsak arról szól, hogy engedélyt kérünk, hanem arról is, hogy meghallgatjuk a választ.**

A következő forrás alapján: *Violenza Sessuale / AIDOS*.

<https://aidos.it/wp-content/uploads/2021/02/12-Violenza-Sessuale.pdf>



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

'I got the power!' - Kontroll és hatalmi dinamika az intim kapcsolatokban

SZERETET ÉS HATALOM - SZOBROK

 IDŐ	45 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	-
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> A szeretet és a hatalom összefüggéseinek feltárása a kapcsolatokban
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Készítsetek emberi szobrokat. A következő utasításokat add;</p> <ol style="list-style-type: none"> Alkossatok párokat. Készítsétek el a szobrokat a partnereitekkel erről a két szóról: Szeretet és Hatalom. Adj utasításokat a partnerednek, ő azt fogja tenni, amit kérsz. Ez a Ti szobrotok. Amint a szobor elkészült, a moderátorok utasítást adnak, hogy cseréljenek szerepet; Amikor az összes szobor elkészült, szervezzetek egy 'kiállítást'. Bátorítsd a résztvevőket, hogy nézzenek körül.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





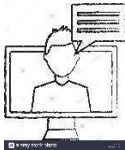

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>Közösen készíttetek egy-egy 'elemzést' az egyes szobrokról. Kérdéseket tehetsz fel a saját 'szobraikról': Hogyan érzed magad ebben a helyzetben? Mit változtatnál a testtartásodon, hogy jobban, kiegyensúlyozottabban, erősebben stb. érezd magad? A többiek is tegyenek fel kérdéseket, osszák meg benyomásaikat vagy változtassák meg a szobrot;</p> <p>Az elemzés alapján közösen megvitathatjátok és megoszthatjátok, hogy mit gondoltok a szerelemről és a kapcsolatokban érvényesülő hatalmi dinamikáról. Milyen eszközeink vagy erőforrásaink vannak ahhoz, hogy megváltoztassuk egy nem kívánt dinamikát vagy azt, amitől szenvedünk? Kísérletezzünk - készíttetek új szobrokat!</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>A kapcsolatokban nemcsak a romantikus szerelem, hanem általában a szeretet rendkívül bonyolult, gyakran problémás érzés. Úgy tűnik, hogy világunkat beborítja a szeretet; kifejezett, kimondatlan, mégis mindenütt jelenlévő elvárás. A szeretet normatív. Az anyáknak ugyanúgy kell szeretniük a gyermekeiket, ahogyan a szüleiket és a testvéreiket is szeretniük kell. Ha nem így tesznek, bűntudatot kell érezniük.</p> <p>A szeretet egy belsővé tett társadalmi fegyelem, a családok ragasztója. A szerelmeseknek az idő múlásával is ugyanolyan szenvedéllyel kell szeretniük egymást, és szeretetük nem engedhet meg más érzéseket, különösen nem negatívakat. A családokban és a kapcsolatokban az irányítás vagy az elnyomás gyakran szeretetnek álcázódik. Vagy éppen az ellenkezője is igaz lehet: nem engedik meg, hogy erős vagy negatív érzelmeiket fejezzük ki, mert ezeket a szeretet birodalmával összeegyeztethetetlennek tekintik. A szeretet egy iránytű; a szíved megmondja, hogyan válassz partnert egy életre. A szeretet egy valuta. A szeretetet zsarolásra és érzelmi manipulációra használják. Gyakran nehéz tisztán érezni, hogy mi a szeretet és mi nem az, mert a valóságban az érzelmeik egész szivárványát érezzük....</p>



**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

'I got the power!' - Kontroll és hatalmi dinamika az intim kapcsolatokban

HADD BESZÉLJEN A VÁGY - SZEXUALITÁS ÉS POZITÍV ERŐ - DRÁMAJÁTÉKOK

 IDŐ	<p>120 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Max. 15 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<p>Tér</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulni kérni, elfogadni és kifejezni a vágyainkat verbálisan és nonverbálisan, és megtanulni kezelni az elutasítást. Valós élethelyzetek színpadra állításával foglalkozunk olyan témákkal, hogy milyen érzés, amikor kockáztatjuk az elutasítást, valamint a saját és a másik határait; • Szavak és gesztusok összekapcsolása az egyes érzelmekkel; megtanuljuk az érzések verbális és nonverbális kifejezését; • A kétértelmű kapcsolati dinamikák (beleértve a hatalmi dinamikát is) jobb megértése, önreflexiós készségek elsajátítása; • Jobban megérteni, hogy egy kapcsolatban egyetlen identitáspozíció mögött egyszerre hány kétértelmű vagy ellentmondásos érzés/érzés lehet jelen.



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



ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE

1. Írj fel néhány helyzetet a visszautasításról a drámajátékhoz. Gondoljon olyan valós élethelyzetekre, amelyek relevánsak lehetnek a csoportod számára. Ne felejts el olyan témákat is bevonni, amelyekkel foglalkozni szeretnél (például a nemek közötti egyenlőség, a megkülönböztetés vagy a párkapcsolati dinamika). Írj olyan konkrét és reális helyzeteket, amelyek releváns a csoport számára (inspirációként előzetesen felmérheted, mire lenne igény), de hagyd eléggé nyitva ahhoz, hogy szabadon játszhasanak. Például ne határozza meg a szereplők nemét – bízd a résztvevőkre, hogy eldöntsék, milyen tulajdonságokkal rendelkeznek a karaktereik.

Példák:

„Pároddal egy zenés-táncos helyen vagy. A párod valakivel táncol, de nálad van a párod telefonja. Véletlenül meglátod, hogy egy idegen meztelen fotót küldött a partnered telefonjára. Feldúlt vagy, és vitatkozni kezdesz a partnereiddel. ...”

„Születésnapodra megbeszéltetek egy találkozót, és Te készülsz egy különleges gesztussal. Kiderül azonban, hogy a párod elfelejtette a születésnapodat, és 5 perc múlva el is akar menni, mert valaki mással találkozót beszélt meg. Te csalódott vagy, nem tudod, mi legyen a meglepetés gesztussal, amivel készültél, és úgy érzed, a párod cserbenhagyna, ha most elmenne a mással megbeszélt találkozójára. Megpróbálsz elérni, hogy maradjon veled”

2. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3-4 fős kis csoportokat. Válasszanak egyet az előkészített helyzetek közül, amelyet eljátszanak;
3. Kövessék a történetet, és alkossanak konkrét karaktereket (kor, nem, társadalmi státusz stb.). A történet épüljön fel egy tetőpontig vagy válságig, de nem szükséges, hogy a történetnek vége legyen;
4. Adják elő a forgatókönyvüket, és álljanak le, amikor elérik a csúcspontot;
5. Ezen a ponton facilitátorként lépjen közel az egyes szereplőkhöz, és kérdezd meg: "Hogy érzed magad?". (A karaktert megnevezve, nem a személyt.) Beszéd közben a karakter vállára teheti a kezét, ezzel kifejezve támogatását és jelenlétét.

Fontos (!): a szereplőt, a szerepében részt vevő személyt kérdezed, és nem a résztvevőt a személyes érzéseiről;

6. Miután mindenkit megkérdeztél a színpadon az érzéseiről, kérd fel a közönséget, hogy mondjon bármit, amit szeretne hozzátenni ahhoz, hogy szerintük a karakterek hogyan érezhetnek az adott helyzetben. Ha valaki felemeli a kezét, hívd fel, hogy jöjjön a "színpadra", tegye a kezét a szereplő vállára, és mondja el hangosan, hogyan érez a szereplő;



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





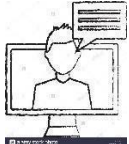
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>7. Miután mindenféle érzést összegyűjtöttetek, kérdezd meg a résztvevőket, hogy szeretnének-e még feljönni a színpadra, hogy átvegyenek néhány szerepet, és kipróbáljanak egy másik forgatókönyvet ugyanarra a történetre; többször is megismételhetitek (attól függően, hogy mennyi idő és javaslat van). Moderátorként röviden keretbe foglalhatod a színpadon látott változásokat;</p> <p>8. Befejezőként mondj köszönetet a színészeknek és a közönségnek.</p>
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>A megbeszélés fontos: segíts a résztvevőknek megérteni a történeteket. Hány érzelmet ismertünk fel? Beszélhettek az érzelmi kommunikációról. Felfedezhetitek és elgondolkodhattok a párkapcsolati szerepeinkről és a szerepeinkkel kapcsolatos társadalmi elvárásokról. Beszéljétek meg a hatalmi dinamikát, különös tekintettel a különböző hatalmi pozíciókat. Megbeszélhetik, milyen érzés az elutasítás, mit tanultak ebből a tevékenységből.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Ehhez a gyakorlathoz meghitt és biztonságos csoportra van szükség. A fizikai tér is fontos. Egy nagyon érzékeny gyakorlattá válhat. Fontos, hogy érezzék a határokat, hogy a résztvevők kifejezhessék érzelmeiket, de segítsd őket abban, hogy azt felhatalmazássá alakítsák. Addig érdemes folytatni a gyakorlatot, amíg úgy nem érzitek, hogy a helyzet megváltozott. Ne felejtse el elmondani a résztvevőknek, hogy lépjenek ki a szerepükből, mielőtt elhagyják a „színpadot”.</p> <p>Érdemes megfontolni a fórumszínházi módszerek előkészítését és gyakorlását, mielőtt elkezdenéd. Nyomatékosan javasoljuk, hogy segítsd, hogyan osztják fel a szerepeket, biztosítsd a hely kihasználását, és segítsen nekik végigmenni a színház átalakulási folyamatán.</p> <p>Az is segíthet, ha kis színházi bevezető tevékenységekkel készíted fel a résztvevőket a színházra és a színészetre.</p> <p>Használd a fantáziádat, és biztasd a résztvevőket, hogy ha akarják, metaforikus módon jelenítsék meg a helyzeteket. Ez segít nekik érezni magukat az előadás során.</p> <p>Bátorítsd a résztvevőket, hogy a humort használják eszközként a színpadon!</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	



**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



ELMÉLET

Átgondolhatod, milyen kényelmesnek érzed egy drámajáték elősegítését. Ehhez a csoportos munkához némi tapasztalatra lehet szükség. Ha bizonytalan vagy, csatlakozz egy színházi és drámajátékokban jártas szakemberhez.

Boal, A. (1992) Játékok színészeknek és nem színészeknek. Routledge: London.

Boal, A. (1995) A vágy szivárványa: A színház és a terápia Boal-módszere. Routledge: London



**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



cesie
the world is only one creature

Mit tegyek?

 IDŐ	60 perc
 RÉSZTVEVŐ	6 - 30 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér • Mellékletek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Azoknak a szexszel, szexualitással és erőszakkal kapcsolatos dilemmáknak a beazonosítása és megvitatása, amelyekkel a fiatalok szembesülhetnek, amikor belépnek a felnőttek világába; • Megbeszélni és feltárni a különböző megközelítéseket e dilemmák kezelésére; • A szexuális és reprodukív jogok megismerése az emberi jogok keretein belül.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak a terem közepére, és mondd el nekik, hogy fel fogsz olvasni néhány történetet, amelyek a szexszel, szexualitással, erőszakkal kapcsolatos valamint párkapcsolati dilemmákat mutatnak be. A résztvevőknek minden dilemmához ki kell választaniuk egyet a lehetséges lehetőségek közül (A, B, C vagy Egyéb), és állást kell foglalniuk a terem azon sarkának kiválasztásával, amely megfelel az általuk preferált válasznak. Jelöld meg a különböző sarkokat, és olvassa fel az első dilemmát; 2. Amikor mindenki kiválasztotta a sarkát/válaszát, és a helyén áll, engedd meg a résztvevőknek, hogy megvitassák válaszukat a körülöttük



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





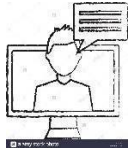
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>lévőkkel. Kérd meg a résztvevőket minden sarokból, hogy mondják el, miért állnak ott;</p> <p>3. Ismételd meg az egészet minden dilemmánál, vagy annyinál, amennyit fel szeretnél dolgozni. Ezután térj át az értékelésre.</p>
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>Kezdd azzal, hogy megkérdezed a résztvevőket a benyomásaikról, majd folytasd a beszélgetést úgy, hogy a fiatalok szexualitással, szexszel, erőszakkal és párkapcsolatokkal kapcsolatos dilemmáira terelődjön a szó. Használj néhányat a következő kérdések közül:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hogyan érezted magát a tevékenység során? Miért?</i> • <i>Volt valami meglepő a többi résztvevő válaszaiban vagy álláspontjaiban?</i> • <i>Szerinted ezek a dilemmák jellemzőek a mai fiatalok előtt álló dilemmákra?</i> • <i>Szerinted hogyan döntenek a fiatalok, amikor egy-egy ilyen dilemmával szembesülnek?</i> • <i>Ha dilemmád van (nagy vagy kicsi), hogyan oldod meg?</i> • <i>Honnan kaphatnak támogatást azok a fiatalok, akik ilyen dilemmákkal szembesülnek, ha szükségük van rá?</i> • <i>Mely emberi jogokat tudod megnevezni, amelyek relevánsak az emberi szexualitás szempontjából?</i> • <i>Milyen kihívásokkal néznek szembe a fiatalok a szexualitással kapcsolatos jogaik gyakorlása során? Melyek a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos kihívások?</i>
 <p>TIPPEK</p>	<p>A dilemmákat a leírt személyek nemének, korának, szexualitásának, nemzetiségének vagy egyéb jellemzőinek megváltoztatásával vagy a forgatókönyvek megváltoztatásával igazíthatod a csoportodhoz, amellyel dolgozol.</p> <p>Ne feledd, hogy nem mindig lehet tudni, hogy „ki van a teremben”, és kerülnöd kell a résztvevőket személyesen érintő történeteket.</p> <p>Ha van erre lehetőség, hasznos lehet az egyes dilemmákra vonatkozó opciók megjelenítése kivetítve.</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</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



cesie
the world is only one creature



ELMÉLET

Source: [Council of Europe – Gender Matters Activities.](#)

MELLÉKLET

Ranja dilemmája

Ranja 14 éves és szerelmes. A barátnője is így érez. Két hónapja vannak együtt, de Ranja szülei ezt nem tudják. Biztos benne, hogy megtiltják neki, hogy lássa a barátnőjét. Mit tegyen Ranja?

- V. Ne lássa többé azt a személyt, akibe szerelmes
- B. Vigye haza a barátnőjét és mutassa be a szüleinek
- C. Folytassa a találkozást vele titokban
- D. Valami más

Barry dilemmája

Barry 16 éves. Meleg, de ezt senki sem tudja a családjából vagy a baráti köréből. Tetszik neki egy fiú az osztályában, és szeretne kapcsolatot kialakítani vele. Azonban nem biztos benne, hogy a fiú nyitott lesz-e a javaslatra, és attól tart, hogy a fiú elmondhatja másoknak az osztályban, és a szülei megtudhatják. Mit tegyen Barry?

- A. Hagyja az egész ötletet, és felejtse el a fiút
- B. Mondja el a szüleinek és a barátainak, hogy meleg, és hívja el a fiút randevúzni, és nézze meg, mi történik
- C. Próbálja meg jobban megismerni a fiút, ellenőrizze, hogy vannak-e hasonló érzései, mielőtt felfedné a sajátjait
- D. Valami más



**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

Jenny dilemmája

Jenny 15 éves. Az iskola legmenőbb sráca elhívja magához a diszkó után, és elmondja, hogy a szülei távol vannak. Jenny kedveli, de nem igazán ismeri. Azt hallotta, hogy sok lánnyal lefeküdt már az iskolában. Még nem akar vele szexuális kapcsolatot. Mit kéne csinálnia?

- A. Mondjon nemet
- B. Mondjon igent
- C. Mondjon igent, de csak akkor, ha néhány más barátjuk is megy velük
- D. Valami más

Nasrine és Eddie dilemmája

Nasrine és Eddie 18, illetve 19 évesek. Több mint egy éve vannak együtt. Most tudták meg, hogy Nasrine terhes. Nem terveztek gyereket, de azon gondolkodtak már, hogy összeházasodnak. Nasrine el akarja mondani a szüleinek. Eddie biztos benne, hogy nem fogják jóváhagyni, és akár meg is próbálhatják elszakítani őket egymástól. Nem tudják, mit tegyenek, mert Nasrine még mindig nem fejezte be az iskolát. Mit tegyen Nasrine és Eddie?

- A. Menjenek tanácsért egy tanácsadóhoz
- B. Házasodjanak össze gyorsan és titokban, majd jelentse be a terhességet Nasrine a szüleinek
- C. Mondja el Nasrine szüleinek, és kérje támogatásukat a következő lépések megtervezéséhez
- D. Valami más

Ingrid dilemmája

Ingrid és Shane 17 évesek. 2 éve járnak együtt. Egy este kint vannak egy diszkóban, és Shane berúg. Ingrid úgy dönt, hogy Shane nélkül átmegy egy másik diszkóba, mire az nagyon mérges lesz, kiabálni kezd vele és a földre löki. Mit tegyen Ingrid?



**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

- A. Maradjon Shane-nel az éjszaka hátralévő részében, és felejtse el, ami történt
- B. Menjen el a diszkóból Shane nélkül, és mondja el a barátainak, hogy mi történt
- C. Üssön vissza, amíg Shane abba nem hagyja a kiabálást
- D. Valami más

Alina dilemmája

Alina interszexnek született, de az orvosok születésekor úgy döntöttek, megműtik, hogy nőneművé váljon. A szüleit nem tájékoztatták a döntésről, és soha nem követték nyomon a későbbiekben Alina állapotát. Alina lányként nevelkedett, nem tudta, mit jelent interszexnek lenni. Mire Alina elérte a pubertást, számos egészségügyi probléma és a férfiasság bizonyos jellemzői kezdtek nála kialakulni. A legutóbbi orvosi konzultáción az orvosok felfedték Alinának és szüleinek a probléma eredeti okát, és további hormonkezelést javasoltak a női tulajdonságok megerősítésére. Alina szülei nagyon egyetértettek az orvosok javaslatával. Mit tegyen Alina?

- A. Hagyja, hogy a szülei és az orvosok döntsenek, mert ők jobban tudják
- B. Kérjen további információkat és további lehetőségeket, miközben csak az egészségügyi kockázatok mérsékléséhez szükséges gyógyszert szedje
- C. Perelje be a helyzetért felelős orvosokat és intézményeket
- D. Valami más



**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

Túl nehéz válaszolni

 IDŐ	<p>60 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>6 - 30 résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Színes filcek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Azoknak a szexuális zaklatás különböző formáinak azonosítása, amelyekkel gyakran szembesülnek a fiatalok; • Különböző reakciók gyakorlása a nem kívánt szexuális ajánlatokra vagy zaklatásra; • Megérteni az olyan fiatalokat, különösen a nőket fenyegető veszélyeket, mint a homályos vagy kétértelmű szexuális felhívások és válaszok.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bevezetésként kérdezd meg a résztvevőket, hogy hallottak-e szexuális zaklatással kapcsolatos esetekről. Kérd meg őket, hogy mondjanak példákat a szexuális zaklatás és az egyéb zaklatás különböző fajtáira és jegyezd fel azokat a flipchart-táblára; 2. Amikor a csoport összeállított egy listát, ötleteljenek, hogyan reagálnának a szexuális zaklatás vagy zaklatás különböző formáira. Jegyezd fel ezeket a válaszokat is a flipchart-táblára a megfélemlítés/zaklatás formái mellett. 3. Ha a résztvevők olyan válaszokkal állnak elő, amelyek fizikai erőszak alkalmazását sugallják, kérdd meg őket, hogy gondoljanak ki más lehetséges módokon az erőszakmentes válaszadásra;



**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

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Kérj legalább két önkéntest, aki szeretne szerepet játszani a nem kívánt szexuális ajánlatokról, megfélemlítésről vagy zaklatásról szóló rögtönzésekben. Adj nekik néhány példát a lehetséges forgatókönyvekre, ha szükséges. Ezek a következők lehetnek: nemkívánatos megjegyzések az emberek megjelenésére vagy kinézetére, egy másik személy befolyásolása olyasmire, amit nem akar, érzelmi zsarolással (pl. „ezt tennéd, ha szeretnél”), vagy egy másik személy homofób nyelvezetet használó csúfolása és sértegetése; 5. Adj az önkéntes pároknak néhány percet a jelenet témájának kiválasztására és a felkészülésre. Ha nehézségeik vannak a forgatókönyv kiválasztásában, adjon nekik egyet (ötletekért lásd a Tippek részt); 6. Kérdd meg az önkénteseket, hogy játsszák el a jelenetüket a csoport többi tagjának; 7. Ezután kérdd meg a párt, hogy játsszák el újra ugyanazt a jelenetet, és kérdd meg a többi résztvevőt, hogy lépjenek közbe, és javasolják saját válaszaikat a párbeszédre. Ezt úgy tehetik meg, hogy „Lefagyás”-t kiáltanak, ekkor a jelenetet játszóknak meg kell állniuk, és a „Lefagyás”-t kiáltó személynek be kell lépnie, hogy lecserélje az egyik szereplőt. A jelenet folytatódik, egy másik javaslattal a probléma megoldására. Ily módon a párbeszéd egy másik, talán hatékonyabb, vagy határozottabb irányba haladhat. Ez lehetőséget kínál a nézők számára, hogy aktív szerepet játsszanak. Folytassátok, amíg a közönség nem tesz további javaslatot, vagy amíg a szereplőket legfeljebb háromszor lecserélik; 8. Lépj tovább a következő önkéntes párra, és ismételjétek ugyanígy. Minden résztvevőnek, aki szerepelni szeretne, próbálj erre lehetőséget adni a rendelkezésére álló idő keretein belül. Ezt követően értékeljétek a tapasztaltakat.
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>Kérd meg a szereplőket, hogy osszanak meg a csoport többi tagjával néhány dolgot, amit úgy érzik, tanultak a tevékenységből.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan érezted magad a jelenet előadása közben? Nehéz volt példákat bemutatni a szexuális zaklatásra és a zaklatásra? Miért? • Könnyű volt reagálni a zaklatásra? Miért vagy miért nem? • Miért vesznek részt egyesek szexuális zaklatásban? Mit akarnak elérni? • A javasolt válaszok közül valamelyik erőszakos jellegű volt? Ez jó ötlet? • Miért nehéz néhány embernek reagálni a szexuális zaklatásra? • Miért döntenek úgy egyesek, hogy nem jelentik be a szexuális zaklatás szélsőséges formáit, például nemi erőszakot vagy más szexuális zaklatást? • Milyen hatással lehet a szexuális zaklatás a fiatalokra?



**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

	<ul style="list-style-type: none"> • Ki vagy mi segíthetne Neked abban, hogy reagálj a nem kívánt szexuális ajánlatokra vagy reagálj a szexuális zaklatásra/zaklatásra, és ha szükséges, jelentsd azt? • Hallottál már önvédelmi óráról/képzésekről olyan emberek számára, akik meg akarják védeni magukat az erőszaktól? Mit gondolsz egy ilyen ötletéről? • A szexuális zaklatás a nemi alapú erőszak formája. A nemi alapú erőszak milyen egyéb formáit ismeritek? • Mely emberi jogok sérülnek, amikor az emberek szexuális zaklatást/zaklatást tapasztalnak? • Mit tehetnek a fiatalok, hogy felhívják társaik figyelmét a szexuális zaklatásra és az arra való reagálás lehetőségeire?
 <p>TIPPEK</p>	<p>A tevékenység első részében, amikor arra kéred a résztvevőket, hogy gondolják át a szexuális zaklatás/zaklatás különböző formáit, fontos a fiatalok számára releváns példákra összpontosítani.</p> <p>Segíthetsz a résztvevőknek ebben a feladatban, például megkérdezheted őket, hogy láttak-e valaha valakit, aki megjegyzést fűzött egy másik személy megjelenéséhez, vagy valakit, aki szexuális megjegyzéseket tett másokról. Amikor a fiatalok erőszakos választ javasolnak szexuális zaklatásra, kérdezd meg tőlük, hogy lehetséges lenne-e az adott esetekben másként reagálni – erőszak nélkül –, mivel az erőszak hajlamos még a problémát fokozni.</p> <p>Légy tudatában annak, hogy bizonyos szélsőséges esetekben, amikor a zaklatás az emberek életét fenyegeti, az erőszak lehet az egyetlen lehetőség, amellyel az emberek egy adott pillanatban élhetnek. Javasoljuk, hogy a résztvevők olyan jeleneteket válasszanak a szerepjátékhoz, amelyek nem a szexuális zaklatás erőszakos és szélsőséges eseteit reprezentálják (kérdd meg őket, hogy ne mutassanak be nemi erőszakot!), hanem inkább a „könnyedebb” formákra összpontosítsanak, például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valaki megjegyzéseket tesz a megjelenésedre (szexualizált nyelvezetet használva), és te határozottan reagálsz, mondván: „Nem a te dolgod, hogy mit viselek. És... soha nem fogadom el, hogy így beszéljenek velem, ezért kérem, hogy hagyd abba, különben jelentenem kell.” • valaki olyan ruhát visel, amely (képek, szavak, rajzok...) nem megfelelő szexuális viselkedést vagy nyelvezetet ábrázol, és úgy döntesz, hogy megkéred két barátodat is, hogy csatlakozzanak hozzád, és felhívjátok a figyelmét a nem megfelelő tartalomra, és megkéritek, hogy soha többé ne viselje ezeket a ruhadarabokat. • valaki a beleegyezésed nélkül hozzádér, és Te megkéred, hogy ne tegye, egyúttal tájékoztatod, hogy ezt jelentenél kívánod az iskola vezetésének. <p>Dönthetsz úgy is, hogy arra összpontosítasz, hogyan reagáljon valaki határozottan a nem kívánt szexuális ajánlatokra. Más szóval, hogyan</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.

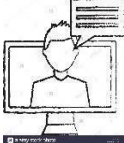

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>mondjunk NEM-et, ügyelve a személyes tervedre és az emberi jogokra, ugyanakkor nem használva sértő szavakat vagy cselekedeteket.</p> <p>Néha nehéz felismerni a szexuális zaklatást. A kommunikáció bizonyos formái, különösen a nem verbális formák, mint például a testbeszéd vagy a szemkontaktus, gyakran nagyon eltérő értelmezések tárgyát képezik.</p> <p>Még akkor is, ha szóbeli kommunikációról van szó, előfordulhatnak félreértések – például két ember találkozását az egyik baráti beszélgetésnek, a másik pedig romantikus randevűnek értelmezheti.</p> <p>Ez a gyakorlat sok érzelmet kelthet, különösen akkor, ha a csoportban van olyan résztvevő, aki már tapasztalt szexuális zaklatást. Ügyelj arra, hogy ha ez szükségessé válik, gondoskodhass az ilyen résztvevőről.</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Source: Council of Europe – Gender Matters Activities.</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



cesie
the world is only one creature

A nemi alapú erőszak kezelése lentről felfelé

CHILDREN FIRST – JÁTÉK LEÍRÁS

 IDŐ	<p>45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Okostelefon vagy táblagép internet-hozzáféréssel. Az online játék Children First letölthető innen: https://docs.google.com/document/d/18eTKQpmmTTxqJNdVBjVyzv4uerPDrZ8f/edit a) Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 b) Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id1549897981
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Korai életkortól (12-18 éves kortól) az iskolai környezetben megelőzni a randevúzási erőszakot, eltörölni a nemi sztereotípiákat, és az egészséges kapcsolatokat támogatni a fiatalok között. Hozzájárulni a fiatalok viselkedésének és attitűdjének olyan megváltoztatásához, amely javítja a tinédzserek randevúzási szokásait, csökkenti az áldozattá válásuk kockázatát, és előre látja a jövőbeni nemi alapú erőszakos epizódokat kapcsolataikban.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Hogyan játsszuk?</p>



**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.



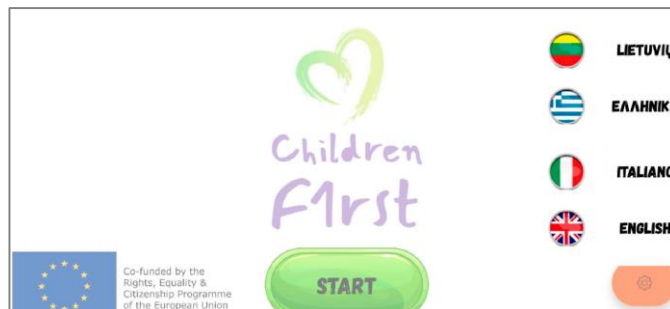
symplexis



cesie
the world is only one creature

Csak szervezd meg a játékmenetét – Hagyd, hogy a résztvevők válasszák ki azt a karaktert, akivel játszani szeretnének, VAGY osszák csoportokra, és rendeljenek minden csoporthoz egy-egy karaktert.

1. Töltse le mindenki a játékalkalmazást telefonjára/táblagépére.
2. A játékot fekvő módban kell játszani.
3. Válassza ki azt a nyelvet, amelyen játszani szeretne (angol vagy egyéb);



4. A játék a Children First játék kezdőképernyőjének megjelenítésével indul. A felhasználó megnyomhatja a Start gombot, és a forgatókönyv görgetőképernyőjére léphet.
5. A kezdőképernyő után megnyílik a forgatókönyvválasztó képernyő, amely lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy görgessen a különböző forgatókönyvek között. A görgetés balra vagy jobbra végezhető az elsőtől az utolsó forgatókönyvig.

A forgatókönyvek felépítése

6. Minden játék forgatókönyve egy bevezető képernyővel kezdődik, amely leírja az esetet, és információkat nyújt a forgatókönyv főszereplőjéről.
7. A forgatókönyv kiválasztása után kattintson a „Tovább” gombra, vagy válasszon a lehetséges válaszok közül. A felhasználó görgetheti a szöveget, hogy elolvassa a főszerep leírását, majd az arcra kattintva lépjen a forgatókönyv-leíró képernyőre.

A Continue gombot megérintve elkezdheti a játékot.

8. A forgatókönyv során a felhasználó a képernyő alsó részén található Next/Continue gombot megnyomva a következő képernyőre léphet, vagy kiválaszthatja az opcionális válaszok egyikét (a megfelelő buborékra kattintva). Megemlítendő, hogy a válaszválasztó képernyő görgethető.



**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

9. Minden válasz bizonyos pontokat ad a felhasználónak, amelyeket összesítenek, és megjelennek, amint a felhasználó halad a forgatókönyvön. Az összpontszám alapján az utolsó képernyőn egy összefoglaló üzenet jelenik meg, amely sztereotípiák megváltoztatására motiválja a felhasználókat, jutalmazza az erőfeszítést, és a forgatókönyv újrajátszására ösztönzi őket.
10. Az utolsó képernyőről a felhasználó visszatérhet a forgatókönyvválasztó képernyőre, és folytathatja egy másik forgatókönyvvel.



1. Vezesd be a témát az osztálynak a következő kérdések segítségével:

- Szerintetek mi a nemi alapú erőszak?

*A nemi alapú erőszak egy gyűjtőfogalom, amelyet egy személy **neme**, **nemi beállítottsága** (valós vagy vélt) vagy **szexuális irányultsága** alapján történő bármilyen jellegű megkülönböztetésére vagy erőszakos viselkedésére használnak.*

- Meg tudod magyarázni a pirossal írt szavakat?

2. Kérdések a történetek elemzéséhez:

- ✓ Az X (egy karakter, akivel együtt játszottak) élményét az ERŐSZAK egy formájaként határoznád meg? Ha igen, milyen erőszak?



**ESZME-
CSERE**



**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

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Véleményed szerint ez a fajta erőszak a NEMI ALAPÚ ERŐSZAKOT képviseli? ✓ Szerinted X miért szenved el ezt az erőszakot? Csinált valami rosszat? Ő a hibás? Mely ERŐVISZONYOK vannak e párok között (kié a hatalom a leírt párban?)? ✓ Szerinted mit akar vagy mit próbál elérni ennek a történetnek a HATALMÁVAL VISSZAÉLŐ szereplője? <p>3. Végső reflexiós kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gondolod, hogy ez az élmény befolyásolta, hogy a karaktered mennyire érezte jól magát? • Mit éreztél, miközben ezt a karaktert játszottad? • Szerinted gyakoriak a fiatalok körében az X-hez hasonló történetek? Mennyire gyakori és miért? • Te mit csináltál volna X helyében? • Mit csináltál volna, ha X barátja lennél? • Szerinted mit kell tenni annak érdekében, hogy az ilyen helyzetek ne ismétlődhessenek meg a jövő nemzedékek életében?
 <p>TIPPEK</p>	<p>Gyakran Ismételt Kérdések</p> <p>K: Szükséges „fekvő módban” játszani? V: Nem, de ajánlatos. A játék azonban átméreteződik, hogy a legjobban illeszkedjen az elérhető képernyőhöz.</p> <p>K: Hogyan állíthatom a táblagépemet vagy telefonomat fekvő tájolásra? V: A fekvő tájolás kényszerítéséhez az iPaden meg kell nyitnia az alkalmazást teljes képernyőn.</p> <p>K: Tárol-e a játék érzékeny felhasználói tartalmat vagy információt? V: Nem. További információért olvassa el a játék Adatvédelmi szabályzatát az áruházban.</p> <p>A Children First online játékot a CESIE által a 2019-2021 közötti időszakban megvalósított, azonos nevű európai projekt fejlesztette ki. További információ: https://childrenfirst.info/ vagy https://cesie.org/project/children-first/</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</p>



**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

Kulcsfogalmak a játék bevezetéséhez és irányításához

NEM kontra GENDER

A „biológiai nem” és a „gender” kifejezések jelentése nem ugyanaz:

- Amikor egy baba megszületik, a nemi szervek határozzák meg, hogy férfi vagy nő. Ez a születéskor meghatározott biológiai nem.
- Egy lányt rózsaszínbe, egy fiút kékbe öltöztetni szabad választás. Ez nemi különbség.

"NEM" = A nemet általában férfi/női kategóriába sorolják, biológiai jellemző.

"GENDER" = A gender a lányok, nők, fiúk, férfiak és a nemek szerint eltérő emberek társadalmilag felépített szerepeire, viselkedésére, megnyilvánulásaira és identitására utal.

A **nemi szerepek** a kultúránkon alapulnak és idővel változhatnak. A nemi szerepek annyira a társadalmi kultúrában gyökereznek, hogy az emberek gyakran „a lét helyes illetve helytelen módjaként” értelmezik őket. Általában meghatározzák a nők, férfiak, lányok és fiúk hagyományos felelősségét és feladatait.

A **nemi sztereotípiák** olyan előre megalkotott elképzelések, amelyek a férfiakhoz és a nőkhez hozzárendelnek olyan tulajdonságokat és szerepeket, amelyek meghatározza és korlátozza azokat nemük szerint. Korlátozhatják a fiúk és lányok, a nők és a férfiak természetes adottságainak és képességeinek kibontakozását, oktatási és szakmai tapasztalataikat, életlehetőségeiket általában. A sztereotípiák a társadalomban mélyen gyökerező attitűdök, értékek, normák és előítéletek eredménye. Használhatják arra, hogy igazolják és fenntartsák a férfiak nők feletti történelmi hatalmát, valamint a nők fejlődését akadályozó szexista attitűdöket.

A nemi normák olyan társadalmi elvek, amelyek szabályozzák a lányok, fiúk, nők és férfiak viselkedését a társadalomban, és nemi identitásukat a megfelelőnek tartottra korlátozzák. A nemi normák sem nem statikusak, sem nem univerzálisak, és idővel változnak. Más szóval, a nemi normák azok a szabványok és elvárások, amelyeknek a nemi identitás általában megfelel, egy adott társadalom, kultúra és közösség által egy adott időben meghatározott tartományon belül.

Nemek közötti egyenlőség – A nemek közötti egyenlőség a nők és férfiak, lányok és fiúk egyenlő jogai, kötelezettségei és lehetőségei. A nemek közötti egyenlőség azt jelenti, hogy mind a nők, mind a férfiak érdekeit, szükségleteit és prioritásait figyelembe veszik, elismerve a nők és férfiak csoportjain belüli sokféleséget.

A nemek közötti egyenlőség nem a nők problémája, hanem a férfiakat és a nőket egyaránt érinti, és teljes mértékben be kell vonni mindkét nemet a fogalamba. A



ELMÉLET



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

nemek közötti egyenlőséget emberi jogi kérdésnek, valamint a fenntartható emberközpontú fejlődés előfeltételének és mutatójának is tekintik.

A **tini randi erőszak**, más néven intim partner erőszak, a nemi alapú erőszak egyik formája, amelyet serdülők közötti kapcsolatokban előfordulhat.

Előfordulhat:

- Nemtől, szexuális irányultságtól, társadalmi-gazdasági helyzetétől, nemzetiségétől, vallástól, kultúrájától stb. függetlenül;
- Bármilyen kapcsolatban, akár stabil, akár nem.

Hasznos képek az elmélet magyarázatához:



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



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egysége**



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.

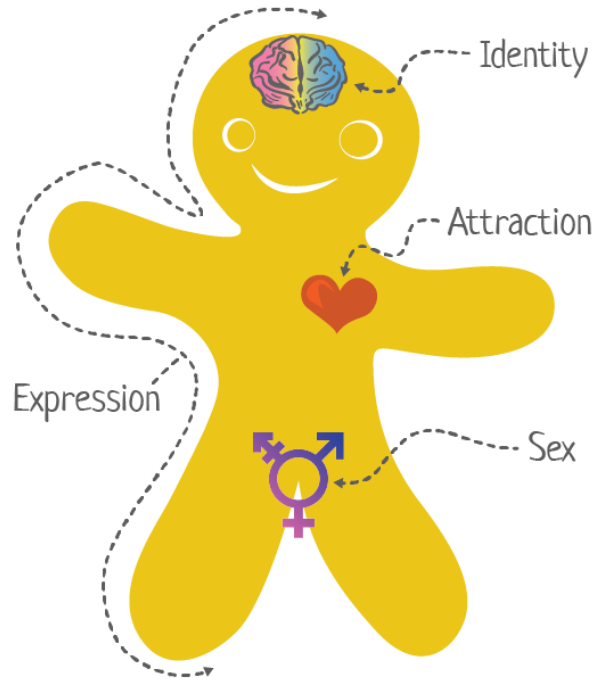


symplexis



cesie
the world is only one creature

The Genderbread Person v4 by its pronounced METROsexual.com



⊖ means a lack of what's on the right side

Gender Identity

⊖ → Woman-ness
⊖ → Man-ness

Gender Expression

⊖ → Femininity
⊖ → Masculinity

Anatomical Sex

⊖ → Female-ness
⊖ → Male-ness

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth
□ Female □ Intersex □ Male

Sexually Attracted to... and/or (a/o)
⊖ → Women a/o Feminine a/o Female People
⊖ → Men a/o Masculine a/o Male People

Romantically Attracted to...
⊖ → Women a/o Feminine a/o Female People
⊖ → Men a/o Masculine a/o Male People

Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann [For a bigger bite, read more at www.genderbread.org](http://www.genderbread.org)



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

MINDENT A KAPCSOLATOKRÓL

Mindenki megérdemli, hogy egészséges, kielégítő, közös beleegyezésen alapuló biztonságos párkapcsolata legyen, de honnan is tudhatjuk, hogy a miénk egészséges-e?

Különböző módon határozhatunk meg a kapcsolatokat, attól függően, hogy éppen ki az, aki érintett. A szeretetet és a vonzalmat többféleképpen is ki lehet fejezni, mégis van pár kulcsfontosságú tényező, mely az egészséges kapcsolat alapját képezi. Kétoldalú kommunikáció, határokbetartása, kölcsönös tisztelet és egymás támogatása, amellet, hogy biztosítjuk a saját teret a másik számára.

A romantikus kapcsolatokat nagyban befolyásolja a felek közti egyenlőtlenség, hatalmi különbségek, melyek az életkorból, nemi szerepekből, gazdasági és társadalmi különbségekből adódnak. Azáltal, hogy ismerjük a különbséget egy méltányos és egy méltatlan kapcsolat között, el tudjuk dönteni, hogy szeretnénk ennek részese lenni, avagy nem. Még egy egészséges kapcsolódás esetében is fontos tanulnunk arról, hogyan is tartsuk azt fent, illetve vessünk véget neki.

Ezt a fejezetet a szeretet és vonzalom további különböző kifejezési módjainak felfedezésének szenteltük, mégpedig oly módon, hogy közben megtartjuk és tiszteletben tartjuk a határokat.

Az ajánlott gyakorlatokon keresztül hangsúlyozzuk annak a fontosságát, hogy intim és közeli kapcsolatainkban sokkal tudatosabbak legyünk. Kezdve a családon belüli kapcsolatokkal, a baráti kapcsolatokon keresztül egészen a romantikus és szexuális kapcsolatokig, mivel nemcsak a szüleinkkel és a párunkkal vagyunk kapcsolatban, hanem egy nagy kapcsolati rendszer részei vagyunk melyet a körülöttünk lévő emberekkel tartunk fent. Ezért fontos tudatosan szervezni ezt az érzelmi hálózatot önmagunk körül. Továbbá, ezeket a kapcsolatokat még mind befolyásolja a társadalmi és kulturális közeg melyben létezik, annak összes normájával és elvárásával, amelyeket reprodukálunk a saját személyes és kapcsolati dinamikáinkban. Ha megértjük ezeket a mintákat, nagyobb valószínűséggel leszünk képesek levetkőzni a negatív, számunkra káros viselkedésformákat, így elkerülhetünk egy sok kellemetlen helyzetet és megtanulhatjuk, hogyan is kapcsolódjuk egészségesen és biztonsággal.

HOGYAN?

Ha megtanulunk helyesen reagálni arra, ahogyan érzünk és viselkedünk a kapcsolatainkon belül és megtanuljuk ezeket megvizsgálni akkor sikeres kapcsolatokat építhetünk. Az egy dolog, hogy megtanuljuk, hogyan is működik egy kapcsolat elméletben, mégis más az, amikor tudatosságot viszünk ebbe a tanulási folyamatba. Több, non-formális tevékenységen keresztül, mint például a drámapedagógia, fejleszthetjük ezeket a kapcsolati dinamikákat. Segítségével fejleszthetjük önmagunkat, megtanulhatjuk kifejezni érzéseinket, konkrét szituációkon keresztül ad teret a gyakorlásra.

Ez a fajta tanulás a legerőteljesebb, hisz érzéseket ébreszt, gondolatokat gerjeszt, és könnyen átemelhető és alkalmazható a mindennapos életünkben.

Intimitás galaxisom

 IDŐ	<p>45-60 perc (3x15-20perc)</p>
 RÉSZTVEŐ	<p>5 - 15 résztvevő.</p>
 ANYAG-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • A4 vagy A3 papír • átlátszó lap • filctoll
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Tudatos képet kapjunk kapcsolataink természetéről, tér, idő, rendszeresség tükrében; • tudatosítani magunkban, hogyan használjuk az időt, teret, kommunikációs csatornákat, a nyelvet; • annak a felismerése, hogy mi tesz egy kapcsolódást bensőségessé, intimmé, mitől is lesz egy kapcsolódás más, mint a többi; • személyes felismeréseket tenni a kapcsolatok kialakítását illetően - hogyan flörtölünk - (kivel, hol, a flört célja, technikák, nyelv, kommunikáció, társadalmi normák stb.); • hogy tudatosítsuk magunkban a különböző kapcsolataink természetét, és azokat az embereket, akik fontosak az életünkben; • milyen hiányosságok vannak, ami a kapcsolatokat illeti, milyen kapcsolatok/kapcsolódások hiányoznak az életünkből, illetve hogyan tudunk javítani egyes kapcsolódásainkon; • gondoljuk át, miért flörtölünk, kezdeményezők vagyunk vagy a flörtölés alanyai, mit hoz elő belőlünk egy-egy ilyen helyzet.



**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

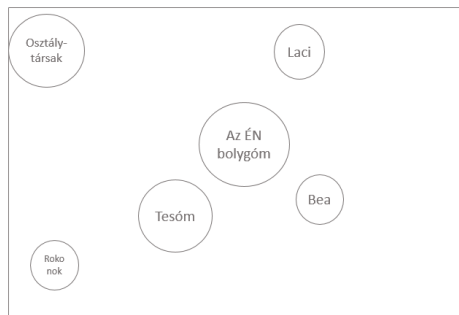


cesie
the world is only one creature



I Közele kapcsolataim galaxisa

1. Osszunk ki papírokat és filctollakat a résztvevőknek,
2. magyarázzuk el, hogy a saját galaxisát kell, hogy elkészítse mindenki, ahol is minden bolygó egy-egy személy/emberek csoportja (kollégák, főiskolai barátok, szomszédok, távoli rokonok stb.)
3. kérjük meg a résztvevőket, hogy a lap közepére rajzoljanak egy kört, ez reprezentálja a saját bolygójukat, írják a körbe, hogy "Az ÉN bolygóm",
4. ezután ehhez képest helyezték el azokat az embereket, emberek csoportját/ait, családtagokat, barátokat, kollégákat stb., akik az életük meghatározó szereplői. Attól függően milyen közeli a kapcsolat helyezték el ezen emberek bolygóit a saját bolygójukhoz képest, az alábbi szempontok szerint:



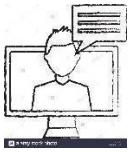


- távolság köztem és az adott illető közt attól függ, milyen gyakran találkozunk,
- a bolygó mérete annál nagyobb, minél fontosabb számomra),
- minden bolygó mellé jegyezz fel pár dolgot, milyen igényeket elégít ki az adott kapcsolat, milyen

elvárásrendszer, motiváció áll mögötte,

- használj színeket, színezz, ha szeretnél, rajzokat is készíthetsz, amik számodra jelentőséggel bírnak.
5. Vizsgáljuk meg ezeket a kapcsolatokat más szemszögekből is:
 - hol érezzük magunkat a legnagyobb biztonságban,
 - hol érezzük a legtöbb energiát,
 - hol vagyunk a legkreatívabbak,
 - hol érezzük leginkább otthon magunkat,
 - hol lehetünk leginkább önmagunk.
 6. Zárjuk a gyakorlatot egy kerekasztal beszélgetéssel vagy akár kiscsoportos beszélgetésekkel. A résztvevők megosztják a tapasztalataikat, érzéseiket, beszélgetnek arról, hogy mit tanultak a feladat alatt önmagukról, és ezt követően (ha egy másik feladattal szeretnéd csatolni) tovább terelheted a beszélgetés témáját, úgy mint:
 - milyen fokú intimitást élsz meg az adott kapcsolatban,
 - határok,
 - személyes motívumok a kapcsolataidban (szeretet, közös érdeklődés stb. alapján),
 - verbális, non-verbális kommunikáció, közös nyelvezet, amit használtok,
 - tér, távolság, közelség, elvárások, társadalmi normák,
 - a kapcsolatok sokszínűsége.



	<p>II Flörtöléseim galaxisa</p> <ol style="list-style-type: none"> Osszunk újabb papírt a résztvevőknek! Most másféle galaxist fogunk rajzolni, olyan helyeket kell felrajzolni ahol valaha flörtöltünk, minden bolygó így egy-egy helyet fog jelképezni (pl. sulis étterem, bár, munkahely, metró, közösségi média stb). Középre ugyanúgy az „ÉN” bolygó kerüljön. A következő szempontok szerint rajzolják fel a köröket: <ul style="list-style-type: none"> - a távolság a saját és az adott bolygó között attól függjön, hogy milyen gyakran történt flörtölés az adott helyen, színekkel is nyugodtan dolgozhatnak, hogy kifejezzék érzéseiket, élményeiket kerekasztal beszélgetéssel zárul. A következő témákra koncentrálnak: <ul style="list-style-type: none"> - ideje/helye/rendszeressége ezen flörtöléseknek. Milyen nyelven folyt a kommunikáció (anyanyelven, idegen nyelven, szlenget használtak-e stb..- milyen különbséget jelent a különböző regiszterek használata) A közösségi média hogyan használható flörtölésre (írásos kommunikáció, videochat, telefonálás...) – keressetek hasonlóságokat és különbségeket. Személyes dolgokat is megoszthatnak - kivel, hol, hogyan.
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>A tapasztalataikat megoszthatják, mi az amit tanultak magukról, a másiktól a feladat kapcsán.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>Online chatszobákban is kivitelezhető.</p>



**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

Megbirkózni a szerelemmel

 IDŐ	<p>120-180 perc (résztevők számától függően)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>8-20 számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • A3-as vagy nagyobb papír, egy kicsit vastagabb a kollázshoz • képes magazinok, ollók, ragasztók
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők (romantikus) nézeteinek átgondolása, feltárása és összehasonlítása a szerelemről • A résztvevők saját párkapcsolati "ideáljainak" átgondolása és összehasonlítása.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mondjuk el, hogy a következőkben a "romantikus szerelemre" fogunk összpontosítani (nem a mai értelmezésében/sztereotípiákban, hanem a "romantikus" szerelem, mint bensőséges szerelmi kapcsolatok értelmében). Konkrétabban, ebben a tevékenységben megpróbáljuk a felszínre hozni azokat a kérdéseket, amelyek a szerelem e sajátos típusával kapcsolatban felmerülnek bennünk. "Kollázzsal" fogunk dolgozni, amely egy olyan művészeti forma, amely a következőkön alapul: meglévő képek (magazinokból, újságokból stb.) összeragasztásával új kombinációkat, és ezáltal új jelentéseket hozunk létre. 2. A kérdés megfogalmazása és kollázs készítés: „A magazinok felhasználásával készítesz egy kollázst egy kérdésről, amely a "szerelemmel" kapcsolatban felmerül benned. Vegyetek egy A3-as papírt és vágjatok ki és ragasszatok fel bármilyen képet, színes papírt stb., ami vizuális megjelenítést ad a kérdéseiteknek. Írjátok meg a kérdéseiteket is (vagy nyomtassátok ki, vagy ragasszátok fel kivágott szavak



**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

	<p>formájában) a kollázsotokra. Amikor elkészültetek, felragasztjuk mindenki művét a falra, hogy egy kiállítást hozzunk létre." A résztvevőknek valószínűleg egy órára lesz szükségük műveik elkészítéséhez. Sok időt vesz igénybe a magazinok átnézése, az, hogy vizuális inspirációt találjanak. Játshatsz közben némi háttérzenét.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Miután a kiállítás elkészült, és az összes műalkotás a falon van, mindenki látogassa meg a kiállítást. A kiállításon az alkotók egymás után mutatják be műveiket. Hogy biztosítsuk a jó ütemet, javasoljuk, hogy szabjunk meg egy olyan időkorlátot, amely figyelembe veszi a résztvevők számát. Egy 15 fős vagy nagyobb csoport esetében 1-1 percet javasolunk. Kisebb csoportok esetében személyenként 1,5 percet is adhatunk. Köszönd meg mindenkinek, de anélkül, hogy elemzésbe/vitába bocsátkoznátok, vagy értékelés nélkül. Ha valakinek tisztázandó kérdése van, röviden válaszolhat, de mélyebb vitákba ne menjetek bele. 4. A következő fordulóban hozzanak létre háromfős csoportokat, hogy közösen megvitassák a kollázsokon szereplő kérdések egyikét. A kérdés nem feltétlenül az, amelyet a csoportjuk egyik kollázsán van, hanem bármelyik kérdést választhatják, amelyik érdekli őket. A csoportokat lehetnek úgy is lehet alkotni, hogy mindenki menjen el ahhoz a kollázshoz, amely a legjobban érdekli. 5. A kiscsoportok számára egy sajátos formátumot javasolunk, amely minden résztvevőnek lehetőséget ad arra, hogy megossza a gondolatait a többiekkel, mielőtt a tényleges vitába bocsátkoznának. A résztvevők felváltva osztják meg egymással a véleményüket, mindegyiküknek 2-3 perc áll a rendelkezésére, míg a többiek csak figyelmesen hallgatják. Ha ez a kör befejeződött, kezdődhet a vita. 6. A kiscsoportok munkájának lezárásaként felkérhetjük, hogy találjanak közös válaszokat: a) a kollázsokon feltett kérdésekre, és b) a harmonikus szerelmi kapcsolathoz szükséges készségekről. Erre adhatsz a 10 percet, hogy megtalálják a válaszokat. 7. Végül az egész osztály körbe ül, hogy minden csoport elmondja a tapasztalatait és hogy milyen válaszokat találtak.
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>Folytathatjátok a szerelemmel kapcsolatos kérdések megvitatását, mint például:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a "romantikus szerelem" kliséi: hogyan befolyásolják a saját szerelemről alkotott elképzeléseinket, ábrázolásainkat és tapasztalatainkat? - Milyen alternatívái jelentek meg a klasszikus "romantikus szerelemnek" a kollázsokban? Ismerünk-e alternatívákat? Mit gondolunk róluk? Ismerünk-e alternatív modelleket más kultúrákból? - Mit gondoltok arról, hogy a média hogyan ábrázolja a romantikát, a társadalmi normákról, elvárásokról és a valós kapcsolatokról?



**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

 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Azoknak a résztvevőknek, akik még soha nem készítették kollázst, adhatsz néhány tippet: pl. a formák pontos kivágása növeli a kollázs tisztaságát. • Ha szükséges, mutathatsz néhány példát (Barbara Kruger, Deborah Roberts és Lorna Simpson munkáit).
 <p>ONLINE</p>	<p>A tevékenység online is elvégezhető. Ebben az esetben nem papírkollázssal, hanem digitális elemekkel dolgozunk. Adhatsz előzetesen egy sor képet (png formátumban), amelyeket vagy háttérként vagy funkcióképként használhatók. Dolgozhatnak PowerPoint-ban, amelyek talán egyszerűbbek, mint a megfelelő vizuális kreatív szoftver. Lásd a bal oldali példát:</p> 
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Hatfield, E., Rapson, E.L., Martel, L.D. 2007. "Passionate love and sexual desire". In: Kitayama S., Cohen, D. (Eds) Handbook of Cultural Psychology, pp. 760-779.</p> <p>Héritier Françoise, « Quel sens donner aux notions de couple et de mariage ? à la lumière de l'anthropologie », Informations sociales, 2005/2 (n° 122), p. 6-15. DOI : 10.3917/inso.122.0006. URL : https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2005-2-page-6.htm</p> <p>Anthony Giddens. The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies ; Stanford University Press, 1992 – Psychology.</p> <p>Perel, Esther. Mating in Captivity; 2006. .</p>



**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

Az intimitás fokozatai

 IDŐ	<p>45-60 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Készíts előre "intimitási skála kártyákat": kb. 10 mondat az intimitásról megnyilvánulásairól kinyomtatva, egy-egy mondat papírlaponként. • Üres papírlapok, amelyekre a résztvevők a saját mondataikat írhatják az intimitásról • Tollak / filctollak, hogy mindenki írhasson
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Az intimitás szubjektív definícióinak kidolgozása • A lehetséges átfedések feltárása egy konszenzusos definíció megtalálása érdekében
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hozz létre 3 fős csoportokat. Adj nekik körülbelül 10 "intimitási skála kártyát"* és néhány üres kártyát. 2. Az üres kártyákra a csoportok írjanak 1-2 olyan mondatot, amely valamilyen fokú intim helyzetet/pillanatot/módszert tükröz. 3. Olvassák el az összes kártyát (csendben maguknak), és gondolkodjanak el egyénként, hogy melyiket tartják "legintimebbnek" és "legkevésbé intimnek". Győződj meg róla, hogy megértik, hogy nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. A gyakorlat szubjektív; egy válasz annyira "helyes", amennyire hitelesnek találják maguk számára. 4. Kiscsoportban próbálják ki, hogy el tudják-e rendezni a kártyákat az intimitás fokozata szerint: a legkevésbé intimtől kezdve a legintimebbig. 5. Most kérd meg a kiscsoportokat, hogy alkossák meg saját definíciójukat az intimitásra.



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

6. A csoportok válasszanak egy szóvivőt, aki megosztja a csoportjuk skáláján szereplő két leginkább és két legkevésbé intim kártyát, és magyarázza el a választásukat.
7. Egy második plenáris körben osszák meg a kiscsoportok által alkotott intimitás definíciókat. Van-e olyan meghatározás, amelyet mindenki el tud fogadni?

* Néhány példa az intimitás kártya mondatokra:

- Étterembe menni.
- Személyes meggyőződés és vélemény megosztása
- A partner karjának megérintése
- A partner megcsókolása
- Üzenetek küldése egymásnak minden nap
- Beszélgetés szex közben
- Érzelmek megosztása
- A partner ölelgetése
- Nyilvánosan kézenfogva sétálni
- Elmondani, hogy mit szeretsz és mit nem szeretsz (szexuálisan)
- Bemutatni a partnerét a szüleinek és/vagy barátainak.
- Beszélgetés a szüleiről/családjáról
- Konfliktus a partnerével
- Álmaitok, igényeitek és vágyaitok megosztása
- Beszélgetés a szexuális fantáziákról
- Beszélgetés a nemi úton terjedő betegségekről
- Beszélgetés a fogamzásgátlásról
- Fehérneműben lenni egymás előtt
- Erotikus üzenetek küldése egymásnak
- Csókolózni és simogatni egymást
- A partner nyakon csókolása



ESZME-
CSERE

Használjátok ezt a gyakorlatot arra, hogy az intim tapasztalatok sokféleségét felismerjétek: egyes helyzetek egyes emberek számára intimek, de egyáltalán nem azok mások. Vizsgáljátok meg ennek a megfigyelésnek a következményeit az intimitásra vonatkozóan:

- Mi történik, ha két ember eltérő elvárásokkal és az intimitással kapcsolatos elképzelésekkel próbál egymással meghitt viszonyba kerülni?
- Milyen mértékben határozza meg identitásunk, hogy hogyan éljük meg az intimitást?
- Vannak-e saját tapasztalataik ezen a területen?



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

 TIPPEK	<p>-</p>
 ONLINE	<p>Ezt a gyakorlatot online is lehet elvégezni, break-out room-k kialakításával (3 résztvevő egy csoportban) és Jamboardok használatával (minden csoport más Jamboardon dolgozik: intimitási mondatokat ír Post-it-ekre, és értékeli az "intimitást" skálát").</p>
 ELMÉLET	<p>Ehhez a gyakorlathoz két forrást használtunk fel:</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</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

Az első pillantástól az intimitásig

 IDŐ	30 perc
 RÉSZTVEVŐ	10-20 fő
 SZÜKSÉGES ANYAG	elegendő tér, esetlegesen háttérzene
 CÉL	a kölcsönösség dinamikájának megértése, az intimitás kialakítása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<p>Két részre osztható a feladat. Rövid bemelegítő feladatokkal kezdünk, hogy ráhangoljuk a résztvevőket a non-verbális tevékenységekre, hogy próbáljanak saját testükre, érzeteikre, érzékeléseikre figyelni. A feladat második része olyan feladatokat tartalmaz, melyek speciálisan az első kapcsolódást és a kölcsönösséget célozzák.</p> <p><u>Bevezető gyakorlatok</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mindössze 2-5 perces gyakorlatokról van szó, a legfontosabb, hogy légy éber és figyelj, a résztvevők hogyan reagálnak a feladatokra. 2. Ismerkedés a térrel: Sétáljatok a helységben, lassan engedj el minden gondolatot a múlttal és jövővel kapcsolatban, csak arra koncentráljatok ami éppen történik, igyekezzetek a jelenben lenni, csak a sétálásra figyeljetek. Csak a légzésekre figyeljetek és ahogy sétáltok érezzétek a talajt a lábatok alatt, fedezétek fel a teret. Alaposan ismerjétek meg azt. Ahogy nektek kényelmes, gyors vagy lassú sétával.



**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. Foglaljátok el a teret. Bizonyosodj meg arról, hogy a lehető legjobban kihasználjátok azt.
4. Figyeljenek egymásra résztvevők. Ha egyvalaki megáll, mindenki álljon meg. Ha egyvalaki elkezd sétálni, sétáljon mindenki.

Első találkozás

Ezek is nagyon rövid feladatok, ahol az érzékeinkre, érzékelésünkre kell figyelniük. Ha a résztvevők páratlanul vannak, trénerként csatlakozhatsz, ha pármunkákról van szó.

1. szemkontaktus – első kontaktus: Sétálj a helységben, lélegezz, érezd a talajt a lábad alatt, teremts szemkontaktust a többiekkel, és álljatok meg arra a 3 másodpercre, amíg egymás szemébe néztek.
2. Folytassátok a sétát, mindenki a saját tempójában sétál és egy kis mozdulatot belevisz a sétába. Aztán mindenki válasszon valakit, akivel társul és ugyanazt a mozdulatot csinálják és ugyanabban a tempóban sétálnak. Aztán rövid idő után elválnak útjaikat. Majd sétáltok egy kicsit egyedül, és újra kerestek valakit, akivel sétálhattok.
3. Közeledés: válassz ki egy személyt (ő lesz a te királyod/királynőd), aki tőled távolabb áll, figyeld meg azt a társadat, figyeld a gesztusait, a mozdulatait, anélkül, hogy közel mennél hozzá, mindenki mást zárj ki, csak arra az egy főre koncentrálj. Aztán kezdj közelebb menni hozzá, 5 méterre, 3 méterre, 2 aztán 1 méterre. Álljatok meg egy pillanatra és ellenőrizzétek, hogy vajon a másik is téged választott-e. Figyeljék meg az érzéseiket.

Újra kezdődik a séta. Válassz egy új királyt/királynőt! Figyeld meg, mennyire tudsz azonosulni vele, tudsz-e egyáltalán azonosulni vele! Ahogy közeledsz hozzá, figyeld meg, hogy ő hogyan reagál esetleg, ő is téged választott-e.

4. Újra séta, ezúttal szemkontaktussal válaszd ki a királyodat/királynődet. Figyeld meg, hogy egymást választottátok-e.
5. Maradjatok párban, találjatok magatoknak helyet, a többiektől távolabb. Egyikőtök lesz a tükör, a másik az alany. A tükör mindig azt tükrözi, amit a párja csinál. Majd cseréljétek.
6. Új partnerrel ugyanaz a feladat egy kis módosítással. Most az alanyon van a hangsúly, és azokat igyekezz megmutatni a partnerednek, amit szeretnél, ha mások látnának benned. Aztán cserélődnek a szerepek.
7. Ezután megint új partnerrel, hasonló a feladat, csak most azt hangsúlyozzuk, hogy mi az, amit a másikban értékelték. Természetesen itt is csere van a végén.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





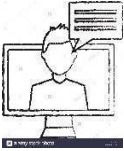

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 ESZME-CSERE	<p>Gyűjtsétek össze a különböző érzéseket, amik felmerültek a gyakorlat alatt. “Mi az, ami jóleső érzést váltott ki, mi az, ami negatívát? Először az érzékelésekre, érzésekre figyeljétek, elemzés nélkül. Aztán lehet elemezni, a gondolatokról, értelmezésekről beszélgetni. Értékeljük a feladatot. Ítéleteket ne fogalmazzunk meg. Se saját magukkal kapcsolatban, se a többiekkel kapcsolatban.</p>
 TIPPEK	<p>Ha vannak olyan résztvevők, akik nem szeretnék az érzéseikről mindenki előtt beszélni, lehet, hogy szükséges lesz kiscsoportos megbeszélésekre.</p> <p>Ezek a feladatok kiválóan alkalmasak a kölcsönösség tanulására.</p>
 ONLINE	<p>-</p>
 ELMÉLET	<p>Alan Fogel (“The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense” (2009)</p>



**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

A kérés művészete — mit mond a tested - masszázsterápia :)

 IDŐ	20 perc
 RÉSZTVEVŐK SZÁMA	6-16 fő
 ESZKÖZIGÉNY	kb. 20 perces nyugtató zene <ul style="list-style-type: none"> • párnák, jógamatrac • gyertyák, kellemes megvilágítás
 CÉLOK	<ul style="list-style-type: none"> • egy nyugodt környezet kialakítása amelyben a résztvevők ellazulhatnak és bizalmat élhetnek meg • figyelmesek legyünk a másik vágyaira és hatáira • hogy megtanuld kifejezni a szükségleteidet és elfogadni a másikat
 INSTRUKCIÓK ÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Magyarázd el a csoportnak, hogy ebben a “masszázs” feladatban egymás vállát, karjait és fejét fogják megérinteni. Fontos, hogy a résztvevők nyilván kifejezhetik nemtetszésüket, azt illetően, hogy ha van olyan testrészük amit nem szeretnének, ha a másik megérintene, nyilván nem kötelező részt venni a feladatban. 2. kellemes, lágy zenét válassz, hogy a légkör megfelelő legyen 3. Maguk válasszanak párt, ki az akivel szívesen “dolgoznának” együtt



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

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Először egyikük érinti meg a másikat, persze adjunk lehetőséget, ha van olyan testrész amit nem szeretne ha a másik megérintené megtegye, azt elmondhassa. Aztán becsukja a szemét és a másik mögé áll. 5. 5 percig masszírozza. Kérd meg azt aki masszíroz, hogy gyengéd mozdulatokkal tegye azt és akit masszíroznak az pedig próbáljon befelé figyelni, az érzéseit megfigyelni a masszírozás közben. 6. aztán cserélnek 7. végül mindketten 1 percben elmondják, hogyan érezték magukat a gyakorlat alatt. Nem csak általánosságban, hogy "jó volt", hanem kérjük őket, hogy igyekezzenek részletesen elmondani mit éreztek, beszéljenek arról mi volt az ami esetleg nem volt jó és miért. Fontos, hogy figyelemmel hallgassák végig egymást. 8. Ezután még 2 percig tart a masszírozás, fontos, hogy az előbb elmondottakat figyelembe véve történjen a masszírozás. Természetesen a végén cserélnek. 9. Végül megköszönik egymásnak.
 <p>BESZÉLGETÉSEK</p>	<p>a csoporttal közösen beszélgetetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milyen nehézségeket tapasztaltál a feladat végrehajtása során? Mennyire volt könnyű/nehéz kifejezni saját preferenciáidat, vagy határaidat? • Hogyan kommunikáltad az igényeidet? • Hogyan szereztél tudomást a másik igényeiről? • Mit figyeltél meg a második masszírozás alkalmával?
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>



**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



ELMÉLET

Mikor valaki kedveskedik nekünk, szivességet tesz vagy figyelmet szentel nekünk sokszor nehéz lehet ezzel szembesülni, illetve kifejezésre juttatni, hogy mi is amit szeretnénk és mi az amit nem. Valószínűleg félünk attól, hogy megbántjuk a másikat, annak az érzéseit, vagy pedig nem gondoljuk, hogy valamit megérdemlünk. Azonban a kölcsönösség alapja a tiszta, világos határok megjelölése, igényeink, szükségleteink megnevezése, értő figyelem a másikkal szemben. Ezért is fontos, hogy olyan légkört alakítsunk ki ahol nyíltan és őszintén tudunk beszélgetni ezekről a dolgokról. Ahol megünnéskérni és kérdezni, merünk "nem"-et mondani. És ahol a szükségleteink és igényeink értő fülekre lelnek.

Ez a feladat remek alkalmat biztosít az ilyen jellegű igényeink kifejezésre juttatásának.



**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

Lovag csillogó páncélban

 IDŐ	60 perc
 RÉSZTVEVŐK	10 - 30 fő
 ESZKÖZIGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • csatolt melléklet
 CÉLOK	<ul style="list-style-type: none"> • az énhatárok kijelölése, a biztonságos és egyenlő kapcsolatok, kapcsolódások kialakítása; • megtanuljuk felismerni egy bántalmazó kapcsolat korai jeleit • ifjúsági munka, oktatás szerepe abban, hogy az erőszakot megelőzzük az intim kapcsolódásokban
 INSTRUKCIÓK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy hallani fognak egy történetet egy lovagról, aki fehér lovon érkezik és aztán lesz egy beszélgetés. 2. A színészek a helyiség közepén mozognak szabadon. Te pedig, trénerként a lovak szerepét játszod. Letérsz Susie elé, vagy leülsz mellé és fogod a kezét. A narrátor oldalt áll, és olvassa fel a történetet. 3. Az udvarlási jelenet után és miután a történet befejeződött nézd meg a résztvevők arckifejezését, próbáld meg érzelmeket leolvasni róluk. Ha úgy érzed, tarts egy kis csendes szünetet, hogy mindenkinek legyen ideje feldolgozni a történeteket.
	<p>Először azt a szereplők kérdezd aki Susie szerepét játszotta, aztán pedig sorra a többieket.</p> <p>Hogy érzed magad a történet végével? Miért?</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





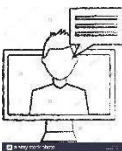

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME-CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit gondolsz erről a kapcsolatról? • Mely pontot kellett volna felismernie Susinak, hogy ez egy veszélyes kapcsolat? • Mik azok a jelek amik az jelzik, hogy egy kapcsolat bántalmazóvá válik? • Hogyan értelmezhetjük a romantikus kapcsolatokat ezen történet alapján? • Hol ér véget egy kölcsönös, egyenlő kapcsolódás és hol kezdődik egy bántalmazó kapcsolat? • Mi alapján hozunk döntést arról, hogy egy kapcsolatnak milyennek kell lennie? • Mely emberi jogok sérülnek egy családon belüli erőszak esetében? Hogyan befolyásolja a “rózsaszín szemüveg” az embereket? Hogyan tudod felhívni a figyelmet a nemek közti egyenlőségre a fiatalok körében?
 <p>TIPPEK</p>	<p>Ez a gyakorlat komoly érzelmeket válthat ki egyes résztvevőkből, tehát a biztonságos környezet kialakítása feltétlenül fontos. Olyan csoporttal nem ideális, amelyik éppen hogy csak most találkozott.</p> <p>Tartsd szem előtt, hogy nem ismered a résztvevőket, nem tudhatod éppen ki az, aki egy ilyen bántalmazó kapcsolatban él, vagy korábban élt. A reakciók kezelése személyes szinten és csoport szinten is jelentős lehet.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Source: Council of Europe – Gender Matters Activities.</p>



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

MELLÉKLET

Iovag: Nahát Susie! Gyönyörű vagy! Annyira tetszik a stílusod. Olyan különleges vagy, annyira tetszik ez nekem....

Narrátor: Susie nagyon boldog és vonzódik a lovaghoz.

Iovag: Sosem éreztem még magam ennyire közel senkihez. Te vagy az egyetlen, akiben megbízok, az egyetlen, akivel meg tudom osztani a problémáimat és te vagy az egyetlen, aki megért. Jó veled lenni, szeretlek....,

Narrátor: Susie úgy érzi, hogy nagyon fontos a férfinak. Biztonságban érzi magát.

Iovag: úgy érzem megtaláltam a másik feletem. Egymásnak teremtettünk. Senkire nincs szükségünk, ugye?

Narrátor: És Susie úgy érzi, hogy a lovag az ő világa. Minden perc, amit külön töltenek maga a gyötrelmem.

Iovag: Annyira gyönyörű vagy, olyan csinos. De nem gondolod, hogy egy kicsit merész a szoknyád? Aggódom érted, szerintem valami mást kéne felvenned. Amitől jobban érezném magam. Összetartozunk, nemde? Az enyém vagy.

Narrátor: És mivel Susie szereti őt, szót fogad neki.

Iovag: Túl sok időt töltesz a barátnőiddel. Olyan jól érezzük magunkat együtt, ez nem elég neked? Szerintem nem kéne megbíznod bennük, szerintem rossz hatással vannak rád. Nem tetszik, ahogy beszélsz róluk és amit együtt csináltok. És az sem tetszik, ahogy velem viselkedsz miután velük voltál.

Narrátor: És mivel Susie szeretne a kedvében járni, egyre kevesebbet foglalkozik a barátaival. Hamarosan teljesen kizárja őket.

Iovag: Tényleg kedvelem szüleidet, de biztos minden vasárnap menni kell hozzájuk? Kettesben szeretnék veled lenni, több időt szeretnék veled tölteni. Amúgy sem hiszem, hogy kedvelnek engem. Állandóan kritizálnak engem. Még vasárnap sem tudok pihenni. Bárcsak ne szeretnél annyi időt velük tölteni.

Narrátor: Susie aggódik a kapcsolata miatt. Nem akarja, hogy veszélybe kerüljön. Így a szüleivel is egyre kevesebb időt tölt. Most már béke van....vagy mégsem?



**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

A nemi alapú erőszak kezelése lentről felfelé

CHILDREN FIRST – JÁTÉK LEÍRÁS

 IDŐ	45 perc
 RÉSZTVEVŐ	Bármilyen számú résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> Okostelefon vagy táblagép internet-hozzáféréssel. Az online játék Children First letölthető innen: https://docs.google.com/document/d/18eTKQpmmTTxqJNdVBjVyzv4uerPDrZ8f/edit a) Google Play Store: https://bit.ly/2IJ3iZ1 b) Apple Store: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id1549897981
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Korai életkortól (12-18 éves kortól) az iskolai környezetben megelőzni a randevúzási erőszakot, eltörölni a nemi sztereotípiákat, és az egészséges kapcsolatokat támogatni a fiatalok között. Hozzájárulni a fiatalok viselkedésének és attitűdjének olyan megváltoztatásához, amely javítja a tinédzserek randevúzási szokásait, csökkenti az áldozattá válásuk kockázatát, és előre látja a jövőbeni nemi alapú erőszakos epizódokat kapcsolataikban.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	Hogyan játsszuk?



**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.



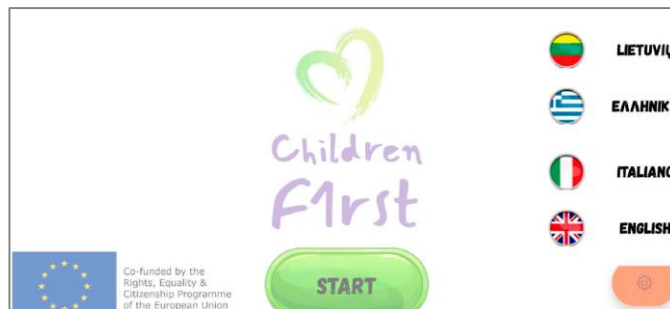
symplexis



cesie
the world is only one creature

Csak szervezd meg a játékmenetét – Hagyd, hogy a résztvevők válasszák ki azt a karaktert, akivel játszani szeretnének, VAGY osszák csoportokra, és rendeljenek minden csoporthoz egy-egy karaktert.

1. Töltse le mindenki a játékalkalmazást telefonjára/táblagépére.
2. A játékot fekvő módban kell játszani.
3. Válassza ki azt a nyelvet, amelyen játszani szeretne (angol vagy egyéb);



4. A játék a Children First játék kezdőképernyőjének megjelenítésével indul. A felhasználó megnyomhatja a Start gombot, és a forgatókönyv görgetőképernyőjére léphet.
5. A kezdőképernyő után megnyílik a forgatókönyvválasztó képernyő, amely lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy görgessen a különböző forgatókönyvek között. A görgetés balra vagy jobbra végezhető az elsőtől az utolsó forgatókönyvig.

A forgatókönyvek felépítése

6. Minden játék forgatókönyve egy bevezető képernyővel kezdődik, amely leírja az esetet, és információkat nyújt a forgatókönyv főszereplőjéről.
7. A forgatókönyv kiválasztása után kattintson a „Tovább” gombra, vagy válasszon a lehetséges válaszok közül. A felhasználó görgetheti a szöveget, hogy elolvassa a főszerep leírását, majd az arcra kattintva lépjen a forgatókönyv-leíró képernyőre.

A Continue gombot megérintve elkezdheti a játékot.

8. A forgatókönyv során a felhasználó a képernyő alsó részén található Next/Continue gombot megnyomva a következő képernyőre léphet, vagy kiválaszthatja az opcionális válaszok egyikét (a megfelelő buborékra kattintva). Megemlítendő, hogy a válaszválasztó képernyő görgethető.



**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

9. Minden válasz bizonyos pontokat ad a felhasználónak, amelyeket összesítenek, és megjelennek, amint a felhasználó halad a forgatókönyvön. Az összpontszám alapján az utolsó képernyőn egy összefoglaló üzenet jelenik meg, amely sztereotípiák megváltoztatására motiválja a felhasználókat, jutalmazza az erőfeszítést, és a forgatókönyv újrajátszására ösztönzi őket.
10. Az utolsó képernyőről a felhasználó visszatérhet a forgatókönyvválasztó képernyőre, és folytathatja egy másik forgatókönyvvel.



1. Vezesd be a témát az osztálynak a következő kérdések segítségével:

- Szerintetek mi a nemi alapú erőszak?

*A nemi alapú erőszak egy gyűjtőfogalom, amelyet egy személy **neme**, **nemi beállítottsága** (valós vagy vélt) vagy **szexuális irányultsága** alapján történő bármilyen jellegű megkülönböztetésére vagy erőszakos viselkedésére használnak.*

- Meg tudod magyarázni a pirossal írt szavakat?

2. Kérdések a történetek elemzéséhez:

- ✓ Az X (egy karakter, akivel együtt játszottak) élményét az ERŐSZAK egy formájaként határoznád meg? Ha igen, milyen erőszak?



ESZME-
CSERE



**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

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Véleményed szerint ez a fajta erőszak a NEMI ALAPÚ ERŐSZAKOT képviseli? ✓ Szerinted X miért szenved el ezt az erőszakot? Csinált valami rosszat? Ő a hibás? Mely ERŐVISZONYOK vannak e párok között (kié a hatalom a leírt párban?)? ✓ Szerinted mit akar vagy mit próbál elérni ennek a történetnek a HATALMÁVAL VISSZAÉLŐ szereplője? <p>3. Végső reflexiós kérdések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gondolod, hogy ez az élmény befolyásolta, hogy a karaktered mennyire érezte jól magát? • Mit éreztél, miközben ezt a karaktert játszottad? • Szerinted gyakoriak a fiatalok körében az X-hez hasonló történetek? Mennyire gyakori és miért? • Te mit csináltál volna X helyében? • Mit csináltál volna, ha X barátja lennél? • Szerinted mit kell tenni annak érdekében, hogy az ilyen helyzetek ne ismétlődhessenek meg a jövő nemzedékek életében?
 <p>TIPPEK</p>	<p>Gyakran Ismételt Kérdések</p> <p>K: Szükséges „fekvő módban” játszani? V: Nem, de ajánlatos. A játék azonban átméreteződik, hogy a legjobban illeszkedjen az elérhető képernyőhöz.</p> <p>K: Hogyan állíthatom a táblagépemet vagy telefonomat fekvő tájolásra? V: A fekvő tájolás kényszerítéséhez az iPaden meg kell nyitnia az alkalmazást teljes képernyőn.</p> <p>K: Tárol-e a játék érzékeny felhasználói tartalmat vagy információt? V: Nem. További információért olvassa el a játék Adatvédelmi szabályzatát az áruházban.</p> <p>A Children First online játékot a CESIE által a 2019-2021 közötti időszakban megvalósított, azonos nevű európai projekt fejlesztette ki. További információ: https://childrenfirst.info/ vagy https://cesie.org/project/children-first/</p>
<p>ONLINE FORMA</p> 	<p>-</p>



**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

Kulcsfogalmak a játék bevezetéséhez és irányításához

NEM kontra GENDER

A „biológiai nem” és a „gender” kifejezések jelentése nem ugyanaz:

- Amikor egy baba megszületik, a nemi szervek határozzák meg, hogy férfi vagy nő. Ez a születéskor meghatározott biológiai nem.
- Egy lányt rózsaszínbe, egy fiút kékbe öltöztetni szabad választás. Ez nemi különbség.

"NEM" = A nemet általában férfi/női kategóriába sorolják, biológiai jellemző.

"GENDER" = A gender a lányok, nők, fiúk, férfiak és a nemek szerint eltérő emberek társadalmilag felépített szerepeire, viselkedésére, megnyilvánulásaira és identitására utal.

A **nemi szerepek** a kultúránkon alapulnak és idővel változhatnak. A nemi szerepek annyira a társadalmi kultúrában gyökereznek, hogy az emberek gyakran „a lét helyes illetve helytelen módjaként” értelmezik őket. Általában meghatározzák a nők, férfiak, lányok és fiúk hagyományos felelősségét és feladatait.

A **nemi sztereotípiák** olyan előre megalkotott elképzelések, amelyek a férfiakhoz és a nőkhez hozzárendelnek olyan tulajdonságokat és szerepeket, amelyek meghatározza és korlátozza azokat nemük szerint. Korlátozhatják a fiúk és lányok, a nők és a férfiak természetes adottságainak és képességeinek kibontakozását, oktatási és szakmai tapasztalataikat, életlehetőségeiket általában. A sztereotípiák a társadalomban mélyen gyökerező attitűdök, értékek, normák és előítéletek eredménye. Használhatják arra, hogy igazolják és fenntartsák a férfiak nők feletti történelmi hatalmát, valamint a nők fejlődését akadályozó szexista attitűdöket.

A nemi normák olyan társadalmi elvek, amelyek szabályozzák a lányok, fiúk, nők és férfiak viselkedését a társadalomban, és nemi identitásukat a megfelelőnek tartottra korlátozzák. A nemi normák sem nem statikusak, sem nem univerzálisak, és idővel változnak. Más szóval, a nemi normák azok a szabványok és elvárások, amelyeknek a nemi identitás általában megfelel, egy adott társadalom, kultúra és közösség által egy adott időben meghatározott tartományon belül.

Nemek közötti egyenlőség – A nemek közötti egyenlőség a nők és férfiak, lányok és fiúk egyenlő jogai, kötelezettségei és lehetőségei. A nemek közötti egyenlőség azt jelenti, hogy mind a nők, mind a férfiak érdekeit, szükségleteit és prioritásait figyelembe veszik, elismerve a nők és férfiak csoportjain belüli sokféleséget.

A nemek közötti egyenlőség nem a nők problémája, hanem a férfiakat és a nőket egyaránt érinti, és teljes mértékben be kell vonni mindkét nemet a fogalamba. A



ELMÉLET



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

nemek közötti egyenlőséget emberi jogi kérdésnek, valamint a fenntartható emberközpontú fejlődés előfeltételének és mutatójának is tekintik.

A **tini randi erőszak**, más néven intim partner erőszak, a nemi alapú erőszak egyik formája, amelyet serdülők közötti kapcsolatokban előfordulhat.

Előfordulhat:

- Nemtől, szexuális irányultságtól, társadalmi-gazdasági helyzetétől, nemzetiségétől, vallástól, kultúrájától stb. függetlenül;
- Bármilyen kapcsolatban, akár stabil, akár nem.

Hasznos képek az elmélet magyarázatához:



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



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egysége



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.

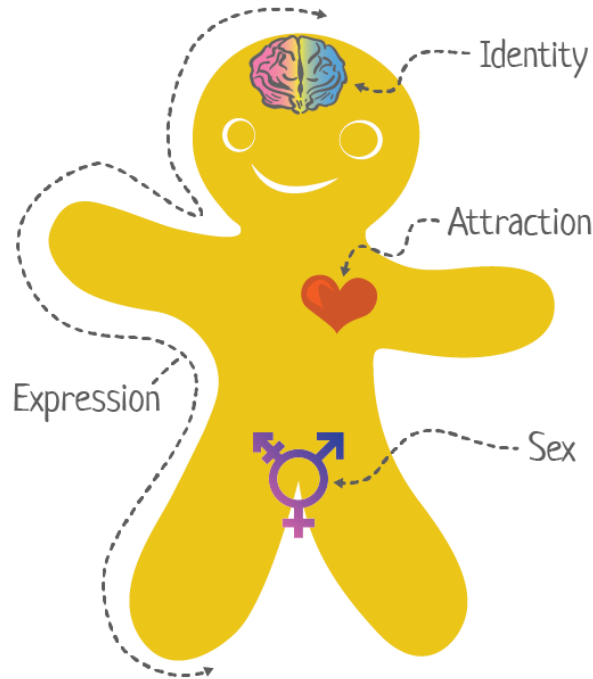


symplexis



cesie
the world is only one creature

The Genderbread Person v4 by its pronounced METROsexual.com



⊘ means a lack of what's on the right side

Gender Identity

⊘ → Woman-ness
⊘ → Man-ness

Gender Expression

⊘ → Femininity
⊘ → Masculinity

Anatomical Sex

⊘ → Female-ness
⊘ → Male-ness

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth
□ Female □ Intersex □ Male

Sexually Attracted to... and/or (a/o)
⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Romantically Attracted to...
⊘ → Women a/o Feminine a/o Female People
⊘ → Men a/o Masculine a/o Male People

Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann [For a bigger bite, read more at www.genderbread.org](http://www.genderbread.org)



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

SZEX, NEMI SZEREPEK, NEMI IDENTITÁS

Minden fiatalnak joga van hozzáférnie ahhoz az információhalmazhoz, ami a szexualitást és kapcsolatokat illeti és figyelembe veszi a tapasztalataikat és szükségleteiket. Idetartoznak a nemi szerepekkel, testképpel és szexuális orientációval kapcsolatos tapasztalatok is. Ezen témák megvitatása a kötelező szexuális nevelés részét kellene, hogy képezze, ezzel ellentétben azonban sokszor „kifelejtik” ezeket, mivel erős ellenállást válthatnak ki.

Ebben a kontextusban az olyan fiatalok, akik nemi identitása nem egyértelműen meghatározható, vagy szexuális orientációjuk több irányú, nem kapják meg a számukra szükséges információkat, ahhoz, hogy biztonságosan tudják kifejezni saját nemiségüket, kapcsolódásaikat és fel tudják fedezni, meg tudják érteni saját testük jelzéseit. Azonban nem csak az LMGBTQI tagjairól, hanem minden fiatalra vonatkozó információhalmazról van szó, melyet a szexuális nevelésnek közvetíteni kell.

A következő fejezetben a szexszel, nemi identitással kapcsolatos témákról lesz szó.






HOGYAN?

Megtanuljuk, hogy mindenki másképp fejezi ki önmagát, önmaga szexualitását, szexuális beállítottságát, és hogy ezeket mindenki másképp tapasztalja meg.

A nemi identitás és szexuális beállítottság körüli hitrendszernek, hozzáállásra való reagálásnak és a személyes tapasztalatoknak is teret adunk.

Azáltal, hogy megértjük, hogy mindenki érdemes a tiszteletre, elfogadásra és a méltó szeretetkapcsolatok kialakítására.

Gender a történelemben és a kultúrákon túl

 IDŐ	<p>30 - 45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Bármilyen számú résztvevő</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<p>Gyűjts mindenféle társadalmi nem kifejezésével kapcsolatos fényképeket és/vagy művészeti képeket különböző történelmi korokból vagy különböző kortárs kultúrákból és szubkultúrákból. Hasznos lehet, ha utána nézel a az összegyűjtött képek háttérét, mielőtt beviszi őket a csoportba.</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Figyelemfelkeltés: az, hogy mi számít „normálisnak” vagy szépnek, mindig az aktuális kultúrától függ. • Elősegíti a kritikai gondolkodást; a sokféleség megértését és elfogadását.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Készíts „kiállítást” a képekből. A következő utasításokat add: 2. „Sétálgatok (némán) a szobában, és mindenki válassza ki azt a képet, amelyik a legerősebb érzést váltja ki belőle! (lehet pozitív vagy negatív is). 3. Ha választottál képet, és válaszolj az alábbi kérdésekre ebben a sorrendben: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mi az a konkrét elem a képen, ami ezt az érzést keltette benned?</i> 2. <i>Milyen érzés váltott ki BENNEM (nem a kép karakterében) a kép?</i> 3. <i>Milyen hiedelmek, normák, értékek állhatnak az érzésed mögött?</i> <p>- a gyakorlat feltételezi a „saját pozícióm”, az önreflexió ismeretét, hogy az érzelmek és értékek szétválasztásával segíthessük a gyakorlat megbeszélését.</p>



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





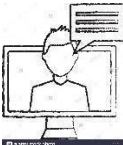

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME-CSERE</p>	<p>Kezdeményezhetsz vitát arról, hogy mi a „normális”, mi a „szép”, mi az, ami elfogadott vagy büntetendő. Beszélhettek a társadalmi normákról, a testszabályozás társadalmi funkciójáról. Érdeemes lehet megvizsgálni, hogy létezik-e kettős mérce a két nemet illetően. Beszélhettek a nemekkel kapcsolatos tabukról is. Érdeemes megvitatni a nemekkel kapcsolatos altémákat is, például:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bináris – nem bináris • Példák arra, hogyan változtak a nemi normák a történelemben • A feminizmus és a „Me-too” mozgalom • Példák különböző olyan kultúrákból, amelyek jelen vannak a csoportban <p>A gyakorlat összefoglalásaképpen fontos elmagyaráznod, hogy ennek a gyakorlatnak a célja az volt, hogy megtanuljuk, olyan mélyen ágyazódnak be a társadalmi és kulturális normák a világunkba, személyes gondolkodásunkba, hogy alig ismerjük fel saját kulturális előítéleteinket. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, amit "normálisnak" gondolunk, mert nem "gondoljuk", hanem "érezzük". Reakcióink valószínűleg érzelmi reakciók, bár kulturális normákról és értékekről van szó. Ez megakadályozza, hogy elfogadjuk a „másikat”, ha az különbözik tőlünk. Ez megakadályozza, hogy elfogadjuk a sokféleséget. A sokszínűség olyasvalami, amit megtanulhatunk.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ennél a feladatnál fontos, hogy a facilitátor pontosan tudja, mit szeretne elérni és kellő ismeretekkel rendelkezzen a kiválasztott képekről. Ha nem érzed magad elég magabiztosnak ahhoz, hogy a genderről beszélj, érdemes külső szakértőt hívni. • Fel kell készülnöd arra, hogy a résztvevők személyes bevonása nagyon kényessé teheti a beszélgetést. Érdeemes megkérned egy kollégáját, hogy segítsen. Ügyelj arra, hogy mindenki használja az „én” állításokat, a résztvevők ne ítélik el egymást. A nemi identitás sok ember számára nagyon törekeny és érzékeny, ezzel tisztában kell lennünk. Nagyon fontos, hogy a teret megtartsuk és biztonságosan tartsuk a résztvevők számára.
 <p>ONLINE</p>	<p>Ez a gyakorlat online is megvalósítható, a képek bemutatásával és plenáris vagy kis csoportokban történő megvitatásával.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Ez a gyakorlat Mester Dóra Djamila @ ArsErotica Foundation & In Touch Amsterdam fejlesztése Margalit Cohen Emerique's Critical Incident módszertana alapján. Forrás: https://doramester.com/2013/10/it-has-nothing-to-do-with-nature-sex-and-culture/</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



cesie
the world is only one creature

Egyszarvú gender: A gender és a szexuális orientáltság fogalma

 IDŐ	75 perc
 RÉSZTVEVŐ	legalább 10 fő
 ESZKÖZ- IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Papír; • Flipchart; • Filcek; • Nyomtasd ki a Gender Unicorn dokumentumot - több nyelven elérhető https://transstudent.org/gender/ és színező formájában is megtalálható
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Hogy megismertesse a résztvevőket a különböző szexualitással kapcsolatos fogalmakkal, ideértve a szexuális orientáltságot, a gender fogalmát, a születésünknél fogva meghatározott nemünket. • Hogy megismertesse és felszínre juttasson olyan fogalmakat, amelyek "normál" szexuális nevelés alkalmával rejtve maradnak és hogy bemutassa, hogy minden fajta szexuális tapasztalat szexuális beállítottságtól függetlenül normális és elfogadható és hogy a témát érintő hamis információkat és sztereotípiákat megszüntesse és kizárja. • Hogy arra ösztönözze a résztvevőket, hogy a saját tapasztalataikra és identitásukra reflektáljanak és kapcsolódjanak velük.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Az alábbi fogalmakat egy flipchart táblára felírjuk: <ol style="list-style-type: none"> a. gender identitás, b. szexuális beállítottság,



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



**ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE**

- c. születésünknél fogva meghatározott nem,
 - d. gender kifejezés,
 - e. nemi jellemzők
2. A résztvevők számától függően 3-4 fős csoportokat alkotunk, ha kevesebb, mint 15-en vannak minden csoport egynél több fogalmat kell, hogy megtárgyaljon.
 3. Minden csoport 1 fogalmat kap a fent említettek közül, melynek megbeszélésére 15 percet kapnak. Saját tudásuk alapján, esetleg élményeik, tapasztalásuk alapján meghatározzák, hogy mit is jelent az adott fogalom és röviden meg kell határozniuk.
 4. Ezután megosztják a többi csoporttal hogyan definiálták az adott fogalmat (egy fő minden csoportból).
 5. Ezután minden csoport kap egy példányt a fent említett Gender Unikornis dokumentumból, amelyet a tréner előzőleg kinyomtatott, ezen az érintett fogalmakkal kapcsolatos további információk és meghatározások találhatóak melyeket a tréner megemlít, úgy, mint például a: transzgender, ciszgender és nem-bináris a gender identitás kapcsán (Lásd: elmélet).
Hagyj időt a kérdésekre (akár közben akár a gyakorlat végén).
 6. A beszélgetés végeztével kérd a résztvevőket, hogy próbálják elhelyezni saját magukat ezen a chart-on belül. Ez egy személyes privát reflexió, nem kell megosztaniuk a többiekkel. A cél saját maga meghatározása.



**ESZME-
CSERES**

- Fontos éssben tartanunk, hogy lényeges a résztvevők meglévő tudásának felbecsülése a témát érintően; mi is az a gender identitás és mi a szexuális orientáltság. Amennyiben a résztvevők nem ismerik, vagy legalábbis nem mindannyian ismerik ezeket a fogalmakat akkor ajánlatos több időt szánni a beszélgetések végén a kérdések tisztázására.
- A csoportok prezentációja alatt is lehet véleményeket megfogalmazni. Fontos a fogalmak pontos meghatározásának átadása, azok pontos megismertetése a résztvevőkkel, a helytelen információ kiszűrése. Emlékeztess őket folyton, hogy mind azért vagyunk/vannak itt, hogy tanuljanak és tágítsák a megértésüket, ami a gender és szexuális orientáltság fogalmait illeti.



TIPPEK



**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



ONLINE

- Ha online szeretnéd a feladatot kivitelezni kisebb chat szobákat hozz létre kis számú résztvevővel. Minden csoport külön fog ezekről a témákról beszélgetni. Emlékeztess őket, hogy bátran kérjenek ekkor is segítséget tőled, mint tréneredtől. Miután kisebb csoportokban megbeszélték az adott fogalmat egy képviselő minden csoportból megosztja a többi csoporttal az általuk meghatározott fogalmat. A tréner pedig képekkel vagy linkekkel illusztrál a további megértés elősegítése érdekében (használva a Gender Unikornis dokumentumot)



ELMÉLET

Bizonyos fogalmak, mint a gender, szexuális beállítottság, nemi jellemzők legtöbb esetben nem képezik részét annak, amit ma szexuális nevelésnek nevezünk, illetőleg nem adekvát formában vannak jelen. Ennek eredményeképpen bizonyos összetevői ennek a széles skálának – különösen, ami a “normáktól” való eltérést jelenti - teljesen láthatatlan marad. Más esetekben téves információ áramlás és félrevezetések miatt fogalmak, mint az LMBTQ vagy identitást érintő témák démonizálva vannak, károsnak és fenyegetésnek titulálva.

Ez a feladat lehetőséget biztosít a résztvevőknek, hogy egy képet kapjanak arról a sokszínűségről ami a valóságban létezik, megismerjenek olyan fogalmakat amiket azelőtt nem ismerhettek mert kimaradt a felvilágosító órákból és, hogy jobban megértésük a különböző emberek különböző tapasztalatait.

fogalmak:

- **Szexuális orientáltság:** Romantikus, szexuális vonzódás, vonzalom amit egy személy más személyek irányába érez. A kétféle vonzalom egyidőben is jelen lehet, de ez nem feltétlenül van így. **gender (nemi) identitás:** Az egyén mélyen, egyedi módon megélt saját neme, amely illeszkedhet a születéskor megállapított neméhez vagy különbözhet attól.
- **nemi jellemzők:** Azok a biológiai jellemzők, amik a nemi meghatározás alapjául szolgálnak. Elsődleges (kromoszóma, külső és belső szaporító és nemi szervek, nemi hormonok, nemi mirigyek) és másodlagos (mellek fejlődése, izom és zsír eloszlás, hajnövekedés stb....) nemi jellemzőkről beszélhetünk.
- **Születéskor meghatározott nem:** férfi, női, interszexuális kategorizálás a születéskor meglévő nemi jelek alapján.
- **Gender kifejeződés:** ahogyan az egyén kifejezi önmagát, szabad választáson alapul, ide sorolható a hajviselet, ruházkodás, beszédmód, viselkedés, mozdulatok, érdeklődés. Ez nem minden esetben követi a társadalmi normákat.

szexuális orientáltságra vonatkozó fogalmak:

- **Meleg:** főként férfiakra használt kifejezés, akik kizárólag más férfiakkal vonzódnak. Azonban nőkre is használják ezt a kifejezést, akik nőkhöz vonzódnak.
- **Leszbikus:** Olyan nő, aki kizárólag nőkhöz vonzódik



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

- **Pánszexuális:** olyan emberek, akik minden nemhez vonzódnak az adott személy nemére való tekintet nélkül.
- **Biszexuális:** Olyan emberek, akik többféle nemű emberekhez vonzódnak.
- **Aszexuális:** olyan ember, aki nem érez szexuális vonzalmat
- **Aromantikus:** olyan ember, aki nem érez romantikus vonzalmat
- **Heteroszexuális:** férfiak, akik kizárólag nőkhöz és nők akik kizárólag férfiakhoz vonzódnak.

nemi identitáshoz kötődő fogalmak

- **Transzgender:** akik nemi identitása eltér a születésükkor meghatározottól
- **Ciszgender:** akik nemi identitása egyezik a születésükkor meghatározottal
- **Nem-bináris:** gyűjtőfogalom, ide tartozik minden olyan eset amely a fenti kettőbe nem illeszkedik (például: genderfluid, agender, bigender, stb.)

nemi jellegekre vonatkozó fogalmak / születéskor meghatározott nem

- **Interszexuális:** különböző nemi jellegekkel rendelkező egyén, nem kategorizálható külön férfiként vagy nőként.

- **Tiszteld a másik ember önazonosságát!**
- **Nem határozhatjuk meg egy ember nemi identitását csak és kizárólag egy definíció alapján.**
- **A nemiség, sexualitás, de még a testi jellemzők is széles spektrumon mozognak, nem lehet dobozba zárni őket.**



**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

Századunk bálványai

 IDŐ	<p>30 - 40 perc (csoport méretétől függően)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 - 15 fő</p>
 ESZKÖZ- IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiltelefon, számítógép, internet.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Mit jelent az ideál szó nemi vonatkozásban? Ideális férfi? Ideális nő? Kinél van az erő? • Az "ideális" jelző közös jellemzői. Mások ideáljainak elfogadása. • Hogyan kerüljük el a nem reális elvárásokat?
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4-5 fős csoportok alkotása. A csoport választanak maguknak egy-egy ideált (nőt vagy férfit) egy hírességet vagy influenszert, aki az évszázad ideálja lehet. a tréner ösztönözze a résztvevőket a nyitottságra. 2. Az egyes csoportok választanak egy-egy ideált maguknak, akár nőt akár férfit, illetve nyitottan gondolkodóként egyéb ideált is választhatnak.
 BESZÉL- GETÉS	<p>Nézzétek meg a képeket és nézzétek át a listát minden egyes csoportban, ami a jellemzőket illeti aztán beszélgetsetek arról, hogy mennyire volt egyszerű vagy nehéz megállapodásra jutni. Beszélgetsetek a különböző ideálokról és ízlésekről. Beszélgetsetek a gondolataikról, amit az ideálokról gondolnak, hol kezdődik az ideál, mint olyan és mi az, amivel ez fenntartható. Mi a célja egyéni és társadalmi szinten? Káros-e? Számít-e egyáltalán? Beszélgetsenek a csoportok egymással, osszák meg érzéseiket, gondolataikat, személyes</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**




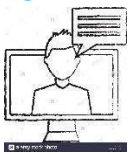

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>véleményüket. Beszéljete a belső szépségről, tehetségről, elért eredményekről melyek szintén ideállá tehetnek valakit.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Jó kezdet lehet, ha olyan dolgokról kezdünk beszélgetni, ami nem átlagos, ezzel felhívjuk a figyelmet a különbözőségeinkre, a különböző érzésekre. (Tetszhet például a nagy orr, vagy az alacsony emberek vagy a szeplő...) ezek ugyanúgy tehetnek valakit ideállá. Kérd meg a csoportokat, hogy vessék össze az általuk ideálisnak vélt jellemzőket és alkossanak egy közös ideált, mely az ideáljaik egy közös megnyilvánulása lehet. Az ideálok ideálja. Egy variáció: készíthetnek egy nagy posztert, ami mint egy, az ideáljaik kollázsaként funkcionál.</p> <p>Kérd meg a résztvevőket, hogy hasonlítsák össze önmagukat az ideáljukkal. Akár pontozhatják is magukat vagy az ideáljukat, vagy egymást.</p> <p>Trénerként tovább viheted a gyakorlatot és akár személyes élményeiket, történeteiket is megkérheted, hogy osszák meg a csoportokkal. Hogyan segítenek ezek az ideálok megkönnyíteni az életünket, illetve esetenként hogyan nehezítik azt. Személyes történeteket is megoszthatsz/megoszthatnak (iskola/munka/otthon/család/barátikörből)</p> <p>Ha szóba kerülnek a nemi szerepek, korlátok nyugodtan menj bele a részletekbe, mi áll a nemi szerepek okozta korlátok mögött, a nemi kettősség mögött. Hogyan befolyásolja ez az ideálokról alkotott képünket.</p>
<p>ONLINE</p> 	<p>Használhatsz jamboard-ot a megosztáshoz.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

Első szerelem

 IDŐ	30 - 45 perc.
 RÉSZTVEVŐ	nincs megkötés
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> Előre megírt kártyák: Gabi (fiú), Gabi (lány).
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> Szerelemhez, intimitáshoz köthető szituációk felfedezése és az ezekhez kapcsolódó érzelmek azonosítása
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> A résztvevők csukják be a szemüket és figyeljenek befelé. Mindenki kap egy kártyát. Úgy írd meg a kártyákat, hogy a résztvevők fele a "fiú Gabi" kártyát a másik fele pedig a "lány Gabi" kártyát kapja. Tisztázd az elején: ebben a játékban Gabi (az, aki a kártyán szerepel) a te szerelmed! Aztán egy teljesen hétköznapi történet keretében kezdjük mesélni mi is történt veletek. 9 eseményt sorolunk fel. Például: bemutatod őt a szüleidnek, elmentek egy házibuliba, megcsókolod őt a vonaton, hozzá akarsz menni és gyerekeket szeretnél tőle stb. Minden állításnál egy "x" -et teszel, amennyiben jó érzések merülnek fel benned az adott állítás hallatán. Ha azonban a legkisebb kétely is felmerül, akkor nem teszel semmit a papírra. Hallgass az érzéseidre! Végül mindenki feláll. Akinek 9 db "X" van a papírján leül, aztán akinek 8 van és így tovább...., 1 vagy maximum 2 állva maradt játékosnál beszélgetünk az érzéseinkről.



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

 VEGBE-SZÉLÉS	<ul style="list-style-type: none"> • A különféle szituációk milyen érzéseket generálnak? • Volt olyan szituáció, ami nem kívánt érzést generált benned? • Hogyan lehetne megváltoztatni a szituációt, hogy jó érzést keltsen?
 TIPPEK	-
ONLINE 	-
 ELMÉLET	-



**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

Teljesalakos rajz - A személyes nemi érés, fejlődés

 IDŐ	<p>45-60 perc</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>akárhányan játszhatják</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • nagyalakú papír (amire a testet kontúrozni lehet) • filc, zsírkréta, festék
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Cél, hogy a résztvevők felfedezzék a saját nemi fejlődésüket, hogyan hatott ez a testükre, testi érzeteikre, milyen "emlékeket" őriz a testük (sebesülések, hegek stb.) • Ez a feladat akár egy összekötő kapocs is lehet; a résztvevők házi feladatként, illetve néhány napon keresztül is dolgozhatnak rajta akár.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A résztvevők lerajzolják a saját testük körvonalát, illetve párban is dolgozhatnak, megkérhetik egy társukat, hogy segítsen ebben. A rajzon pedig a nemi érésüket, fejlődésüket kell megrajzolni. Használhatnak színeket, írhatnak és rajzolhatnak a lapra szabadon, esetleg újságokból kivágott képekkel is színesíthetik a rajzukat. Lényegében bármilyen kreatív módon kifejezhetik érzéseiket, gondolataikat a saját testükkel kapcsolatban. 2. 10-15 perc csendes munka után alkoss 3-4 fős kiscsoportokat és a következő feladat, hogy röviden mutassák be a rajzukat. Végül mutassák be a rajzukat a többiek előtt is. Nyilván csak azt osszák meg a többiekkel, amit szeretnének.



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



TIPPEK

Összegezve, egyéb játékokkal is összekötheted ezt a feladatot. az intim kapcsolatok térképével is, és meg lehet kérni a résztvevőket, hogy mondják el az érzéseiket, gondolataikat azzal kapcsolatban, hogy milyen kapcsolatokat vélnék felfedezni a kettő között. Maradjon a hangsúly a testi érzeteken és kezdeményezz beszélgetést a résztvevőkkel arról, hogy a mindennapi élettapasztalataink vagy élethelyzeteink mind részét képezik ezen tapasztalatoknak. Szintén fontos lehet megemlíteni, hogy sokszor ezen érzetek kifejezése nyelvi szinten nem lehetséges, vagy egyéb más módon, kreatívan (ezen gyakorlat keretében) könnyebb kifejezésre juttatni. Tudatosak vagyunk a testi érzékelésünkre, érzeteinkre, a saját testük érzékelésére mialatt iskolában, vagy munkában vagyunk, illetve mikor pihenünk?

- Vajon van különbség aközött ha mindössze beszélünk vagy gondolkodunk egy bizonyos szituációról vagy ha különféle testi érzetekkel próbáljunk leírni ezeket, úgy mint fájdalom, melegség, bizsergés?
- Vajon felismerjük e a stressz vagy a feszültség jeleit a kezünkben, karjainkban, hátunkban, hasunkban nyakunkban vagy a lábainkban vagy bárhol máshol a testünkben akkor amikor dolgozunk, vagy a barátokkal és családdal vagyunk?
- Milyen testi érzékelésre/érzetekre emlékszik a testünk a múltból?

Fedezzék fel a test portrékat, játsszátok a színekkel, formákkal és szimbólumokkal.



TIPPEK

A különbözőségek is bevonhatók a játékba (életkor, nem, nemzetiség, társadalmi státusz, bőrszín stb.) vagy ezen felül a különböző hatalmi pozíciók. A résztvevők jelölhetik a rajzukon hol sebezhetőek, hol vannak a gyengeségeik, erősségeik, erejük (hol a legerősebbek és hol vannak az esetleges elfojtásaik) és, hogy ezek hogyan kapcsolhatók az intimitáshoz/szexualitáshoz. Kérd meg a résztvevőket, hogy bátran kísérletezzenek a színekkel, hogy tudatosítsák, hogy magukban, és hogy ez milyen hatással van a különböző érzetekkel kapcsolatban. Hol érzik testükben leginkább az erőt? Amikor tudatában vagyunk a testi érzeteinknek akkor az érzékelésünkre, érzéseinkre támaszkodunk és cselekvés kell, hogy hozzákapcsolódjon. A rajzolás folyamán ez elérhetővé válik, anélkül, hogy bármit is erőltetnénk, vagy olyan dolgokról kéne beszélni, amikről nem tudunk vagy nem is akarunk. A rajzolás spontán, kreatív tevékenység mely utat nyit a változtatásra.

Lehetnek olyan résztvevők, akik kevésbé aktívak, visszahúzódók illetve állítják, hogy nem tudnak rajzolni, vagy szégyenlősek. Hangsúlyozd, hogy nem művészi alkotások kell, hogy készüljenek, illetve nincsenek művészi elvárások és ez nem is egy rajzverseny. A feladat célja saját maguk egy újfajta kifejezése. Azzal, hogy a test körvonalát megrajzolják a kevésbé



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



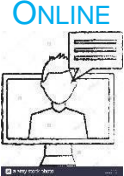

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



c e s i e
the world is only one creature

	<p>motivált illetve szégyenlős résztvevők is könnyebben bevonhatók. Folytathatják esetleg később is a rajzot, vagy befejezhetik otthon is vagy a tréning folyamán bármikor.</p> <p>A fő cél, hogy erősítsd a résztvevőkben, hogy a legfontosabb, a belső gyermekkel való kapcsolódás. Ha vannak olyanok, akik gyerekesnek titulálják a feladatot beszélgetsetek annak fontosságáról, hogy tudatosítsuk és kifejezzük saját testi érzékelésünket.</p>
	<p>Akár online is kivitelezhető a feladat, ha minden résztvevő (vagy aki úgy érzi) önállóan oldja meg a feladatot, rajzolja le önmagát és kisebb videochat alkalmával osztják meg egy-két emberrel és később osztják meg a “nagyközönséggel”.</p>
	<p>Ajánlott irodalom: Alan Fogel: “The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense” (2009).</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



cesie
the world is only one creature

Családi sokféleség – Hogy néz ki egy család?

 IDŐ	40 perc
 RÉSZTVEVŐ	Legalább 6 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Papírlapok • Színes tollak
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Felismerni, hogy a családok sokféle formát ölthetnek. • Elemezni a családokról az interneten és a médiában megjelenő sztereotípiákat. • Elgondolkozni azon, hogy a családról alkotott szűk látókör milyen hatással van az egyénekre és a közösségre.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Először oszd ki a papírokat és a filctollakat a tanulóknak. Kérd meg őket, hogy gyorsan rajzolják le, hogy szerintük hogyan néz ki egy család - nem a saját családjuk, hanem az első kép, ami eszükbe jut, amikor a család fogalmára gondolnak. Adj nekik öt percet, hogy befejezzék a vázlatukat. 2. Magyarázd el az osztálynak, hogy ezt a feladatot néhány kérdéssel fogjátok folytatni. 3. Álljanak fel a tanulók és a terem különböző oldalaira menjenek majd aszerint, hogy mit ábrázol a képük. Jelöld ki a terem IGEN és NEM oldalát, és magyarázza el, hogy nincs helyes vagy helytelen válasz - a cél az, hogy az elképzeléseinket lássuk a családról. 4. Tedd fel a következő kérdéseket, és a tanulók mindegyik kérdésnél az IGEN vagy a NEM oldalra álljanak: - Vannak-e a családról alkotott képedben különböző nemű emberek?



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

	<ul style="list-style-type: none"> - A te képeden több gyermek is szerepel? - Több mint két gyermeket ábrázol? - A képeden két felnőttél több felnőtt szerepel? - Háromnál több felnőttet ábrázol? - Van-e a képeden nagyszülő vagy más személy, mint gyermek vagy szülő? - Tartalmaz a képed egy helyszínt, például egy házat? - A képen szereplő felnőttek egy párt alkotnak/házasok? - A képen szerepelnek állatok/állatok? <p>5. Most, hogy végig mentetek a kérdéseken, kérdezd meg, hogy van-e valami, amit szeretnének hozzátenni a családról készült képükhöz, és próbáld meg befejezni a "A család az..." mondatot.</p> <p>6. Ha mindenki befejezte, szánj egy kis időt a megbeszélésre és az elmélkedésre, valamint az esetlegesen felmerülő kérdésekre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan érezték magukat a kérdések megválaszolása és a szobában való mozgás közben? Milyen gondolatok merültek fel? - Hozzáadtatok még valamit a képetekhez? Mi volt az? - Mi a ti családdefiníciótok?
 <p>ESZME- CSERE</p>	<p>- Fontos megjegyezni, hogy a tanulóknak nem a saját családjukat kell lerajzolniuk, hanem azt, ami a családról eszükbe jut. Ez segíthet levenni a nyomást azokról a tanulókról, akik olyan családból származnak, amely nem a nukleáris család normáját követi (pl. egyedülálló vagy azonos nemű szülőkkel, vagy bármilyen más családformával rendelkeznek).</p> <p>- Tegye világossá, hogy a család minden típusa érvényes és normális, és bátorítsa a tanulókat, hogy kerüljék a mások családról alkotott elképzeléseinek negatív kommentálását. Lehetséges, hogy néhány tanuló meglepett reakciókat fog mutatni. Ez normális, és nem egyenlő a negatív vélemények kifejezésével vagy mások leértékelésével. Ezt a meglepetést úgy is megfogalmazhatja, hogy megvitatja, hogy a család egyes típusai kevésbé láthatóak, mint mások, ami miatt meglepődünk azon, hogy egyáltalán létezhetnek.</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**



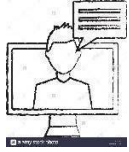
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature



ONLINE

- Online esetben a résztvevők vegyék elő saját papírjaikat/füzeteiket, és készítsék el a vázlatukat.
- Miután mindenki elkészült, felteheted a kérdéseket az egész csoportnak, és a résztvevők a válaszukat kézfelemeléssel (virtuálisan vagy kézzel, ha be van kapcsolva a kamerájuk) jelezhetik, hogy IGEN.
- Alternatívaként létrehozhatod egy online kvízt a kérdésekkel (pl. a Google Forms vagy a Mentimeter segítségével), és felkérheti a résztvevőket, hogy ott szavazzanak. Később megoszthatod az eredményeket az egész csoporttal.



ELMÉLET

- A családok sokféle méretűek és formájúak, és különböző korú és különböző kapcsolatokkal rendelkező emberekből állhatnak.
- A családok egy formája, a nukleáris család azonban a családok legáltalánosabban elismert típusa. A nukleáris család két szülőből (anya és apa) és gyermekeiből áll, akik egy házban élnek.
- Annak ellenére, hogy ma már ez a legáltalánosabban elismert családforma, ez nem olyan régóta van így; maga a kifejezés csak körülbelül 100 évvel ezelőtt, az 1920-as években született, és a nukleáris családok az 1950-es és 1960-as évek után váltak a leggyakoribb családformává az Egyesült Államokban. Ez persze nem azt jelenti, hogy a 20. század elejéig nem létezett ez a családtípus, inkább csak azt, hogy nem ez volt a legelterjedtebb.
- Egyéb családtípusok és -formák:
 - Kiterjedt családok: Olyan családok, ahol több, azonos (nagynénik/nagybácsik) vagy különböző (nagy szülők) generációból származó személy osztozik egy otthonon.
 - Egyszülős családok: Egy szülő és gyermeke(i)ből álló családok.
 - Egynemű családok: Két azonos nemű személy által vezetett családok. Ezek között lehetnek örökbefogadásból, mesterséges reprodukcióból, béranyaságból vagy korábbi kapcsolatokból származó gyermekek, de lehet, hogy nincsen gyermek. Országtól függően az azonos neműek kapcsolatát jogilag elismerik vagy nem ismerik el, és előfordulhat, hogy mindkét szülő nem rendelkezhet a gyermekei feletti felügyeleti joggal.
 - Transzszexuális szülőkkel rendelkező családok: Olyan családok, ahol az egyik vagy mindkét szülő transzneműnek vallja magát.
 - Nevelőcsaládok: Olyan családok - jellemzően egy pár által alkotott -, amelyek családi otthont biztosítanak azoknak a gyermekeknek, akik nem élhetnek a vér szerinti szüleikkel.
 - Külön élő családok: Olyan családok, ahol a partnerek nem osztoznak az otthonon.
 - Poliamória/poligámia: Két felnőttnél több felnőtt közötti romantikus kapcsolat, akik esetleg együtt nevelik a gyermekeket és/vagy együtt élnek.



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 legtöbb országban nem lehet egynél több emberrel házasságban élni, így a poliamor kapcsolatok jogilag nem ismerhetők el.

- Családok, ahol két vagy több felnőtt, akik nem állnak romantikus kapcsolatban egymással, együtt élnek és/vagy együtt nevelik gyermekeiket.



**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



cesie
the world is only one creature

Vélemények vonalán

 IDŐ	<p>20 – 30 perc.</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>Minimum 4 résztvevő</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Tér • Előre megírt állítások, mint például: <ul style="list-style-type: none"> - Queer-ek is házasodhatnak - Egyszülős család nem család - Transzneműek azt a mosdót használhatják amilyen neműnek ők maguk azonosítják magukat - A kisebbségi csoportok térjenek vissza országaikba - Az abortuszt illegálissá kell tenni - Queerek nyilvánosan nem fejezhetik ki szexuális orientációjukat
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A foglalkozás célja a kritikus gondolkodás erősítése és olyanok közti beszélgetés kezdeményezése, fenntartása, akik különböző hitrendszerekben élnek és különböző nézeteket vallanak.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Az idő kritikus esetben, megosztó kérdéseket teszünk fel ugyanis. 2. A terem egyik végében azok állnak akik egyetértenek az állítással a másik végében azok akik nem. 3. Akár mikrofont is használhatunk, hogy egyértelműsítsük, ki hol is áll. Mindenkinek választania kell egy oldalt, ez fontos. 4. Figyelj a véleménykülönbségek okozta esetleges nehézségekre, trénerként mindenki véleményére figyelni kell.



**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

 <p>MEGBE-SZÉLÉS</p>	<p>Objektivitásod trénerként elengedhetetlen. A legnehezebb véleményekkel kapcsolatban is igyekezz véleményt "kicsikarni" (pl: az abortuszt illegálisnak kell nyilvánítani)</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>Az állítások a tréner terveihez mérten, a beszélgetés megjelölt témájához szabadon igazíthatók.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>Természetesen online formában is kivitelezhető, 1-5 ig egy skálán értékelhetik az állításokat a résztvevők (1 - egyáltalán nem értek egyet, 5 - maximálisan egyetértek)</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

A nemiség buborékja

 IDŐ	20 perc
 RÉSZTVEVŐ	15 és 25 fő között
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • papírlapok, ceruzák
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Nemi sztereotípiák felfedezése és azok szerepe
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nemtől függetlenül osszuk a résztvevőket 4-5 fős csoportokba. Mondjuk nekik: "Ma a nemi szerepekről fogunk beszélgetni (arról, hogy mit mond a társadalom arról, hogy milyen fiúnak/férfinek illetve lánynak/nőnek lenni). Szabad asszociáció alapján készítenek fürtábrát a csoportok arról, hogy mit is jelent ma fiúnak/férfinek illetve lánynak/nőnek lenni a társadalom szerint. 2. 3 percet kapnak, hogy elkészítsék egyik, illetve másik esetben. Néhány példa: "A fiúk/férfiak nem sírnak." vagy "A nők sokat beszélnek, érzelgősek, szeretik a rózsaszínt..." stb. 3. A különböző csoportok osszák meg egymással gondolataikat 4. Figyeljünk az egyezésekre és a különbségekre is mialatt az egyes csoportok megosztják egymással a papírra vetett gondolataikat. Például: "Az első csoportban lévők szerint a fiú szeretik a sportokat" kérdezzük meg, hogy ténylegesen hányan szeretik a sportokat.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete





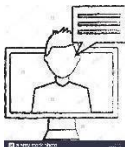

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<p>5. Ha ez esetben lányok is felnyújtják a kezüket, tudatosítsuk bennük, hogy nem csak a fiúk vagy nem csak a lányok szerethetik a sportokat, ez nem nemhez kötött.</p> <p>6. A gyakorlat zárásaként kérdezd meg a résztvevőket, hogy a társadalom hogyan befolyásolja a különböző attitűdöket, meggyőződéseket és elvárásokat, amik a nemi szerepekhez köthetők.</p>
 MEGBESZÉLÉS	-
 TIPPEK	-
 ONLINE	-
 ELMÉLET	<p>A nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiák azok az elvárások, amelyeket az emberekre erőszakol a társadalom, hogy saját magukat azonosítani tudják illetve kifejezhessék magukat a nemi kettőség keretrendszerében (fiú vs lány) Ezek a sztereotípiák azonban kultúráról kultúrára változhatnak és ugyanakkor időről időre is. Ide tartozik a fizikai megjelenésünk, személyiségjegyeink, vagy akár a munkánk, amit végzünk. Ezek szintén tanult viselkedések. Gyakran ezek a szerepek okozta nyomás következtében cselekszünk úgy, ahogy számunkra az nem kényelmes.</p> <p>Amikor a viselkedés kerül szóba például a lányoktól elvárják, hogy udvariasak és visszahúzódóak legyenek, alázatosak és gondoskodók, míg a fiúktól elvárjuk, hogy agresszívak, érzéketlenek dominánsak és erősek legyenek. Amikor úgy érezzük, hogy ezekkel a sztereotípiákkal nem tudunk azonosulni akkor stresszként éljük meg, hogy úgy viselkedjünk “ahogy azt a társadalom a nem szerepünkhöz mérten elvárja” Amikor valakit azért zaklatnak vagy éri őt erőszak, mert az emberek azt várják tőle, hogy úgy viselkedjen ahogy a társadalom által a nemi szerepéhez illően kellene akkor valósul meg nemi beállítottságon alapuló erőszak. Ekkor nem csak</p>



**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

fájdalmat és szomorúságot okozunk ezeknek az embereknek, hanem nagyon veszélyes környezetet is teremtünk nekik is és másoknak is egyaránt.



**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



cesie
the world is only one creature

A SZEK ÉS A KULTÚRA KAPCSOLATA

A kultúra egy összetett fogalom, mely magában foglalja az összes társadalmi normát, történelmet, vallást, szerepeket és elvárásokat, melyek mind hozzájárulnak ahhoz, ahogyan szemléljük a körülöttünk lévő világot. Mivel szerves részeit képezzük a világnak, amelyben élünk, teljesen egyértelmű, hogy közvetlenül befolyásolja azt, ahogyan vélekedünk a szexualitásról és a kapcsolatokról.

Számos tényező befolyásolja a szexualitással kapcsolatos információkat, amelyeket az adott közegben kapunk. A morális és erkölcsi kódokhoz való ragaszkodás (mely gyakran a valláshoz köthető) nagyban formálja azt, amit a szexualitásról tanítanak nekünk, azt, hogy milyen megvilágításba helyezik a szexet, és azt, hogy mely szexuális viselkedés és kapcsolati formák elfogadhatóak és a többi.

A társadalmi normák, különösen a nemiséggel kapcsolatos témát illetően nagyban befolyásolják azt, hogy a fiatalok milyen üzenetet kapnak a szexualitásról. Az ember nemi szerepének megfelelő tanítatásban részesül, hogyan is közelítse meg a szexet, milyen viselkedés az elvárt és elfogadott részéről. Például a férfiak azok, akik evolúciós okok miatt „vadászatra” vannak programozva, esetükben a szexualitás kulcsszerepet játszik, míg a női szexualitás mellőzve van, kevésbé kap hangot.

A közösségi kultúra szintén erősen befolyásoló tényező. Az, ahogyan a közösségi média a szexualitással kapcsolatos témákat kezeli, örök érvényű „igazságokat” dönthet romokba, vagy éppen ellenkezőleg, meg is erősítheti azokat. Különösen a fiatal generációra igaz, hogy ami a közösségi médiában megjelenik, az válik elfogadhatóvá.

Ezt a fejezetet a szexualitás és a kultúra szoros kapcsolatának tanulmányozására szenteltük.



HOGYAN?

Ahhoz, hogy a szexuális nevelés hatékonyan fel tudja venni a kesztyűt a tévképzetekkel és, hogy a megfelelő eszközökkel teret teremtsen ahhoz, hogy a fiatalok minél autentikusabban és szabadabban ki merjék fejezni szexualitásukat, elengedhetetlen, hogy a kultúrát, mint komoly tényezőt számításba vegye.

A különböző feladatokon keresztül az alábbi témákra fókuszálunk itt:

- A szexualitással kapcsolatos társadalmi normák felfedezése, megismerése
- A médiából érkező, a szexualitással, szexszel, kapcsolatokkal és testképpel kapcsolatos üzenetek.
- A szexualitással és kapcsolatokkal kapcsolatos kifejezések széles spektrumával való ismerkedés, illetve ennek bővítése a létező kulturális normák tükrében.

Puncipárna és barátai

 IDŐ	<p>30 - 40 perc (függ a csoportnagyságtól)</p>
 RÉSZTVEVŐ	<p>10 - 15 fő vagy több Figyelj oda a korosztályra. Bármely korosztály számára megszervezhető, de különböző módokon. Kisgyerekekkel könnyebb, tinédzsereknél érdemes lehet kisebb csoportokban dolgozni.</p>
 ESZKÖZ- IGÉNY	<p>1. VÁLTOZAT – SAJÁT KREATÍV MŰHELYMUNKÁBAN KÉSZÍTETEK PUNCI/PÉNISZPÁRNÁKAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreatív módon a lehetőségeidet átgondolva alapanyagok pl. textil, agyag, markerek, papír, torta alapanyagok. • Szexképek, nemi szervek képeit tartalmazó könyvek (nem pornó), amelyek anatómiailag helyesen mutatják be a férfi és a női nemi szervet <p>2. VÁLTOZAT – ELŐRE ELKÉSZÍTETT PUNCI/PÉNISZPÁRNÁK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Használhatsz saját készítésű vagy kereskedelemben forgalmazott puncsi- és péniszpárnát (lehet ilyeneket az interneten rendelni) • Gyűjts előzetes információkat a csoportod kulturális háttéréről. Ez a gyakorlat lehet érzékeny vagy provokatív, hiszen sok kultúrában a nemi szervek tabunak számítanak. • Feladatlap kérdései válaszai kinyomtatva (ld. melléklet) a résztvevők számának megfelelően
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Az emberi nemi szervek demisztifikálása játékos módon • Könnyű, játékos és személyes légkör megteremtése a szexualitásról való beszélgetéshez
	<p>1. Alkossatok 4-5 fős csoportokat. Kérd meg a tanulókat, hogy a nálad lévő anyagokból készítsenek női és/vagy férfi nemi szervet. A tanulók szabadon választhatják meg, hogy mit szeretnének elkészíteni. Használhatnak forrásokat (könyveket, képeket) – nem tudásuk próbája a cél, hanem valamilyen kreatív, játékos tevékenységbe való bekapcsolódás.</p>



**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

<p>ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE</p>	<p>2. Dönthetsz úgy, hogy süteményt, szobrot, ékszert vagy bármilyen más „műtárgyat” készítek – a csoportnak vagy megadva a műfajválasztás szabadságát, vagy csak egyre korlátozva – ez a facilitátor döntése.</p> <p>3. Ha ellenállást tapasztalsz a csoportban, vagy észreveszed, hogy a kreatív műhely „kényszerítése” akadályozza a csoportmunka megindulását, üljetek körbe és indíts arról egy beszélgetést, hogy ez miért nehéz. Beszélhettek arról, miért tabuk egyes emberi testrészek, miért tabu a szexualitás és a kultúra hogyan befolyásolja illetve tartja korlátok között ezt. Hivatkozatsz a kisgyermekekre vagy a természetre, állatvilágra – ahol minden testrész egyformán „normális”.</p>
<p> BESZÉL- GETÉS</p>	<p>Készítsetek az alkotásokból kiállítást! Beszéljétek meg a csoporttal, mi a furcsa és mi a normális ebben a tevékenységben; hogyan érzik magukat, miket vesznek észre! Lehet, hogy a tanulók kissé zavartan viselkednek, vagy vihognak, de ez normális. A facilitátoroknak kell segíteniük ennek a szégyennek a leküzdésében.</p> <p>Ötletek a beszélgetéshez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • különbségek a szervezetben; • a szépségstandardok és a társadalmi elvárások; • mit gondolnak a tanulók a nemi szervekről; • a nyugati társadalmakban a nemi szerveket körülvevő kettős mérce: egyrészt túlbecsülik, túlságosan a szexualitás középpontjában állnak; másrészt a nemi szervek megismerése nem része a szexuális nevelésünknek, ez még mindig tabu. • magánélet és beleegyezés. Érdemes megtanítani a „fehérnemű-szabályt” (lásd alább a hivatkozást és a forrást). <p>Kérdezd meg a csoportot, mi a véleményük!</p>
<p> TIPPEK</p>	<p>Variáció:</p> <p>Csináljatok „bábszínházat”, amikor a műalkotások elkezdnek mesélni magukról. Vagy a csoport (vagy kis alcsoportok) közösen hozhatnak létre 3D-s installációt alkotásaikból.</p> <p>Gyűjts előzetes információkat a csoport kulturális háttéréről. Ez a workshop lehet kényes vagy provokatív, hiszen sok kultúrában a nemi szervek tabunak számítanak, vagy nem szabad nyilvánosan beszélni róla. A facilitátoroknak nem kell félniük a tabuktól: az oktatásban társadalmi jelenségként kezelhetjük, amelyet a csoporttal együtt kell megértenünk egy tanulási környezetben.</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



cesie
the world is only one creature

	<p>Arra is figyelj, hogy a téma felfedheti a szexuális zaklatással kapcsolatos traumákat a csoportban. Ezt érzékenyen kell kezelni a csoportban. Egyúttal tájékoztatást ad a tanár/facilitátor számára, hogy szükség esetén további segítséget kérjen az érintett tanuló(k) számára. Meg kell találnod egy biztonságos szintet az általános kifejezések használatában, és nem szabad személyeskedni, hogy megvéd a csoport minden egységét.</p> <p>Ez a gyakorlat bizonyos szintű biztonságot és bizalmat igényel a csoporton belül. Nem javasoljuk, csak szex-edukációban tapasztalt oktatóknak – náluk viszont remek jégtörő gyakorlat lehet. A facilitátoroknak érzékenynek kell lenniük, és figyelmesen hallgatva kell gondoskodniuk a csoportról.</p> <p><i>Fontos: ennek a gyakorlatnak a célja a könnyed, játékos tanulási légkör megteremtése és (!) egyben minden nehézség, tabu kezelése, ami ezen a témán keresztül felmerülhet.</i></p>
	<p>Online kétféleképpen lehet ezt a gyakorlatot elvégezni: a résztvevők otthon készítik el alkotásaikat a saját alapanyagaikból; vagy kis csoportokban közösen készítenek kollázst a Jamboardban.</p>
	<p>Kreatív inspirációt adhatnak ezek a weboldalak: https://www.pussy-pendant-shop.nl/c-5755254/about-denise-rosenboom/ https://www.etsy.com/market/pussy_pillow https://www.youtube.com/watch?v=CY9oMawk2IY</p> <p>Háttérinformáció facilitátoroknak a szex és a kultúra kapcsolatáról (angol nyelven): https://doramester.com/2013/10/it-has-nothing-to-do-with-nature-sex-and-culture/</p> <p>Könyvek: Dan Höjer - Gunilla Kvarnström: Kis fütyikönyv (PressKontakt, 2004) Dan Höjer - Gunilla Kvarnström: Kis puncikönyv (PressKontakt, 2005) A „fehérenemű szabály”: http://www.csagyi.hu/tudasbazis/item/1023-a-fehernemu-szabaly-tanitsuk-meg-a-gyerekeknek-hogyan-vedhetik-meg-magukat-a-szexualis-visszaelesektol</p> <p>Idősebbeknek és felnőtteknek szóló edukációs könyvek: Paul Joannides: A nemi örömszerzés enciklopédiája (Athenaeum Kiadó, 2007) Eve Ensler: A vagina monológok (Nytott Könyvműhely, 2010) Laura Dodsworth: Manhood, The Bare Reality (angol nyelven)</p>



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

Vélemények vonalán

 IDŐ	20 perc
 RÉSZTVEVŐ	Legalább 4 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér • Előre elkészített állítások, például: <ul style="list-style-type: none"> - A homoszexuális embereknek joguk kell, hogy legyen a házassághoz. - Az egyszülős háztartás nem "család" - A transz embereknek a nemi identitásuknak "megfelelő" mosdót kellene használniuk. - Az etnikai kisebbségeknek vissza kellene menniük "az országukba". - Az abortusz legyen illegális - A homoszexuális emberek ne mutassák nyilvánosan szexuális identitásukat.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy elősegítse a kritikus gondolkodást és a vitát a különböző nézeteket és hitrendszereket vallók között.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Megosztó kérdéseket tegyél fel az osztálynak. 2. A terem egyik sarka az "egyetértek", a másik a "nem értek egyet" - a kérdés elhangzása után mindenki elfoglalja a helyét. 3. Ha mindenki elfoglalta a helyét, hangosan meg is indokolják, hogy ki miért áll ott ahol. Fontos, hogy mindenki szóhoz jusson, de figyeljünk arra, hogy a tanulók egyéneként beszéljenek. 4. Ügyeljünk arra, hogy megfelelően moderáljuk a beszélgetést, és mindenki véleményét tárgyilagosan szólaltassuk meg.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





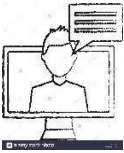

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Győződj meg arról, hogy elősegíted a tárgyilagos beszélgetést. • Próbáljátok meg kibontani a "nehéz" kérdéseket, mint például "az abortusznak illegálisnak kellene lennie".
 <p>TIPPEK</p>	<p>Az állításokat a lefolytatni kívánt megbeszélésnek megfelelően válasszuk ki.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>Online is végezhető, 1-től 5-ig terjedő számokkal (1 - nem ért egyet, 5 - teljesen egyetért).</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</p>



**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

Szex & kapcsolatok a médiában

 IDŐ	50perc
 RÉSZTVEVŐK	legalább 8 fő
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • filmek, íróeszköz • flipchart, nagyalakú papír
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Segítse a résztvevőket reagálni arra a tartalomra, ami a médiában jelenik meg szex és párkapcsolatok, kapcsolatok témában. • Segítse megértetni a résztvevőkkel a média tagadhatatlan hatását, ezen a téren is; azzal, amit sugall és ezáltal formálja a tudatot, sokszor káros módon a szex, szerelem és kapcsolatok terén.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A résztvevők számától függően alkossunk 3-6 fős csoportokat 2. Minden résztvevőt kérjük meg, hogy idézzenek fel egy olyan filmet, jelenetet egy filmből, videoklipből, sorozatból, amely a szexualitásra vagy párkapcsolatra van kiszögezve. Olyan jelenet legyen, amely valamiért megragadt bennük. Lehet ez érdekes, izgalmas, vagy olyan, amiről azelőtt sosem hallottak vagy látták, olyan, amely kényelmetlenséget okozott nekik. Némely példa azonban túl érzékeny lehet, így hagyjuk és hangsúlyozzuk, hogy csak olyan jelenetet osszanak meg a csoporttal, amiről nem kényelmetlen beszélgetni. 3. Miután mindenki kigondolt egy részletet 20 percig csoporton belül beszélgetnek róla. Lent néhány segítő kérdést található, amelyekkel a tréner megkönnyítheti a feladatot. 4. a válaszokat akár le is lehet jegyzetelni.



**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

	<p>a. Miről szól a jelenet? Le tudod röviden írni? milyen üzenetet hordozott esetleg?</p> <p>b. Hogy éreztél magad mikor néztél? Mi az, ami kiváltotta azt a bizonyos érzést?</p> <p>c. Milyen sztereotípiákkal, hamis információkkal találkozhatunk a médiában?</p> <p>d. Milyen pozitív és pontos információkkal találkozhatunk a médiában?</p> <p>e. Miután kiscsoportokban megbeszélték, hogy milyen pozitív és negatív példákkal tudnak előállni, ami a média szexre és kapcsolatokra gyakorolt hatását jelenti ismét egy nagy csoportként funkcionálnak és egy-egy képviselő megosztja a kiscsoport példáit a többiekkel. Nem csak tényyszerűen folyik ez az ismertetés, hanem érzésekről is beszélniük kell, amik személyessé teszik a feladatot. Milyen érzéseket kelt, ha például ilyen sztereotípiákat nézünk. És milyen érzéseket kelt, ha pontos és pozitív képeket látunk/kapunk? A tréner közben lejegyzeteli a válaszokat a flipchart táblára, két oszlopot alkotva, pozitív és negatív hatások.</p> <p>f. Végül a kérdések és kommenteknek hagyjunk időt</p> <p>5. A feladat végén kérjük meg a résztvevőket, hogy az általuk pozitív példaként állított filmeket, videókat, klipeket nyugodtan osszák meg a többiekkel, készüljön ebből egy poszter is akár.</p>
 <p>BESZÉL-GETÉS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tréner úgy kell, hogy vezesse a beszélgetést, hogy összekapcsolja a résztvevők válaszait azzal ahogyan a média befolyásolja azt ahogyan mi gondolkodunk vagy érzünk a szexszel és kapcsolatokkal kapcsolatban, ezért is fontos megkérdőjelezni és kritikusán tekinteni arra, amit látunk. • Habár a résztvevőktől nem kérjük, hogy mindenki előtt osszák meg azokat a személyes élményeiket, tapasztalataikat vagy emlékeiket, amik ezen jelenetekhez köthetők, már csak a gondolat vagy az élmény/émlék felelevenítése is erős érzéseket válthat ki. Figyelj, hogy van-e még valami tisztázandó mielőtt lezáród a feladatot.
 <p>TIPPEK</p>	<p>N/A</p>
 <p>ONLINE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Természetesen online is kivitelezhető, chatszobákat kell létrehozni. Hasonlóan kis csoportokba soroljuk őket és a kérdésekről a csoportokon belül beszélgetnek és annak segítségével egy pozitív / negatív listát készítenek. A tréner fontos forrásként szolgál ezesetben is, ha szükségük van segítségre ott kell lennie elérhetően.



**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

	<ul style="list-style-type: none"> • Akárcsak a személyes formában a továbbiakban a csoport képviselői megosztják a nagyobb csoporttal is a gondolatokat, érzéseket... stb. • Egyetlen különbség, hogy olyan online formátumot használjunk, ami mindenkinek elérhető. (pl., https://miro.com/)
 <p>ELMÉLET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A média nagyon fontos szerepet játszik a közfelfogás formálásában, így a szexszel és kapcsolatokkal kapcsolatos véleményformáló hatása tagadhatatlan. Filmeken, videókon, sorozatokon keresztül befolyásolva vagyunk, hogy mi az, amit lehet és mi az amit nem. Sok esetben a képernyőn megjelenített szexualitáshoz és párkapcsolatokhoz köthető jelenet romboló, sztereotípiákkal teli, túlságosan leegyszerűsített, negatív és megszégyenítő. • Bár a média nem felvilágosító jelleggel hivatott sugározni mégis sok gyerek (egy átfogó felvilágosító, szexoktatás hiányában) a médiából tanulja meg a szexualitás alapjait és a párkapcsolatok működését. Igaz ez a fiatal felnőttekre is. • néhány kérdés, amely segítheti a téma további feldolgozását: <ul style="list-style-type: none"> • Hogyan van a szex megjelenítve a médiában? Mindig spontán? Van utána beszélgetés? • Milyen nemi sztereotípiák kerülnek elő a jelenetekben? Mindig a férfiak kezdeményeznek a nők pedig passzívan beleegyezők? Különböző szexuális viselkedést várnak a férfiktól és a nőktől? Vannak olyan jelentek is amik a bináris rendszeren kívülre lépnek? • Mi a helyzet az azonos nemek közti szexualitással? Azokat is bemutatják? Hogyan? • Minden kapcsolatot monogámnak ábrázolnak? Milyen más formái léteznek még? • A szexuálisan aktív emberek mindig fiatalok és tökéletes testűek?



**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

Vélemények vonalán

 IDŐ	60-120 perc
 RÉSZTVEVŐ	Max. 10 résztvevő
 SZÜKSÉGES ANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • Tér
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlat célja, hogy „arcot” adjon az általában általános és metaszinten kezelt érzékeny témáknak, hogy személyessé tegye őket, hogy jelezze, hogy a "másik" nem valahol máshol van, hanem közöttünk. • A feladat alkalmas arra is, hogy bizalmat építsen a tanár és az osztály között.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. A szituációkat adunk kis létszámú csoportoknak. 2. A szituáció lényege adott, a csoport továbbfejlesztheti a történetet. 3. Minden szereplőnek megszemélyesíthetőnek kell lennie: fontos, hogy mindig legyen egy gyerek és egy tanár. (Ebben a kontextusban). 4. Az osztálynak lehetősége van újrajátszani a helyzetet.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





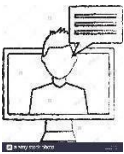

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>ESZME- CSERE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdezzük meg a résztvevőket, hogyan érezték magukat a szerepükben. • Melyek voltak a kihívások a szerepkörükben, vagy valaki más szerepkörével kombinálva?
 <p>TIPPEK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a moderátor tisztában legyen egy alapvető dramaturgiai eszköztárral: segítsen a résztvevőknek a végén kilépni a szerepből, ne engedje a hozzászólásokat metaszintre menni, ne térjen el a szituáció adta témától. • Egyesekben sok érzelmet hozhat fel, ekkor a moderátorok kompetenciája, hogy mindenki biztonságban legyen. A feladat nehézsége, hogy a kereteket úgy tartsuk meg, hogy mindenki részt vegyen benne, és ne húzódjon el.
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

“Nehéz” kérdések

 IDŐ	30 perc
 RÉSZTVEVŐK	Minimum 4 fő
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Kártyák, melyek egyik oldalán kérdések vannak, melyek egy diáktól érkeznek a tanárhoz a másik oldalon pedig a tanuló életkora.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Hogy magabiztosabban és felkészültebben tudjuk tanárként megválaszolni az esetleges kellemetlen, kínos kérdéseket.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minden résztvevő kap egy-egy kártyát. 2. Párokat alkotnak. 3. A párok egyike felteszi a kérdést a másiknak, még hozzá figyelembe véve a kártya másik oldalán az életkorát a kérdező tanulóknak. Azt meg is osztja a párjával. Annak tehát akinek a kérdést címezték olyan módon kell válaszolnia a kérdésre, hogy az megfelelő legyen a kérdező életkorának. 4. Amikor az egyik résztvevő megválaszolta a kérdés, cserélnek.
 BESZÉL- GETÉS	<p>Beszélgessetek azokról az érzésekről amik a feladat alatt a résztvevőkben megjelentek, hogyan érezték magukat a kérdések megválaszolása közben, a kérdések hallatán. Vajon mi segíthet egy ilyen helyzetben, hogy mind a két fél (kérdező-válaszoló) is jobban, komfortosabban érezze magát?</p>



**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

 TIPPEK	<p>-</p>
 ONLINE	<ul style="list-style-type: none"> • chatszobákban is kivitelezhető
 ELMÉLET	<p>-</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



cesie
the world is only one creature

Szinonimák (szex) – szógyűjtő játék

 IDŐ	<p>30-45 perc</p>
 RÉSZTVEVŐK	<p>6-26 fő ideális esetben</p>
 ESZKÖZ-IGÉNY	<p>papírok,filcek, íróeszköz, időmérő</p>
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> •gyors jégtörő feladat, vicces •a szexualitással kapcsolatos szókinccs fontossága •ennek bővítése •egymástól tanulni •a tabuk ledöntése, ami ezen szavak használatát illeti azzal, hogy hangosan kimondjuk őket a csoportban
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fontos, hogy a feladat gyors és vicces módon valósuljon meg. 2. Szógyűjtő versenyt rendezünk. 4 csapatot szervezünk, minden csapat kap egy lapot, ami négy részre van osztva. 3. Minden esetben a csapatoknak 4 különböző nyelvhasználati stílust kell alkalmazniuk. 1. gyereknyelv, 2. orvosi "szaknyelv", 3. irodalmi nyelv, 4. szleng. 4. Szexszel kapcsolatos szavakat gyűjtünk. Amelyik csapatnak a legtöbb szót sikerül gyűjteni az lesz a győztes. 5. Használj stoppert a méréshez, 1, max 2 percet adj, hogy gyűjtsenek szavakat.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

**Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete**





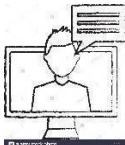

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Legyen valami jutalom a győztes csapatnak. 7. Egy percen belül annyi szinonimát kell gyűjteniük egy adott szóra amennyit csak tudnak. Például puni, pénisz, szex stb. 8. Minden kör után a soron következő nyelvhasználati stílusban kell szavakat, szinonimákat gyűjteni. 9. Egy-egy kör végén minden csapat hangosan felolvassa az általa gyűjtött szavakat.
 BESZÉL-GETÉS	<p>Kérdezd meg őket, hogyan érezték magukat a feladat idején. Beszélgetsetek arról mennyire volt könnyű vagy nehéz a szavak összegyűjtése. Nyugodtan érintsetek tabukat is. Fontos, hogy legyen egy összegzés a végén arról, hogy milyen különböző szavaink vannak egy-egy nyelvi regiszteren belül és mennyi különböző regiszter létezik.</p>
 TIPPEK	<p>Ha kisebb gyerekekkel dolgozol akkor módosíthatsz a gyakorlaton, például “orvosi szaknyelv” helyett magyarázd el neki úgy, hogy mi az ahogy a doktorbácsi vagy doktornéni hívja...</p> <p>Van egy olyan része is a játéknak, ahol képeket használunk. Ugyan képek nélkül is játszhatjátok, de bevezetésnek azért mindenképp jó ötlet lehet, ha képek alapján felismerés alapján nevezitek meg a dolgokat.</p>
 ONLINE	<p>Jamboardon keresztül vagy chatszobában is játszhatjátok.</p>
 ELMÉLET	<p>Ars Erotica Foundation</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



cesie
the world is only one creature

Az intimitás fokozatai

 IDŐ	45-60 perc
 RÉSZTVEVŐK	bármennyi
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • Készíts intimitás “mérő” kártyákat, körülbelül 10 mondatot, amelyek bizonyos fokú intimitást hivatottak kifejezni. Egy papírra egy mondat kerüljön. Készítsetek üres papírokat elő, erre írhatják a résztvevők a saját válaszaikat az intimitásról. • Íróeszközök, tollak, filcek
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • Szubjektív fogalmak felépítése az intimitásról • Közös pontok, átfedések felkutatása, egy esetleges konszenzusos definíció megalkotásához



**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



**ÚTMUTATÓ
LÉPÉSRŐL
LÉPÉSRE**

1. Hozzunk létre 3 fős csoportokat. Osszuk ki a 10 kártyát minden csoportnak és adjunk nekik üres kártyákat is.
2. Az üres kártyákra nyugodtan megfogalmazhatnak önállóan 1-2 mondatot, amely a saját intimitásuk értelmezése.
3. Mindenki csendben elolvassa a kártyákon szereplő dolgokat és egyénileg elgondolkoznak, hogy számukra mi az ami a legintimebb és mi az ami a legkevésbé az. Fontos, hogy a résztvevők megértsék, hogy nincs "jó" vagy "rossz" válasz. A feladat teljesen szubjektív. Amit helyesnek vél a résztvevő az a helyes.
4. Miután végiggondolták magukban, kiscsoportokban próbáljanak egy konszenzusos sorrendet kialakítani. Kezdve a legkevésbé intimmal és befejezve a legintimebbel.
5. Kérd meg a csoportokat, hogy próbálják megalkotni az intimitás fogalmát.
6. Egy-egy képviselő minden csoportból megosztja a többiekkel is, hogy a saját csoportja hogyan értelmezte az intimitást, mint olyat. Bemutatja a sorrendet, amit megalkottak közösen.
7. Figyeljük meg van-e olyan, ahol két hasonló fogalom született.

***Néhány példa a kártyán szereplő mondatokra:**

- étterembe menni
- megosztani valakivel a személyes véleményedet, gondolataidat
- megérinteni a másik karját
- csókolózni
- üzenetet küldeni a másoknak minden nap
- beszélni szex közben
- megosztani az érzéseidet
- hozzábújni a partneredhez
- nyilvánosan kézenfogva sétálni
- elmondani mi az amit szeretnél és mi az amit nem (szexuálisan)
- bemutatni a párodát a barátaidnak
- beszélni a szüleidről/ családjáról
- ellentmondani a partnerednek
- megosztani az álmaidat, vágyaidat vele
- szexuális fantáziákról beszélni
- fogamzásgátlásról beszélgetni
- fehéreneműben mutatkozni
- szexis, erotikus képeket küldeni egymásnak
- csókolni és édesgetni egymást
- megcsókolni a másikat a nyakán



**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>BESZÉL-GETÉS</p>	<p>A feladat kiválóan megfelel arra, hogy felfedjük mennyiféleképpen is értelmezhetjük az intimitást, azt, hogy ez minden embernek más jelenthet. Tudatosítani, hogy ezek miatt a különbségek miatt, ha két embernek más elvárásai, vagy nézetei vannak az intimitás tekintetében milyen következményekkel járhat milyen félreértésekhez vezethet. A társadalmi identitás mennyiben meghatározó, ha az intimitás kerül szóba. Hogyan befolyásolja azt ahogyan mi magunk megéljük az intimitást</p>
 <p>TIPPEK</p>	<p>-</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>Természetesen online is kivitelezhető, chatszobákban, online eszközként használhatunk Jamboard-ot a feladatok megoldására. Szintén 3 fős csoportokban dolgoznak a résztvevők.</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM Consent-1-French.pdf http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</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



cesie
the world is only one creature

Vágyak titkos kertje — tabuk és örömök

VÁGYAK TITKOS KERTJE

 IDŐ	45 perc
 RÉSZTVEVŐK	bármennyi
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • filctoll, zsírkréta, festék • újságok, magazinok, előre elkészített kollázsok, fotók; • Erotikus albumok, művészi alkotások
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • hogy felfedezzük szexuális vágyainkat; • hogy tanuljunk a vágy és fantázia közti különbségről • megtanuljuk elfogadni saját vágyainkat • személyes határaink megismerése, kijelölése
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keress erotika tartalmú könyveket, képeket vagy digitális tartalmat, amit elfogadhatónak tartasz a csoportod számára. Keressgélj a műalkotások között is, olyanokat, amelyeket úgy ítélsz meg, hogy pozitív, egészséges hatással vannak a szexualitás megítélésére szempontjából. Oszd meg ezeket a könyveket a csoporttal, segítségükre lehet a saját erotikus képzelőerejük felkeltésében. 2. Ezeket az elkészített anyagokat használják ezután (erotikus albumokat, képeket); 3. Gyűjtsenek egy papíron mindenféle erotikával, szexualitással kapcsolatos képeket, dolgokat, cselekvéseket, amik felkeltik az érdeklődésüket. Mindenki önállóan dolgozik. Akár kicsit el is vonulhatnak, legyen meg mindenkinek a kis személyes tere ahol nyugodtan dolgozhat. Első lépésben nem szükséges leírni ezeket a



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

	<p>vágyakat csak gondolatban gyűjtsék össze és a papíron jelöljék egy piktogrammal, színnel, egy-egy szóval az adott vágyat (mint egy emlékeztetőként).</p> <p>4. Ezt követően kérd meg a résztvevőket, hogy próbálják meg leírni egy szóval vagy mondattal ezeket a vágyakat. Használják az albumokat és emlékeztessd őket sok sokszor képtelenség szavakkal kifejezni ezeket a dolgokat, ekkor segítségünkre lehet egy-egy szimbólum vagy jel. FONTOS EMLÉKEZTETNED ŐKET, HOGY EZ EGY OLYAN FELADAT, AHOL SEMMIT SEM KELL MEGOSZTANIUK A TÖBBIKEL, CSAK A SZEMÉLYES VÁGYAIKRÓL ÉS SAJÁT MAGUKRÓL SZÓL.</p> <p>5. mindenki kap 3 színes borítékot melyeken ez a 3 kifejezés szerepel:</p> <ul style="list-style-type: none"> › vágyaim; › fantáziáim; › olyan vágyak, amik nyugtalanítók (félelem, szégyen, tabu, bizonytalanság) <p>Szelektáljanak a vágyaik között. Használják ki az időt és csendben képzeljék el és érezzék a testükben ezen vágyaikat. Instrukciókkal segítheted a folyamatot trénerként. "Figyelj a tested jelzéseire, érzésekre." Nincs jó vagy rossz! Képzeld el! Érezd." És most válaszd ki a megfelelő borítékot.</p> <p>6. 3 -4 fős csoportokban osszák meg az élményeiket</p> <p>7. Végül az összes résztvevővel beszélgessünk a feladatról.</p>
 <p>BESZÉL- GETÉS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kérdezd a résztvevőket a benyomásaikról, milyen kapcsolatokat vélnek felfedezni. Mi az, ami könnyű/nehéz volt? Mit tanultak? Osszák meg a tapasztalataikat. • Térjjetek vissza a feladat alapcéljához, a vágyak megismeréséhez, a vágy és fantázia közti különbség megértéséhez, hogy megtanuljunk elfogadni a vágyainkat. Hogy tanuljunk a saját határainkról és hogy tudatában legyünk ezeknek. Vélemény nyilvánítás tabukról, szégyenről. • Ne feledd: a cél nem a traumákba való belemenés, hanem a résztvevők személyes tanulási folyamatának erősítése és annak tudatosítása, hogy a szexuális vágyak hogyan is működnek. Ha fájdalom, szégyen, emlékek, traumák törnek felszínre akkor ezeket észre vesszük, és könnyed elfogadással fogadjuk a tényüket, de nem ásunk a mélyére. Fájdalmas, bántó emlékek, sérülések megmutatkozhatnak ezzel hozzájárulva a gyógyuláshoz. • Mindannyiunknak vannak titkai, rejtett sérülései, nemkivánt tapasztalatai a múltból - itt az a cél, hogy hozzájáruljunk a gyógyuláshoz, kölcsönös jelenlét, figyelem által, amit most a csoporton belül most megélhetnek. Elsődleges cél azonban a pozitív, örömteli dolgok felfedezése, de el kell fogadnunk azt a tény is, hogy az élet sokszínű és nem mindig rózsaszín.



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Herceghalmi
Pedagógusok
Egyesülete




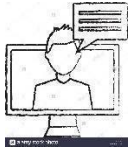

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre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



symplexis



cesie
the world is only one creature

 <p>TIPPEK</p>	<p>A trénernek tisztában kell lennie a csoportjával, hogy ez a feladat így ebben a formában megfelel e az igényeiknek, vagy pedig esetlegesen módosításokat kell eszközölni.</p>
 <p>ONLINE</p>	<p>-</p>
 <p>ELMÉLET</p>	<p>Mitől lesz nehéz megosztani egy vágyat? Mi a különbség vágy és fantázia közt? Mitől lesznek ezek titkosak, miért kötődik szégyen, bizonytalanság és félelem ezekhez? Van különbség aközött, hogy leírom ezeket vagy valakivel beszélek ezekről a vágyakról? Szükségem van a másik beleegyezésére ahhoz, hogy megoszthassam a vágyaimat? A feladatunk itt az volt, hogy elfeledett forrásokat kutassunk fel, hogy tudatosabbak legyünk a saját belső világunkat tekintve, hogy tanuljunk egymástól, hogy valami újat építsünk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cathy Winks, Anne Semans. (2002) Good Vibrations Guide to Sex: The Most Complete Sex Manual Ever Written • Justin J. Lehmiller (2018) Tell Me What You Want: The Science of Sexual Desire



**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



cesie
the world is only one creature

Vágyak titkos kertje - tabuk és örömök

ÉN ÉS A SZEXUALITÁSOM

 IDŐ	75 perc
 RÉSZTVEVŐK	Bármennyi
 ESZKÖZ-IGÉNY	<ul style="list-style-type: none"> • filcek, zsírkréta, festék; • újságok, magazinok, vagy előre elkészített képek, kollázsok.
 CÉL	<ul style="list-style-type: none"> • A szexualitás felfedezése pozitív, személyes módon, különböző példaképeken keresztül, akik számunkra pozitív példát mutatnak; • Segítse a résztvevőket, hogy beintegrálják az általuk elképzelt képzeletbeli figurát a saját szexualitásukba élvezetes és kreatív módon.
 ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Előzőleg kérd meg a résztvevőket, hogy gondolkodjanak el az alábbi témákról: <ul style="list-style-type: none"> › kedvenc énekes, színész; popsztár 16 éves korodból › egy szexualitáshoz kapcsolható művészi alkotás a jelenben, ami tetszik; › egy olyan, ami pedig nem; <p>A résztvevők készítenek egy posztert erről. Aztán ezt bővítik, akár készülhet egy kollázs vagy rajz is. Nagyon kreatívak lehetnek ennél a feladatnál, papírral elfedhetnek olyan dolgokat például amiről nem szeretnének beszélni vagy megosztani másokkal.</p>



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

	<p>2. Mondatok melyek segíthetnek a résztvevőknek a poszterük elkészítésében:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Mit szeretek?; › Mit hiányolok?; › Mi az amit meg szeretnék tanulni?; › Mi az amit elkerülnék inkább?; › Mi az ami egyértelműen "NEM"? › Mire vágyok hogy megvalósuljon?; › Mi az a vágyam amire gondolni sem merek, hogy megvalósul?; › Titkaim; › Tabuk; › Mi az, ami személyes, mi az, ami megosztható?
 BESZÉL- GETÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Beszélgetsetek a benyomásaikról és állítsátok ki a posztereket; • Mindenki nézze végig a többiek poszterét, beszélgetsetek a tapasztalásokról amiket a poszter készítés közben éltetek meg.
 TIPPEK	<p>-</p>
 ONLINE	<p>-</p>
 ELMÉLET	<p>Ez a trénereknek is egy nagy tanulási folyamat, arról, hogy mennyire is érzik komfortosnak, ha a szexualitásról kell beszélniük, tréninget tartaniuk, nagyon is kifejező szexuális és erotikus tartalmakat feldolgozni. Ehhez azért mindenképpen szükség van tapasztalatra. Ha nem érzed elég magabiztosnak magad a feladat kivitelezését illetően kérj segítséget külső szakembertől, pszichológustól, szexuálpaszichológustól vagy párkapcsolati coach-tól.</p>



**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