

**Keep me
Safe**

НАРЪЧНИК ЗА ОБУЧИТЕЛИ И ВЪЗПИТАТЕЛИ

За специалисти, работещи с млади хора със специални образователни потребности по теми, свързани със здравно образование, човешки права и превенция на сексуални посегателства

ПАКЕТ ОБУЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Програма за развитие на уменията на млади хора със специални образователни потребности в областта на здравната информация и превенцията на сексуални посегателства и насилие

РЕЗЮМЕ

Този пакет съдържа три наръчника:

Наръчник за добри практики, Наръчник за обучители и възпитатели и Наръчник за млади хора със специални образователни потребности. Той е създаден, за да подпомогне разработването, провеждането и мониторинга на програми за млади хора със специални образователни потребности и да подпомогне тях, техните родители и обучители.

Keep Me Safe Project
JUST/2012/DAP/AG/3092

Този проект е съфинансиран от програмата
Дафне III на Европейската комисия

© 2014 Международна федерация по
семеино планиране – Европейска мрежа



This project is
co-funded by the
EC Daphne III
Programme

За проекта

Пакетът е разработен в рамките на проекта „Keep me Safe” (2013–2014), който има за цел младите хора със специални образователни потребности (СОП) в Европа да получат здравна информация и да бъдат обучени и подготвени, за да се предпазват от сексуални посегателства и насилие.

Това е европейска инициатива, в която участват регионалният офис на европейската мрежа на Международната федерация по семейно планиране (МФСП), в ролята на координатор, и асоциации по семейно планиране от 12 държави-членки на ЕС.

Проектът обединява добри практики, експертиза и доказани стратегии за предотвратяване на сексуални посегателства и насилие над млади хора със специални образователни потребности на най-опитните организации в тази област, с цел разпространение на тези умения, инструменти и стратегии сред партньорите им и инициране на стратегия за интервенция при младите хора със специални образователни потребности и техните възпитатели в страни с по-малък опит.

Проектът работи с три групи страни:

- **Експертна група:** 5 асоциации-членки на МФСП, които имат сериозна експертиза и голям опит в областта на работа с млади хора със СОП: Белгия, Германия, Ирландия, Холандия и Великобритания.
- **Група, която се обучава допълнително:** 3 асоциации-членки на МФСП, които имат опит в тази област, но имат нужда от допълнителна подкрепа: Дания, Латвия и Македония.
- **Начинаеща група:** 4 асоциации-членки на МФСП, които имат нужда и желание да въведат подобна програма, но им липсва опитност, за да отговорят на тази нужда: България, Кипър, Румъния и Испания.

Проектът се финансира от Европейската комисия, Генерална дирекция „Правосъдие” – програма Дафне III.

За да научите повече за работата на България, посетете:

www.safesex.bg/bg/2010-03-25-11-43-31/keep-me-safe

За партньорите по проекта, разработили материалите

Тези три наръчника се основават на добрите практики, експертиза и доказани стратегии за предотвратяване на сексуални посегателства и насилие над млади хора със специални образователни потребности от следните асоциации-членки на МФСП:

Асоциация по семейно планиране (UKfpa), Великобритания: www.fpa.org.uk

UKFPA е водеща неправителствена организация, която работи за подобряване на сексуалното здраве и репродуктивни права на всички хора във Великобритания. Мисията ѝ е да помага за създаването на общество, в което всеки има позитивно, информирано и непредубедено отношение към взаимоотношенията; в което всеки може да прави информиран избор за секса, връзките и репродукцията, така че да се радва на сексуално здраве, без предразсъдъци и увреди.

Ирландска асоциация по семейно планиране (IFPA), Ирландия: www.ifpa.ie

IFPA е водеща ирландска благотворителна здравна организация. Организацията поощрява правото на всички хора на информация за сексуалното и репродуктивно здраве, както и на качествено и достъпно здравеопазване. IFPA работи с организации партньори и с гражданското общество, за да повиши информираността за значението на сексуалното и репродуктивно здраве в страната си и по света. Мисията ѝ е да даде възможност на хората да правят информиран избор за сексуалното си и репродуктивно здраве и да са наясно с правата си.

Pro familia, Германия: www.profamilia.de

Pro familia е водеща неправителствена организация за сексуално и репродуктивно здраве и права в Германия. Основана през 1952 г., тя е с федерална структура и благотворителна цел. В ролята си на член основател на Международната федерация по семейно планиране (IPPF) тя е тясно свързана с международното развитие и дейност в областта на сексуалното и репродуктивно здраве и права. Pro familia е политически и религиозно независима.

Rutgers WPF, Холандия: www.rutgerswfpf.org

Rutgers WPF е известен център за експертиза на сексуалното и репродуктивно здраве и права. Целта му е подобряване на сексуалното и репродуктивно здраве и права по света. Rutgers WPF подкрепя партньорски организации и професионалисти в работата им, като повишава компетентността им по въпроси на здравето, образованието и сексуалността.

Sensoa, Белгия: www.sensoa.be

Sensoa, в ролята си на експертен център във Фландрия (Белгия), насърчава сексуалното здраве в международен аспект. Sensoa работи с партньорски организации в и извън ЕС с цел споделяне на опит, начини и средства за влияние върху сексуалното и репродуктивно здраве и права.

В частност, бихме искали да изкажем благодарност на Карен де Уилде (Sensoa), Анита Бът (IFPA), Мигел Тудела де ла Фуенте (UKfpa), Мигел Фейо (APF), Пол Кейси (UKfpa), Анелис Кюйпер (Rutgers WPF), Пердита Вингертер (Pro familia Passau), Зигрид Вайзер (Pro familia), Байба Пурвличе (Papardes Zieds) и Силви Мантис (FPA Cyprus) за ценния им принос за създаването на този комплект.

Координаторите на проекта, Сара Стандерт и Марика Вандевиле от регионалния офис на европейската мрежа на МФСП, координираха разработването на пакета.



IPPF European Network: www.ippfen.org

Европейската мрежа на Международната федерация по семейно планиране (IPPF EN) е един от шестте региона на Международната федерация по семейно планиране (IPPF), която предоставя услуги в глобален мащаб и е водещ застъпник и защитник на сексуалното и репродуктивно здраве и права за всички.

Редактори: The Write Effect, Оксфорд, Великобритания: www.thewriteeffect.co.uk



Българската асоциация по семейно планиране и сексуално здраве (БАСП) (www.safesex.bg) е българският партньор по проекта Keep Me Safe. БАСП е едновременно експерт и новатор и работи вече повече от 20 години, като предоставя здравни услуги, информация и обучения в областта на семейното планиране, сексуалното и репродуктивно здраве (СРЗ), сексуално преносимите инфекции, равнопоставеността на половете, управлението и достъпа на уязвими групи до здравни, социални и образователни услуги.

Project Keep me Safe

DG Justice DAPHNE 3 Program

DAPHNE – JUST/2012/DAP/AG/3092 „Keep me safe”

По изданието на български език работиха:

Превод от английски: Екатерина Доцева

Редакция: д-р Радосвета Стаменкова, Ралица Згалева

НАРЪЧНИК ЗА ОБУЧИТЕЛИ И ВЪЗПИТАТЕЛИ

ЗА СПЕЦИАЛИСТИ, РАБОТЕЩИ С МЛАДИ ХОРА СЪС СПЕЦИАЛНИ
ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ ПО ТЕМИ,
СВЪРЗАНИ СЪС ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ,
ЧОВЕШКИ ПРАВА И ПРЕВЕНЦИЯ НА СЕКСУАЛНИ ПОСЕГАТЕЛСТВА

СЪДЪРЖАНИЕ

Теми и подходящи за тях упражнения	1
Внедряване на промени в организацията – предотвратяване и справяне с насилието	5
Упражнения	7
Познаване на целевата група	12
Законодателство и права	18
Ценности и отношение	39
Знания за секса, сексуалността и други понятия, свързани със СРЗП.....	54
Умения за комуникация и консултиране	81
Осъществяване на промяна в организацията ви	94
Оценяване	119

ЗА НАРЪЧНИКА

За кого е предназначен?

Този наръчник е разработен за организации и екипи, желаещи да информират и подготвят учители и възпитатели в сферата на здравното образование и сексуалното и репродуктивно здраве и права (СРЗП) на младите хора със специални образователни потребности (СОП). Въпреки че фокусът е предимно върху специалистите, които работят в институции за млади хора със СОП, наръчникът може да се използва и като програма за родители и семейства на такива млади хора.

Каква е целта му?

Наръчникът описва основните теми, които са част от учебната програма за учители на млади хора със СОП и предлага интересни практически похвати за дискусии по тези теми.

Наръчникът съдържа набор от упражнения, които могат да се използват за запознаване на учителите с методите за създаване на защитена среда за младите хора със СОП с цел предотвратяване на сексуални посегателства, престъпления и насилие.

Как да се използва?

Наръчникът е част от цялостен пакет, съдържащ още два допълнителни наръчника, единият от които е за добри практики в помощ на учителите. Другият е предназначен за самите млади хора.

Съветваме ползвателите първо да се запознаят с наръчника за добри практики. В него са описани добри практики за организации, желаещи да разработят СРЗП програма за млади хора със СОП.

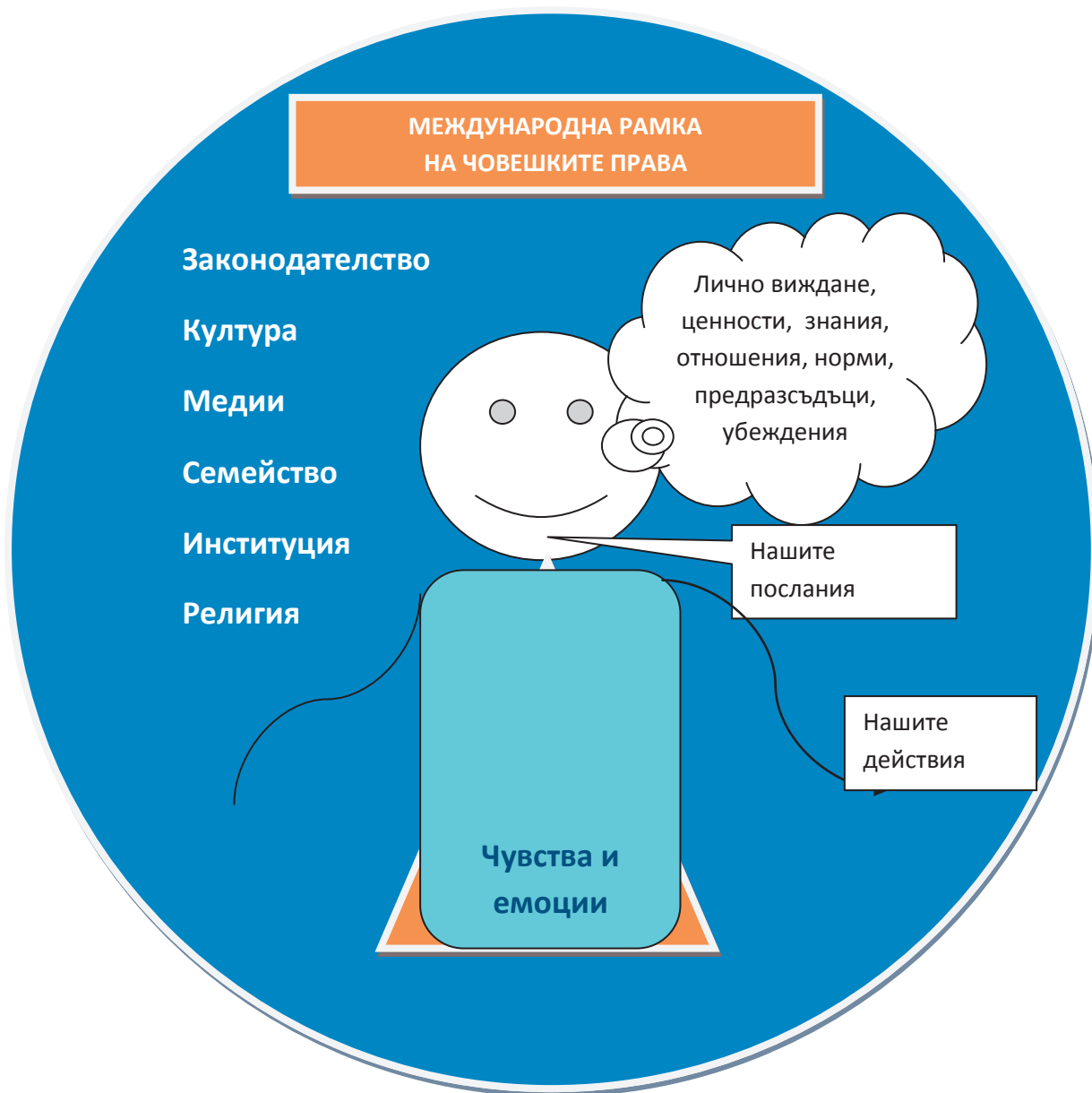
Наръчникът може да се използва като отправна точка за създаване на програма за учители. Той съдържа описание на основните теми, които със сигурност трябва да бъдат дискутирани, както и подходящите за тях упражнения.

След като учителите се запознаят с проблематиката, те могат да бъдат обучени да провеждат образователни сесии за млади хора със СОП. Подходящи упражнения за програма за здравно и сексуално образование има в отделен наръчник, който както вече споменахме също е част от целия пакет.

ТЕМИ И ПОДХОДЯЩИ ЗА ТЯХ УПРАЖНЕНИЯ

Намесата на учителите (напр. чрез действия или общуване) се влияе от различни фактори. В идеалния случай, тази намеса би следвало да е съобразена с международната рамка за човешките права, а не с личностните ценности, отношения, мнения или чувства. Тя се нуждае и от структурната подкрепа на съответната организация. Политиката и практиката вътре в организацията също трябва да съответстват на международната рамка за човешките права.

- Законодателна рамка;
- Младите хора - ценностна система и взаимоотношения;
- Знания за здравето, секса, сексуалността и СРЗ;
- Умения да дават СРЗ информация и съвети на достъпен език; и
- Това да доведе до подобряване качеството на работа в организацията.



ВЪВЕДЕНИЕ

Създайте безопасна среда за участниците при обсъждане на деликатни теми. Обяснете ясно основните правила и ги цитирайте по време на обучението.

Подходящи упражнения:

- Споразумения ТАКПАСОИС
- Представете се (1)
- Представете се (2)

Сексуалност и сексуални взаимоотношения при млади хора със специални образователни способности

Този раздел съдържа теми и упражнения, които могат да се използват при обсъждане и изучаване на сексуалното и репродуктивно здраве, и при работата за знания, развитие и поведение на младите хора със специални образователни потребности: по какво те се различават от другите млади хора? Какви са специфичните им нужди и как специалните им потребности влияят на сексуалното им развитие и поведение? Какво влияние могат да имат учителите върху живота на младите хора със СОП? Каква е отговорността на учителите в този случай? От каква подкрепа имат нужда?

Подходящи упражнения:

- Твоето приятелче
- Пирамидата на човешките потребности на Маслоу
- Сексуално поведение на младите хора със специални образователни потребности

Законодателство и рамка на правата

Сексуалните права са човешки права, свързани със сексуалността. Те важат за всички. Как се прилагат те към младите хора със специални образователни потребности? Има ли национално законодателство и институционална политика (при наличие на такава), съответстващи на международната рамка за човешките права? Как могат учителите да гарантират на младите хора със СОП, че действията и посланията им са в синхрон с рамката на човешките права?

Наръчникът съдържа упражнения, които поясняват концепцията за сексуалните права като човешки такива и дават отговор на поставените по-горе въпроси.

Забележка: Международната и национална правна рамка трябва да се начертае и анализира при подготовката за дискусии с учителите по тази тема. В наръчника за добра практика има линк към действащите международни и на ниво ЕС рамки за сексуалните права на младите хора със специални образователни потребности.

Подходящи упражнения:

- Изпит „секс и закон“
- Проучване на законодателството, местната политика, инструкциите и професионалните практики – разглеждане на конкретни случаи
- Възприятия
- Съдебни казуси
- Сексуални права
- Проучване за човешките права

Ценности и отношение

Познаването на ценностната система на учителите е важно, тъй като е определящо и оказва влияние на поведението и отношението им.

Ценностите движат поведението ни и мотивират действията ни. Убежденията оказват влияние не само на индивида, но и на организацията, и на обществото. Те са продукт на религията ни, социалния ни произход, класа, образование, възраст, пол и пола идентичност, сексуална ориентация и опит.

Ценностите могат да определят способността ни да идентифицираме, прекратим и да се справим с насилието. Те могат също така да повлияят на желанието ни да образовваме младите хора със СОП по въпросите на сексуалното и репродуктивно здраве.

Наръчникът съдържа упражнения, изясняващи ценностите и мненията на учителите за сексуалността и сексуалната активност на младите хора със СОП и обръща внимание на евентуалното противопоставяне на личните и професионални ценности и норми. Важно е екипът да има обща гледна точка: от една страна, да е в състояние да помогне по адекватен начин на младите хора в сексуалното им съзряване; а от друга страна, професионалистът също да бъде подкрепен.

Подходящи упражнения:

- Игра на карти с думи за сексуалността /скала на ценностите/
- Митове
- Моята история
- Твърдения
- Сексуалност и култура
- Пощенски картички
- Ценностна система

Знания за секса, сексуалността и СРЗП термини

Обучителите не само трябва да са уверени в себе си, когато говорят за секс и сексуалност, но и е необходимо да разполагат с точната информация и да са наясно със съответните термини.

В този раздел има упражнения, които са полезни за натрупване на знания в областта на СРЗП.

Подходящи упражнения:

- Фактически познания за целевата група и сексуалността
- Игра на синоними
- Сексуалност: понятие и пропорции
- Дефиниция на Световната здравна организация (СЗО) за сексуалното здраве
- Човешкото тяло
- Човешкото тяло (2)
- Сексуално развитие
- Емоционални и физически промени и предизвикателства в пубертета
- Списък на интимно чувствителните органи; действия
- Как да го кажа?
- Терминология

Предоставяне на информация за СРЗП и съвети

Темата за секса и сексуалността не трябва да е табу в разговорите и дискусиите с младите хора със СОП образователни потребности. Те трябва да могат да задават въпросите си на обучителите, които да са в състояние да отговорят, да дадат съвет, или най-малкото, да ги препратят към човек с повече познания и умения по въпроса.

В този раздел има няколко упражнения, които позволяват на обучителите да практикуват уменията си за обсъждане на секса и сексуалността с младите хора със специални образователни потребности, като отговарят на въпросите им, съветват ги и предоставят информация за сексуалността и съзряването на достъпен език.

Подходящи упражнения:

- Условия, предразполагащи да се говори откровено
- Започва се с въведение
- Въпроси за сексуалността
- Въртележка - карусел
- Въртележка - карусел (2)
- Работа с информационно образователните материали за клиенти

Внедряване на промени в организацията – предотвратяване и справяне с насилието

Обучителите трябва да бъдат подкрепени от техните ръководители, мениджъри и от цялата организация, за да направят промяната. Ако те ще дават възможност на младите хора със специални образователни потребности да могат да се защитят от насилие, то нещата в институцията, където живеят или прекарват по-голяма част от времето си тези млади хора, следва да се променят.

Промени трябва да настъпят и в организацията, за да са налице механизми за:

- Реагиране на неподходящо поведение или насилие;
- Предотвратяване на неподходящо поведение и насилие; и
- Подобряване на качеството на живот на младите хора със специални образователни потребности.

Упражненията в този раздел ще помогнат на медиаторите и на всеки, работещ в институцията/организацията да предприеме първите стъпки към промяна в тези три области.

Подходящи упражнения

- Въртележка - карусел
- Построяване на къща
- Забрана или улеснение...?
- Сексуални права на младите хора със специални образователни потребности
- Игра с флагове
- Сексуалността на дневен ред
- План-Нареждане-Учение-Действие
- Сексуално насилие - конкретен пример

Оценка

Какво научихме и как ще го приложим в ежедневиия си живот?

Препоръчителни упражнения

- Перо или орех?
- Моите учебни теми
- Мога ли да отговарям на въпроси?
- Академична стълба

Научете повече: Източници и пособия

Повечето от упражненията, предложени в наръчника, са част от пособията, разработени от организациите, участвали в изготвянето му. Кратко описание на всяко пособие, както и други подходящи източници, могат да се намерят онлайн и не са част от печатната версия на този наръчник.

УПРАЖНЕНИЯ

Въведение

ЗАГЛАВИЕ: ТАКПАСОИС Споразумения	
Подзаглавие	Този акроним стои за споразуменията, които сключвате с групата, преди започване на сесията.
Цели	• Създаване на атмосфера на сигурност в групата. • Изграждане на доверие, както между обучаващия и участниците, така и между самите участници.
Необходими материали	• Дъска • Помагало ТАКПАСОИС
Продължителност	15 минути
Методология	• Накарайте групата да се придържа към определен брой споразумения по време на и след сесиите. • Напишете буквите ТАКПАСОИС една под друга на дъската. Допишете думата към всяка буква и обяснете съответното споразумение. • За да приключите, попитайте дали всеки е съгласен с предложените правила. • Участниците могат да предложат да се добавят и някои нови правила.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Направете така, че правилата да са на видимо място по време на заниманието, така че винаги да могат да бъдат цитирани. Или раздайте на всеки участник листовка със споразуменията.
Източник	Sensoa

Помагало: ТАКПАСОИС

Ще се придържаме към следните споразумения по време на и след сесиите:

Т – Лична тайна

Личните теми, обсъждани в групата са конфиденциални и остават в групата. Не използваме нещата, които чуваме тук при друга ситуация; това важи и за обучителите.

А – Аз

Говорим за себе си, за чувствата и опита си, за възгледите си и т.н. Искрени и честни сме за това, което казваме.

К – Култура

Културата ми е уникална ценност, чрез която съм се научил да уважавам ценностите и традициите. Уважавам културата си и тази на другите.

П – Подбирай

Подбирай това, което казваш и това, което премълчаваш. Не всичко е подходящо за споделяне с всеки и е нормално да запазите чувствата и мислите за себе си, ако не се чувствате уверени да ги споделите с групата.

А – Активно участие

Участвайте активно в групата. Предоставяме широк диапазон от теми, за да решите какво искате да се обсъди днес, така че не чакайте пасивно, докато някой друг поеме инициативата.

С – Сексуалност

Сексуалност не означава само да спите с някой; сексът е нещо, което присъства в мислите и чувствата ви. Говорим за всичко, свързано със секса и всеки може да се присъедини към дискусията. Има големи разлики между различните култури и хора (мъже и жени, млади и възрастни) в начина, по който подхождаме към секса.

О – Ориентация

Хората могат да бъдат хетеросексуални, хомосексуални или бисексуални. Каквато и сексуална ориентация да има, запомнете, че всеки човек е уникален и заслужава уважение.

И – Изслушване

Изслушването на проблемите на всеки един дава възможност за добра дискусия.

С – Смях

Хуморът е важен и помага в напрегнати ситуации. Присмиването, обаче, над други хора не е приемливо. Изслушването на другите е толкова важно, колкото и говоренето.

ЗАГЛАВИЕ: Представете се	
Подзаглавие	Твърде много въпроси
Цели	Да се повиши чувствителността към правото на личен живот на хората със специални образователни потребности.
Необходими материали	Няма
Продължителност	Според броя участници
Методология	- Помолете участниците да се представят пред групата: - Накарайте ги да кажат името си, с какво се занимават и т.н. (обичайните неща); и - Добавете, че бихте искали да знаете също така възрастта, теглото и сексуалните им предпочитания. - Дайте им време да помислят. В действителност вие изобщо не искате цялата тази подробна информация, но ги оставете за момент да предположат, че очаквате от тях да я споделят с групата. - Уверете ги, че не сте искали да знаете възрастта, теглото и сексуалните им предпочитания. - Попитайте ги как са се почувствали след тези неуместни въпроси.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение ще накара участниците да изпитат същите чувства, като тези на младите хора, когато им се задават всякакъв вид неуместни лични въпроси. Това е интересно преживяване, тъй като повечето от участниците не осъзнават, че искат всякакъв вид информация, която те лично никога не биха споделили.
Източник	Sensoa

ЗАГЛАВИЕ: Представете се (2)	
Подзаглавие	Плакат „Търси се“
Цели	Участниците се представят пред другите и се опознават. Участниците правят упражнение, което могат да използват в сесиите си с младите хора
Необходими материали	• Помагало – „Търси се“ • Полароидна камера за снимки
Продължителност	5 минути за всеки участник
Методология	1. Раздайте плакат „Търси се“ на всеки участник. 2. Дайте 5 минути на всеки участник да попълни: кой е той, какво обича и какво работи? 3. Помолете всеки участник да се представи, използвайки информацията върху плаката. 4. Снимайте всеки участник и залепете снимката му на плаката. 5. Окачете плаката на стената, за да се използва по-нататък от всички участници.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това е нещо, което учителите могат да използват при младите хора със СОП. Плакатът е добро визуално средство. Ако младите хора имат трудности с писането, упражнението може да бъде направено с изрезки от вестници с помощта на учителя, с рисунки или под формата на кратко интервю.
Източник	Pro Familia

Помагало: Плакат „Търси се“

Аз съм



Аз живея



Аз работя



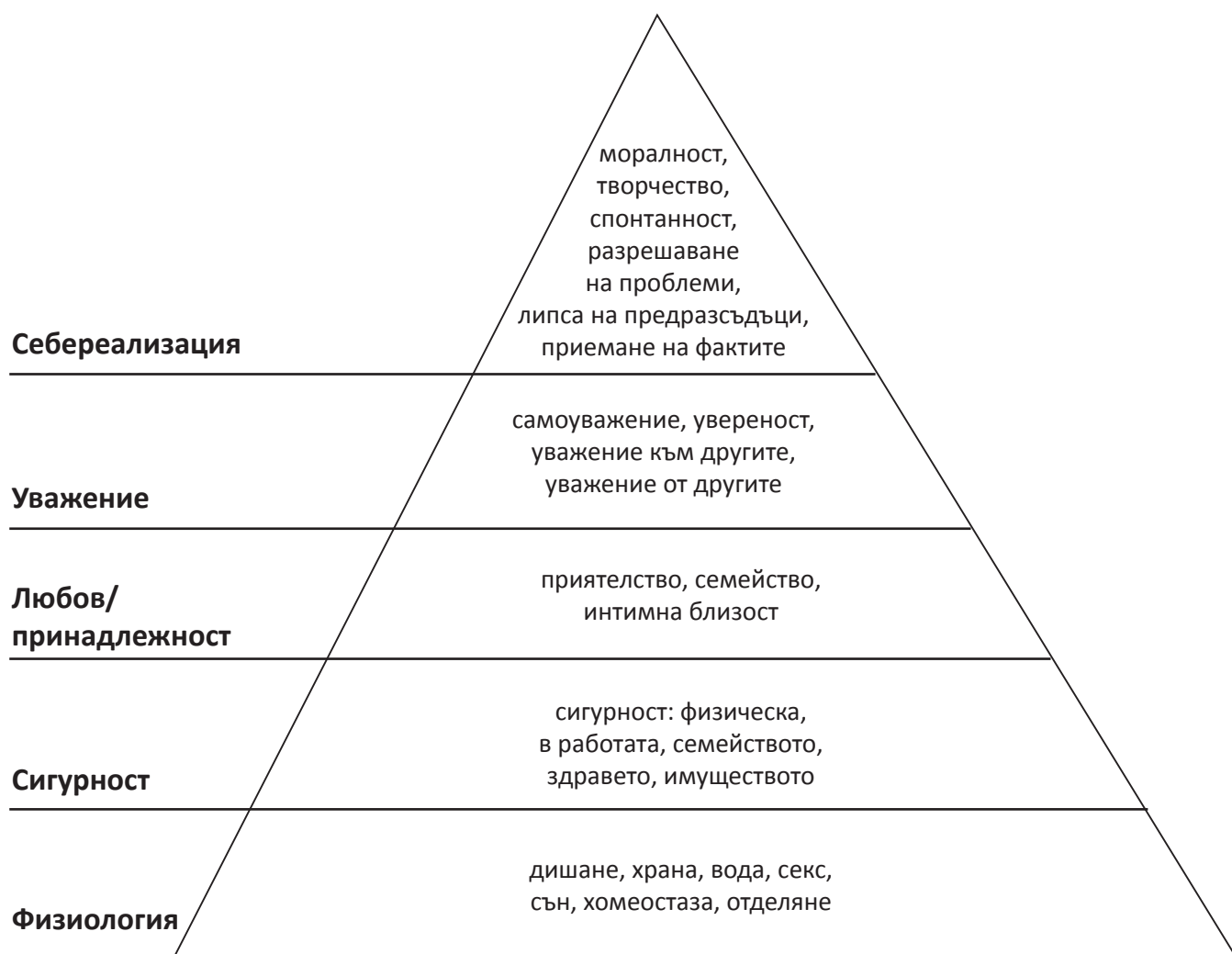
Аз обичам

Познаване на целевата група

ЗАГЛАВИЕ: Твоето приятелче	
Цели	Участниците да бъдат емпатични към целевата група.
Необходими материали	Няма
Продължителност	Зависи от групата
Методология	- Помолете участниците да опишат млад човек със специални образователни потребности, когото познават бегло или добре. - Този човек ще бъде „тяхното приятелче“ по време на обучението. При всяка възможност те ще правят асоциация с този човек, напр.: ○ Какъв би бил неговият опит? ○ Какъв сексуален език използва? ○ Би ли могъл да стане жертва на сексуално насилие? Защо? - Помолете всеки участник да представи своето приятелче на групата.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Може да решите да позволите на участниците да поемат ролята на приятеля, когото са си избрали. В такъв случай, всеки участник се представя като „Аз съм....“ и може да каже, например „Не съм участвал в никакви форми на здравно и сексуално образование, но смятам, че си знам всичко“. В упражненията, които следват, обучаващият има възможността да избере тази опция. Така може да се получи по-задълбочена дискусия. Това, обаче, може да се стори „тъпо“ на някои от участниците и те да се възпротивят. Може да насърчите участниците, като ги накарате да направят разлика между фактите и начина, по който възприемат приятелчето си, като зададете някой от следните въпроси: ● Какво знаете за него/нея; ● Защо смятате, че така стоят нещата; ● Как достигнахте до този извод; ● Какво ви кара да мислите така? Може да насърчите участниците да се обадят на приятелчето си. Как тя/той би се справил в различните ситуации?
Източник	Rutgers WPF, Наръчник за обучение, разработен като основа на обучението „Sexuality in JJI“

ЗАГЛАВИЕ: Скала на човешките потребности на Маслоу	
Цели	Участниците се запознават с основната нужда на младите хора със СОП от общуване, в това число и от сексуално общуване.
Необходими материали	Пирамида на нуждите на Маслоу (празна форма) Нуждите на Маслоу, изобразени върху карти Структура на йерархията в нуждите на Маслоу
Продължителност	40 минути: 10 минути въведение; 20 минути дейност; 10 минути дискусия и обобщаване
Методология	• Накарайте участниците да сформират групи от по 3-4 човека. • Дайте на всяка група формата на пирамидата и картите с думи на потребностите от пирамидата. • Помолете ги да поставят думите на всяко от нивата по реда на важността им за тях, тяхната безопасност, социалност, самоуважение и реализация. Къде, според тях, трябва да се постави всяка от потребностите? • Помолете участниците да обяснят завършената си работа. • Покажете им пирамидата на Маслоу и обсъдете как групите са подредили нуждите в сравнение с пирамидата на Маслоу. Обърнете особено внимание на това, къде са поставили секса и интимната близост. • Помолете участниците да дискутират скалата от гледна точка на потребностите на младите хора със СОП и дали са задоволени? Кои нужди не са задоволени? Също така, къде на пирамидата биха поставили интимността и секса при младите хора със СОП?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Обърнете внимание по време на упражнението къде в пирамидалната структура поставят „секса“ участниците. Пирамидата на потребностите е еднаква за всички хора, вкл. и за младите хора със СОП. Това обаче не означава, че всички нужди на хората са задоволени. Дискусията може да доведе до идеята, че всеки има различна дефиниция за това, какво е „секс“. Сексуалната близост е много различна от секса. Това трябва да се подчертае и да бъде част от дискусията в групата. Сексът е базова потребност, така както храната, отделителните процеси, подслона и т.н., докато сексуалната близост и интимните връзки са на по-високо място в пирамидата и не всеки достига до тях. Основното послание е, че младите хора със СОП трудно реализират и упражняват (или не упражняват) основното си право на интимност и сексуални връзки.
Източник	Учебно пособие на ирландската асоциация по семейно планиране 2012 г.

Пирамида на нуждите на Маслоу – Помагало 1

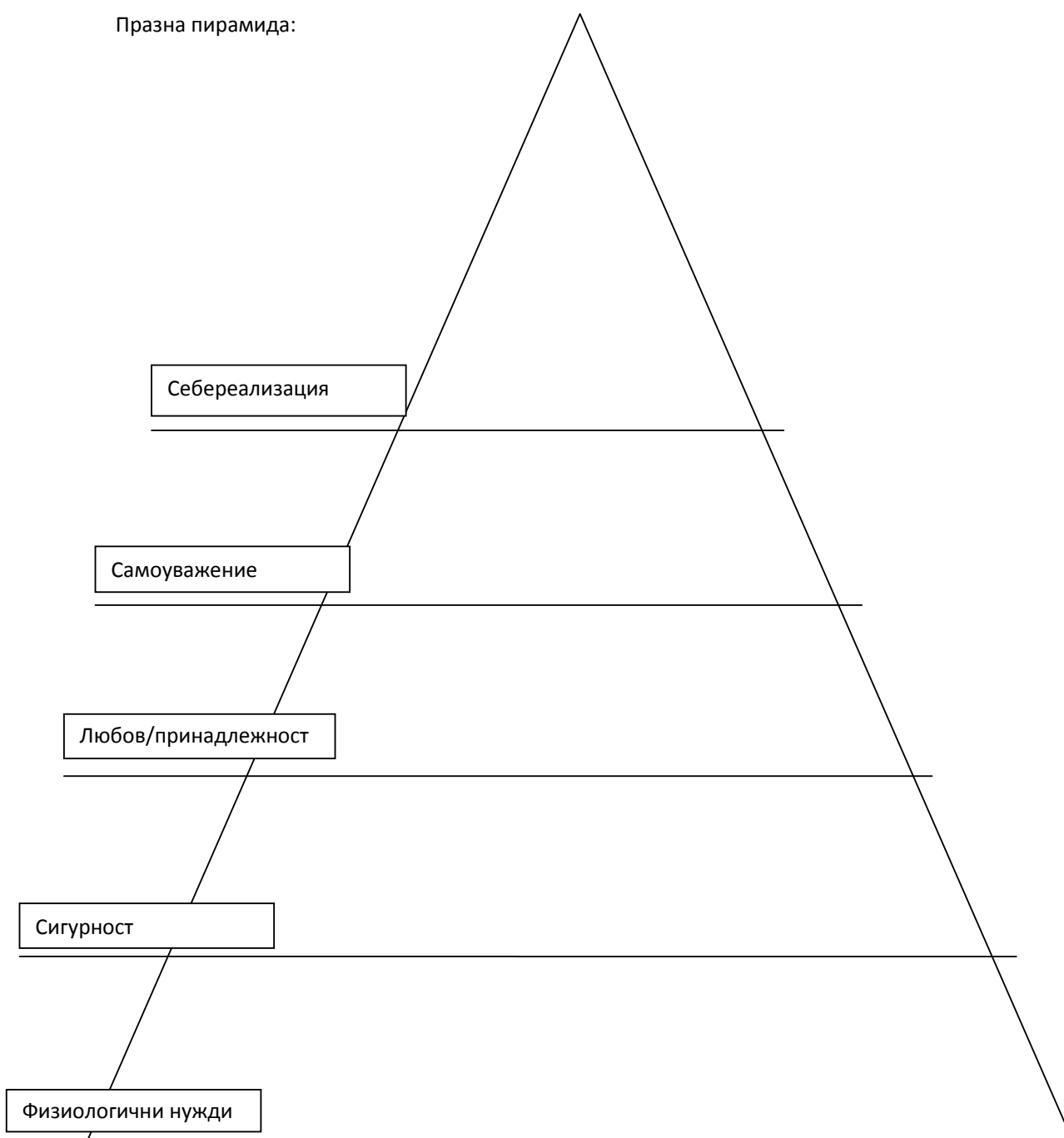


Пирамида на потребностите на Маслоу – Помагало 2

Направете карти, като на всяка има по една дума:

моралност	творчество	спонтанност
разрешаване на проблеми	липса на предразсъдъци	приемане на фактите
самоуважение	увереност	постижение
уважение към другите	уважение на другите към теб	приятелство
семейство	сексуална интимност	защита
безопасност в работата	доверие в източниците	морална гаранция
сигурност в семейството	здравна защита	имотна гаранция
дишане	храна	вода
секс	сън	хомеостаза
отделяне		

Празна пирамида:



ЗАГЛАВИЕ: Сексуално поведение на младите хора със СОП											
Подзаглавие	Брейнсторминг – примери на сексуално поведение на млади хора със СОП										
Цели	- Осъзнаване, че младите хора със СОП имат свой собствен сексуален живот и опит. - Осъзнаване, че сексуалността е много широко понятие. - Оценяване на позитивните аспекти на сексуалното поведение и разбиране, че сексуалността не е само източник на проблемно поведение.										
Необходими материали	Флипчарт + маркер										
Продължителност	60 минути										
Методология	- Накарайте участниците да опишат сексуалното поведение на млади хора със СОП, базирайки се на наблюденията си. - Напишете примерите в матрица, като ги разделите на 4 групи. - Забележка: все още не обяснявайте критериите за разделянето им на 4 групи и не показвайте горния ред и лявата колона.										
		<table><tr><td></td><td>Негативни (сексът като проблем)</td><td>Позитивни (сексът като шанс)</td></tr><tr><td>Тясна дефиниция (буквална, генитална)</td><td>напр. мастурбация на публични места</td><td></td></tr><tr><td>Широка дефиниция (интимност)</td><td></td><td>напр. споделени преживявания</td></tr></table>		Негативни (сексът като проблем)	Позитивни (сексът като шанс)	Тясна дефиниция (буквална, генитална)	напр. мастурбация на публични места		Широка дефиниция (интимност)		напр. споделени преживявания
		Негативни (сексът като проблем)	Позитивни (сексът като шанс)								
	Тясна дефиниция (буквална, генитална)	напр. мастурбация на публични места									
	Широка дефиниция (интимност)		напр. споделени преживявания								
	- След това обяснете класификацията (като добавите горния ред и лявата колонка) и обсъдете: - Има ли празни полета? Кои? - Има ли много общи примери (като намирането на партньор?) - Преобладават ли примерите на тясната дефиниция? - Предимно проблемни ли са изброените поведения? - Обяснете важността на използването на широката дефиниция и										

	позитивния фокус. Ако преобладават негативните примери, дайте нова задача на групата: да посочат повече позитивни примери и вижте дали могат да го направят.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Обяснете, че понятието сексуалност е много широко и може да се дефинира по няколко начина. Всичките му аспекти се отнасят за живота на младите хора със СОП и те трябва да имат колкото се може по-голяма автономия над тях. Но това всъщност е част от отговорността на учителите, родителите и възпитателите, които трябва да осигурят необходимата и подходяща подкрепа там, където има нужда и се иска такава. Много е важно младите хора с увреждания да разполагат със собствения си живот: те трябва да вземат собствени решения относно връзките, сексуалността и нещата, които искат да правят. Напомняйте това на участниците всеки път, когато те изглежда забравят това.
Източник	Sensoa, 'Draaiboek Seks en Handicap', Karen De Wilde; не е публикувана

Законодателство и права

ЗАГЛАВИЕ: Изпит „Секс и Закон“	
Подзаглавие	Законодателство за защита правата на децата и уязвимите възрастни; психично здраве и сексуални престъпления
Цели	- Познаване и разбиране на законодателството в тези области, способност за разработване и подобряване на политиките и инструкции за прилагането им на местно, регионално и национално ниво. - Задаване на ясна законодателна рамка, с цел защита на уязвими деца и пълнолетни. - Разработване на инструкции за създаване или подобряване на политиките и на ръководство за прилагане на учебни програми.
Необходими материали	- Копия на националното/местно/регионално законодателство за защита на правата на детето, уязвими възрастни, психично здраве и сексуални престъпления. - Листовка въпросник. - Презентация на PowerPoint на ключовите факти от съответното законодателство.
Продължителност	60 минути
Методология	- Раздайте въпросника на учителите и ги помолете да го попълнят самостоятелно. - Накарайте ги да дискутират и сравнят отговорите си по двойки. - Накарайте ги да споделят резултатите си пред групата под ръководството на обучаващия. - Насочете обсъждането към презентацията на PowerPoint на ключовите факти от съответното законодателство.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение изисква подготовка на обучаващия. Преди да направите упражнението, може да накарате групата да изложи своите притеснения относно секса и сексуалността при младите хора със СОП. Възможно е някои (или много) от притесненията да са свързани със закона и законодателството. Този изпит може да се окаже начин, по който да се отговори на тези притеснения. Съберете и разгледайте съществуващото законодателство и политики и адаптирайте въпросника към контекста на съответната страна. Въпросникът на листовката отразява ситуацията във Великобритания и трябва да бъде адаптиран към съответната страна. Могат да бъдат добавени и други въпроси. Подгответе презентация на PowerPoint, която дава верен отговор на всеки въпрос. Трябва да сте сигурни, че сте добре информирани относно законодателството и може да дадете верни отговори на въпросите във въпросника. Не включвайте въпроси, за които не сте

	сигурни във верните отговори. Може да се наложи да потърсите правен съвет, за да сте сигурни, че отговорите ви на всеки въпрос са правилни. В някои страни, законодателството може да противоречи на Декларацията за хора със специални образователни потребности на ООН; в такъв случай се препоръчва да се информират участниците за съществуващото законодателство и да се насочат към декларацията на ООН.
Източник	Асоциация по семейно планиране, Великобритания „Добро сексуално здраве за хора със специални образователни потребности – проект Уестминстър“, Наръчник за професионалисти, подкрепящи хора със специални образователни потребности, страници 4–7 Електронна версия на МФСП Европа; налична онлайн срещу заплащане.

Помагало: Въпросник

Въпросникът по-долу е разработен за Великобритания. Ако се използва в друга страна, трябва да се адаптира към различен контекст и законодателство.

Могат да се добавят допълнителни въпроси, свързани с:

- Използване на снимки (с голи или полуголи хора), образи и художествени средства.
- За „секстинг“ (изпращане на голи/полуголи снимки на приятелка/приятел или съученик), за комуникация чрез уебкамера, напр.: Защитени ли са младите хора със закон – или могат да бъдат съдени, ако използват тези снимки за тормоз на друг човек? Би ли могло това да има връзка с детската порнография?
- За здравното и сексуално образование: разрешено ли е?
- Уебкамера подготовка¹: кое законодателство защитава младите хора?
- Достъп до здравно и сексуално образование: задължително ли е то?
- Какво да се прави в случай на сексуално малтретиране: задължение да се докладва – задължение за грижа?

1. 16-годишно дете с увреждания може да смени лекаря си без знанието на родителите си.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

2. По силата на Акта за сексуални престъпления от 2003 г. престъпление е сексуалният контакт с дете под коя възраст?

18 ☐

16 ☐

13 ☐

3. Ако лекар предпише контрацепция, или се съгласи на аборт за лице под 16 г., то тя/той е правно задължен/а да:

информира родителите ☐

информира полицията ☐

пази конфиденциалност ☐

4. Изнасилването е единственото престъпление, което се извършва само от мъже.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

5. Порнографията: кое от следните твърдения е законно?

а) притежанието на порнография, показваща възрастни хора

б) притежанието на порнография, показваща деца

в) притежанието на порнография, показваща възрастни хора, които изглеждат като деца

г) изпращането на порнография по пощата

6. Възможно е да бъде осъдено лице за ексхибиционизъм, дори и да не е имало намерение да предизвика тревога или страдание.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

¹ Подготовката съдържа нарочно предприети действия за сприятеляване и установяване на емоционална връзка с дете, което да доведе до намаляване на задръжките му с цел то да бъде сексуално манипулирано или експлоатирано.

7. Законно е да се заплаща на 17-годишен за сексуални услуги.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

8. Каква е възрастта за съгласие за хомосексуален акт?

За мъже: 14 ☐
16 ☐
18 ☐
21 ☐

За жени: 14 ☐
16 ☐
18 ☐
21 ☐

9. Незаконна е сексуалната връзка с човек със СОП.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

10. Според Акта за сексуални престъпления от 2003 г. е незаконно социален работник да има сексуален контакт с човек със СОП, за когото той се грижи.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

11. Законно е да се лъже човек със СОП с цел склоняване към секс.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

12. Стерилизация не може да бъде направена на възрастен без неговото/нейното съгласие.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

13. Служител може да бъде съден, ако тя/той учи човек със СОП да мастурбира.

Вярно ☐

Грешно ☐

Може би ☐

14. Кой от следните тестове ще се използва за оценка на способността на човек за вземане на решение (отбележете всички валидни). Дали човекът е способен да:

- а) разбере информацията, касаеща решението
- б) използва или претегли информацията, касаеща решението
- в) запомни информацията, касаеща решението
- г) комуникира решението

ЗАГЛАВИЕ: Проучване на законодателството, местните политики, указания и професионални практики	
Подзаглавие	Проучвания на ситуации на потенциално сексуално престъпление или насилие при млади хора със СОП
Цели	Да се създаде връзка между националното законодателство, съществуващите политики за разработване на законодателството и националните практики за прилагане на законодателството и политиките.
Необходими материали:	1. Пет случая, отразяващи културата/навиците/институциите и професионалната роля на медиаторите. Те трябва да отразяват правдоподобни ситуации на потенциален сексуален тормоз или насилие спрямо млади хора със специални образователни потребности. 2. Копия на националното законодателство и съществуващите политики/правила за защита на детето, уязвими възрастни хора, умствено здраве и сексуални престъпления. 3. Ако институцията има политики, анализирайте ги преди сесията.
Продължителност	45 минути
Методология	1. Разделете участниците на малки групи или по двойки. 2. Накарайте всяка група/двойка да избере 2 от 4 или 5 случая, в зависимост от специалните им професионални нужди. 3. Алтернативно, може да изберете един случай за обсъждане от всички групи/двойки. 4. Накарайте ги да посочат законодателство или част от някаква съществуваща политика, която е използвана за разрешаване на случая, както и всяко действие на учителя, участващ в обучението, в защита на младия човек със специални образователни потребности: • Какво чувствате? Какви емоции и мисли навява този случай? • Посочете кой закон е валиден тук? Нарушен ли е законът от някого (ако да, кой закон)? • Има ли вашата институция някаква политика, която ви насочва към прилагане на закона/законодателството? • Какво бихте направили, ако тази ситуация се случи на работното ви място? 5. Накарайте всяка група да докладва изводите си на обсъждане. 6. Поискайте обратна връзка от другите участници.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Това упражнение има нужда от добра подготовка. Обучаващият трябва да е запознат много добре с действащото законодателство, политики и правила. За институциите, които нямат разписани и прилагани правила свързани със сексуалността, това упражнение може да служи като отправна точка за обсъждане значението и уместността на такава политика.
Източник	Асоциация за семейно планиране Великобритания „Добро сексуално здраве за хора със специални образователни потребности – проект „Уестминстър“, Наръчник за обучение на професионалисти, подкрепящи хората със специални образователни потребности. Наличен електронно на МФСП Европа; не е безплатен.

Помагало: Пример на конкретен случай

Случай А: Том

Том е 14-годишен младеж с тежка степен на интелектуални затруднения. Той е много близък с майка си, която е единственият му родител и се отнася с него като с малко дете. Забелязана е често да лежи на леглото му в жилището, където живее, и да го прегръща, докато гледат телевизия. Том често се разстройва, когато майка му си тръгва и е превъзбуден, когато я очаква да дойде. Обикновено той е тих и свит. Отказва приятелствата, които му се предлагат в квартала. Когато не е с майка си, Том предпочита да е сам и може да прекара доста дълго време така.

Един ден, след като Том и майка му са се върнали от разходка, вие отивате в стаята му да говорите за предстоящо пътуване следващата седмица. Когато чукате на вратата, се чува ясно шумолене и майката на Том отваря смутено. Вижда се как той си закопчава ципа в ъгъла на стаята.

Какви чувства поражда този пример? Какви емоции и мисли предизвиква у вас?

1. Посочете кой закон е приложим тук? Нарушава ли някой закона (ако да, кой закон)?

2. Има ли вашата институция някаква политика, която ви насочва да прилагате закона/законодателството?
 - Ако не, какво трябва да се направи?

 - Ако да, какво се казва в документа за случая?

3. Какво бихте направили, ако тази ситуация се случи на работното ви място?
 - Според закона/политиката

 - Според практиката в институцията?

Пример Б: Анна

Наскоро сте започнали работа в жилищен център с хора със средни до тежки интелектуални затруднения. Тъй като подкрепяте възрастните, в духа на работата ви е да дадете възможност на клиентите си да изберат дейности, в които да участват. Те могат да идват и да си тръгват, когато пожелаят от центъра.

25-годишна жена на име Анна излиза всяка вечер да проституира с местни мъже и непълнолетни, понякога за цигари и алкохол, друг път за пари. Често пъти тя не се връща до сутринта. Проведени са много срещи, на които е обсъждан случаят с Анна, служителите не одобряват нейното поведение, но тя твърди, че това е нейният избор и настоява да продължи да прави това.

Родителите ѝ, с които тя не поддържа тесни връзки, питат служителите, защо тя често е изморена или спи, когато идват да я видят, и настояват за отговор.

Пример В: Марк

Работите с пълнолетни със СОП, които имат неподходящо сексуално поведение.

Помолени сте да работите с 18-годишен младеж на име Марк, който опипва млади жени в близкия басейн. Той ги причаква край басейна и ги опипва по задните части, когато влизат във водата.

Той е приятелски настроен, отворен младеж, който се радва на компанията на другите, особено на тази на жените. Марк е схватлив, разбира нещата добре и се интересува от предметите в училище.

Наскоро Марк е бил видян да влиза с дамски бански костюм в банята.

Пример Г: Сам и Рей

Вие сте общински служители, които работят в различни институции. Провеждате обучение за секса и човешките взаимоотношения в местен жилищен комплекс. Една от служителките идва при вас много разтревожена, тъй като е открила, че двама клиенти, Сам и Рей, съответно на 25 и 23 години, имат хомосексуална връзка.

След много дискусии, служителите в комплекса смятат, че нито един от тях няма способността да инициира сексуален контакт, както и че нито един от тях няма способността да разбере последствията от сексуалния акт.

Сам с желание напуска стаята си и отива в леглото на Рей всяка вечер. Има признаци, че връзката е взаимна, тъй като те прекарват много време заедно и през деня. И двамата се държат добре.

Служителите искат да знаят какво да правят и молят за помощта ви.

ЗАГЛАВИЕ: Казуси: нужди, права и решения	
Подзаглавие	Разглеждане на една и съща ситуация от различни ъгли и гледни точки
Цели	1. Да инициира дискусия за спорните ситуации по широк кръг сексуални теми. 2. Да научи да се анализират спорни ситуации. 3. Да обърне внимание на професионалното знание и личното отношение – как те се пресичат и как повлияват процеса на вземане на решение.
Необходими материали	Случаи-примери за всяка малка група. Флипчарт, маркери
Продължителност	Час/час и половина
Методология	Можете да използвате дадените примери или да създадете ваши истории (казуси), като се основавате на типични спорни ситуации или истински истории. Формирайте малки групи и раздайте казусите. Първо – поискайте от групите да дискутират получените казуси, да споделят свои идеи за ситуацията, емоциите, отношенията. Предположете за някои ситуации, че могат да бъдат сложни или двусмислени. След това на участниците се предлага да си представят, че са професионалисти, които трябва да работят с клиент/и и те трябва да анализират и разрешат случая. Дайте флипчарт и маркери на всяка група и поискайте от участниците да анализират ситуацията на четири нива: • клиентът – какво ни казва ситуацията за случая на клиента, какви са правата на клиента, какви са неговите нужди, които можем да видим в този случай, какви реакции, действия или образование са необходими; • семейството – какво ни казва ситуацията за възможното семейство на клиента, какви реакции, действия или образование са нужни; • организацията – как можем да видим този случай в контекста на организацията, какви реакции могат да бъдат подходящи или е нужно професионалистите и организацията да предприемат; • държавно или законово ниво – какво ни казват местните или международните закони за този случай, какви възможни пропуски можем да видим в тях, какви предложения да направим. Всяка малка група трябва да представи резултатите от работата на своята група пред всички останали.

Насоки и отправни точки за фасилитатора	Работейки с хора със СОП, професионалистите попадат на различни сложни, предизвикателни и противоречиви случаи. Важно е да се овладее умението да се анализират случаите в по-широк контекст и от различни перспективи, вместо само да се реагира. Когато фасилитирате тази дейност трябва да имате предвид, че няма правилни отговори и прости решения – по-важно е общото разбиране. Според нуждите на групата, която обучавате, тази дейност може да бъде с акцент върху някой от следните възможни аспекти: нуждите на клиента, правата му, насоки или организационна перспектива, образователни потребности, законодателство, социален контекст и т.н.
Източник	LFPА „Papardes zieds”, Baiba Purvīce

Помагало: Примери

Ситуация 1:

Социален работник отива на работа в дневен център за хора със СОП. Тя забелязва един от новите си клиенти в другия край на автобуса. Той е на 23 години и живее с баба си. Тя го наблюдава известно време и вижда, че той започва да се притиска към другите пътници. След това изважда пениса си и започва да мастурбира...

Ситуация 2:

Двама млади мъже – Джон и Джош – живеят в институция за хора със специални образователни потребности. Те са приятели, пазаруват заедно, готвят заедно, прекарват вечерите си заедно. Служителите решават, че имат хомосексуална връзка и нямат проблем с това. Когато ги питат дали са приятели или партньори, двамата избягват отговор.

Джон е 29-годишен и никога не е проявявал интерес към жени. Джош е 20-годишен и идва от училище пансион за момчета. Известно е, че в тази институция в миналото е имало случаи на жестокост и сексуален тормоз от страна на по-големи момчета.

След известно време те се скарват. Социалните работници се намесват да разрешат конфликта и провеждат разговори и с двамата. И двамата плачат. Джош забранява на Джон да влиза в стаята му и иска от социалните работници да му намерят приятелка.

Ситуация 3:

50-годишен мъж живее в общежитие – институция за хора с интелектуални затруднения. Той информира социалния работник, че ще започне следващата седмица работа като градинар в детска болница. Социалният работник уведомява директора на организацията. Той си спомня, че доктор от предишната институция на мъжа му е споменал, че клиентът му е бил въввлечен в неясни ситуации с деца свързани със сексуални проблеми. Директорът на организацията кани клиента в офиса си и го пита за подробности от миналото му. Клиентът се вбесява и заплашва да се оплаче, че правата му са нарушени.

Ситуация 4:

29-годишна жена с увреждания се премества от затворена институция в общежитие. Тя се радва на свободата си, обича да пазарува и да готви за себе си. След няколко месеца тя видимо напълнява. Социалните работници започват да се съмняват – дали е от по-добрата храна или... е бременна. Ето защо я изпращат на гинеколог. Младата жена казва на доктора, че няма оплаквания, отрича да е имала сексуална връзка и отказва да бъде прегледана. След това казва на социалните работници, че посещенията е било ОК и че не са открити проблеми. След още няколко седмици социалните работници решават да я заведат още веднъж на гинеколог, за да я прегледа. Потвърждава се, че е бременна в осмия месец. Младата жена е изненадана и казва, че не си спомня за сексуална връзка в миналото. Тя няма никаква идея за това как се раждат, хранят и отглеждат бебета. По закон общежитията не са за семейства с деца и не разполагат с медицински или друг персонал, подготвен да се грижи за новородени. Формално, може да отнеме няколко месеца, за да бъде преместена жената в друг социален дом.

ЗАГЛАВИЕ: Съдебен случай	
Подзаглавие	Ролева игра за сексуалните и репродуктивни права и бариерите пред тях
Цели	Да се запознаят обучителите със сексуалните и репродуктивни права и със социалните, индивидуални и други бариери, които пречат на хората да ги прилагат.
Необходими материали	1. Подгответе пример по темата, която искате да обсъждате на сесията, или помолете участниците да представят казус по темите, които ги вълнуват най-силно. Например: „Йон и Мери, двама млади със специални образователни потребности, имат връзка от 2 години. Те искат да си имат бебе, но родителите им не дават.” Вариантите са безброй. 2. Законодателство, приложимо в случая.
Продължителност	10 минути максимум на казус Колкото искате казуси и примери
Методология	1. Обяснете, че ще има симулация на съдебен случай. 2. Нуждаем се от съдия, обвинител и защита. Поискайте трима доброволци да поемат тези роли. Може да имате и съдебни заседатели, които да решат коя от страните има по-добри аргументи. 3. Раздайте на участниците казуса, който да дискутират, или поискайте те да пресъздадат случай на място. 4. Обвинителят да говори срещу бариерите; след това защитата да се опита да защити бариерите. Понякога ще се наложи участници в ролевата игра да играят роли различни от убежденията им. 5. Накрая, накарайте съдията да вземе решение и ако имате съдебни заседатели може да ги помолите да коментират двете страни и решението. 6. Може да приключите сесията с разглеждане на законодателството: какво казва то по въпроса?

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Важно е да се помнят основните въпроси, които искате да дебатирате при определена дейност. Коя тема е „гореща“ в даден момент? Основните цели са практикуването на умения за дискусия, както и разбирането на някои важни въпроси за млади хора със СОП, които рядко биват обсъждани по начин, по който трябва да бъдат: мислейки за възможностите и бариерите пред тях. Дискутирането на тези въпроси от професионалистите ще ги направи по-широкомислещи. Предразсъдъците ще бъдат избегнати, когато има други, които да слушат аргументите им. Различните гледни точки и защитаването на такива, които са различни от техните, може да подготви семействата и професионалистите да се справят с някои проблеми и да защитават правата на младите хора със СОП.
Източник	АСП Португалия

ЗАГЛАВИЕ: Сексуални права	
Цели	• Въвеждане на понятието сексуални права и свързването му с целевата група • Запознаване с дилемите и различните гледни точки относно целевата група и сексуалността
Необходими материали	• Дефиниция на Световната здравна организация на сексуалните права • Декларация за сексуалните права на МФСП и как тези права са приложими към младите хора със специални образователни потребности
Продължителност	60 минути
Методология	1. Индивидуални задачи по двойки или групи. 2. Накарайте участниците да формулират 10 най-важни за тях сексуални права за хората по света. 3. Обобщете резултатите и ги обсъдете на заседание. 4. Сравнете ги със сексуалните права така, както са формулирани от СЗО и МФСП. 5. Накарайте участниците да приложат тези права към младите хора със специални образователни потребности (или към „приятелчето им” от предишното упражнение). 6. Попитайте ги как тези права могат да се превърнат в реалност за младите хора със специални образователни потребности? Какви са отговорностите на преподавателите, възпитателите и на младите хора със специални образователни потребности за реализиране на всяко едно от тези права?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Младите хора със специални образователни потребности имат право на същите човешки и сексуални права като всяко друго човешко същество. В действителност, обаче, те може да нямат достъп до тези права. Как могат преподавателите и възпитателите да ги подкрепят, за да реализират тези права? Какви са отговорностите на младите хора със специални образователни потребности, техните учители и създателите на политики за реализацията на тези права? Всяко сексуално право идва със съответната отговорност – не само за младите хора със СОП, но и за преподавателите и възпитателите и всички останали участници в процеса. Младите хора със СОП имат правото на грешки, както и на лош опит. Трябва да се намери добрия баланс между това да се направляват към автономия и в същото време да се подсигури защитата им.
Източници	RutgersWPF, Annelies Kuypers

Листовка: Сексуални права

Дефиниция на сексуалните права на Световната здравна организация, 2002:

Сексуалните права включват човешките права, разпознати вече в националните закони, документи за международните човешки права и други твърдения за съгласие. Те включват правата на всички хора, свободни от насилие, дискриминация и жестокост, на:

- най-висок постижим стандарт на сексуално здраве, включително достъп до сексуално и репродуктивно здравеопазване;
- търсене, получаване и споделяне на информация, свързана със сексуалността;
- здравно и сексуално образование;
- неприкосновеност ;
- избор на партньор;
- решение за сексуална активност;
- сексуални връзки по взаимно съгласие;
- брак по взаимно съгласие;
- решение за раждане на деца; и
- стремеж към удовлетворителен, безопасен и приятен сексуален живот.

Отговорното упражняване за човешките права изисква всички да уважават правата на другите.

Декларация на МФСП за сексуалните права:

Приложение 1: СЕКСУАЛНИ ПРАВА НА ХОРАТА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

През октомври 2008 г. Международната федерация по семейно планиране (МФСП) публикува *Сексуални права: Декларация на МФСП*, като добавка към хартата на МФСП за сексуалните и репродуктивни права. Декларацията беше направена, за да се гарантира, че сексуалните права като човешки такива се ценят и реализират, така че всички хора да могат да имат контрол, свобода и избор на сексуалния и репродуктивния си живот. Тя е залегнала в инструментите за основните международни човешки права и стандарти и е в подкрепа на критерия, че сексуалната и репродуктивна свобода са основни неща за един удовлетворяващ и пълен живот. Лишаването на хората от сексуалната им и репродуктивна свобода отнема способността им да живеят живота си според вътрешните си ценности и убеждения.

Докато Декларацията адресира сексуалните и репродуктивни права в най-общ смисъл, този документ, разработен от асоциацията по семейно планиране на Северна Ирландия, използвайки 10 от правата, залегнали в Декларацията, се фокусира върху хората със специални образователни потребности.

Член 1: Право на равнопоставеност и еднаква законова закрила и свобода срещу каквито и да било форми на дискриминация, основаващи се на пол, сексуална ориентация или етнически произход

Сексуалността е неразделна част от същността на всяко човешко същество, без изключение. Всеки има правото да се радва на сексуални права, за да участва в икономическите, социални, културни и политически процеси в обществото.

Хората със специални образователни потребности имат **правото на** признаване на сексуалността като позитивен аспект от живота им, който да бъде защитен законово от дискриминация.

Член 2: Правото на участие за всички хора, независимо от пол, сексуална ориентация или етнически произход

Всеки е в правото си да влияе на решения по въпроси, касаещи директно здравето и благополучието му.

Хората със специални образователни потребности имат **правото на** подкрепа и защита, за да могат да участват пълноценно в разработването и прилагането на политики относно сексуалното и репродуктивното им здраве, без пречки и условности.

Член 3: Правото на живот, свобода, защита на личността и физическа неприкосновеност

Медицинската грижа за жените не трябва да се основава на друго, освен на тяхното благополучие. На нито една жена не трябва да бъде упражнявана репродуктивна принуда, включително свързана с броя на децата и с това дали и кога да има деца.

Хората със специални образователни потребности имат **правото на** образование и обучение, за да се повиши способността им за достъп до здравните институции и услуги, което ще им позволи да правят информиран и по свое усмотрение избор относно сексуалното си и репродуктивно здраве.

Член 4: Правото на лична свобода

Всички хора имат правото да бъдат защитени от насилствена намеса в личните им свободи, включително и в достъпа им до репродуктивно здравеопазване.

Хората със специални образователни потребности имат **правото на** уважение и подкрепа на личната им свобода, за да вземат информирани решения относно сексуалното поведение и близостта, без насилствена намеса отвън.

Член 5: Правото на лична неприкосновеност и признаване пред закона

Всички хора имат правото на неприкосновеност пред закона и вземане на решения за живота си в среда, лишена от дискриминация, насилие или принуда.

Хората със специални образователни потребности имат **правото на** прозрачен и последователен процес на оценка на способността да:

- вземат свободно решения, касаещи сексуалността им;
- избират сексуалните си партньори; и

- имат право на избор в правни рамки без дискриминация и със съответното зачитане на другите.

Член 6: Правото на свобода на мисленето, мненията и изразяването; правото на сдружаване

Всички хора имат правото да упражняват свобода на мисленето, съвестта и религията, без намеса. От друга страна, всеки има правото на достъп до репродуктивно здравеопазване, без рестрикции и бариери.

Хората със специални образователни потребности имат **правото** да имат своя собствена ценностна система и да изразяват мнението си за сексуалността и връзките, както и да имат достъп до сексуално и репродуктивно здраве, без ограничения от религиозно или традиционалистично естество.

Член 7: Правото на здравеопазване, както и на възползване от научно-техническия прогрес

Всеки има правото на здравеопазване с най-високо качество, включително и на всякакви грижи, свързани със сексуалното и репродуктивно здраве; както и на ползване на предимствата на научно-техническия прогрес.

Хората със специални образователни потребности имат **правото** на репродуктивно здравеопазване с най-високо качество, отговарящо на специалните им нужди, включително и на използването на достъпен език от предоставящите здравни услуги.

Член 8: Право на обучение и информация

Всеки има правото на обучение и информация, предоставени по обективен, критичен и многопосочен начин.

Хората със специални образователни потребности имат **правото** на обучение на достъпен език за връзките и сексуалността на основата на личностното развитие, което им позволява да развият умения за упражняване на сексуалните си права и да се предпазват от посегателства.

Член 9: Право на избор дали да сключите брак или не, да създадете или планирате развитието на семейството или не, да решите дали, как и кога да имате деца

Всеки има правото свободно и отговорно да реши дали да създаде семейство или не, както и дали и кога да има деца.

Хората със специални образователни потребности имат **правото** да сключват брак или други партньорства при взаимно съгласие и да решават дали, или не, да имат деца.

Член 10: Право на отчетност, прозрачност и компенсации

Всеки има правото на ефективни, подходящи, достъпни образователни, законови, правни и други инициативи, които да гарантират че тези, които се грижат за тях или са техни законови представители и настойници, защитават правата им и се отчитат пред тях.

Хората със специални образователни потребности имат **правото** да държат отговорни тези, които искат да нарушат сексуалните им права.

* За по-подробна информация за всеки член от Декларацията, виж Сексуалните права: Декларация на МФСП (2008)

ЗАГЛАВИЕ: Проучване за човешките права	
Необходими материали	• Лист: проучване за човешките права • По желание: лист за инструментите за човешки права
Продължителност	30 минути
Методология	1. Раздайте копие от проучването за човешките права на всеки участник. 2. Накарайте участниците да попълнят сами двете части от упражнението. По време на процеса им напомнете да се съсредоточат върху себе си и живота си. 3. Разделете участниците по двойки или малки групи и ги накарайте да споделят и обсъдят: ○ Правата, които не искат да загубят; ○ Защо са избрали тези шест права; и ○ Как те ще се отразят на живота им, ако ги загубят. 4. Обсъдете на заседание: ○ Как се чувстват, като правят това упражнение? ○ Трудно ли им е било да идентифицират шестте права? ○ Какви въпроси повдига упражнението? ○ Кои права са валидни за всички? ○ Защо са важни тези права? ○ Връзка с човешките права. 5. Накарайте участниците да обсъдят в голямата група или в малки групи как биха се чувствали три години след загубването на тези права и как това би променило живота и връзките им. 6. Накарайте участниците да разсъждават за това, от какви хора биха имали нужда, за да оцелеят и живеят в такъв свят.

Насоки и точки за обсъждане от учителя	Повечето от участниците ще изберат основни права, като личен живот, да се вслушват в тях, благополучие за тях и семейството им и след това ще изберат права, характерни за индивида, като да излязат на пиене с приятели или да четат това, което искат и т.н. Важно е първо да се разгледат основните права и след това индивидуалните. Въпреки че базови права, като благополучие на деца и семейство, може веднага да не бъдат свързани със сексуалността и сексуалното изразяване, важно е да се направи връзката. Бъдете готови да дадете повече обяснения за човешките права.
Източник	© Джордж Маккормик

Помагало за упражнение: Проучване за човешките права

Правото да . . .

- . . . дам съгласието си, преди някой да свърши нещо вместо мен
- . . . изляза на пиitie с приятел
- . . . си легна, когато искам
- . . . чета това, което и когато искам, стига то да не е противозаконно
- . . . си търся работа
- . . . посещавам вечерно училище
- . . . имам сексуална връзка
- . . . имам личен живот
- . . . използвам градския транспорт
- . . . имам деца
- . . . пазарувам сам
- . . . избирам дрехите си
- . . . се вслушват в това, което казвам
- . . . използвам метод на контрацепция
- . . . съм правно защитен в случай на дискриминация
- . . . вземам сам решение с кого ще правя секс
- . . . правя секс на удобно и уединено място
- . . . изразявам мнението си и то да се цени
- . . . бъда сам, когато пожела
- . . . казвам ДА и НЕ, когато искам
- . . . вземам решения за собственото си благополучие
- . . . вземам решения за благополучието на децата и семейството си

Помагало за упражнението: Проучване на човешките права

Даден ви е списък с някои основни човешки права. Поради влизането в сила на ново законодателство, всеки ще загуби шест права. Преди да бъде взето решение за това, кои да са тези права, правителството провежда проучване, за да установи кои права са най-важни за хората и как премахването им би се отразило на живота им.

Изберете шест права от списъка, които със сигурност не бихте искали да загубите.

Раздел 1

Напишете ги по-долу

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Раздел 2

Помислете как ще се отрази загубването на тези права върху живота ви през следващите три години. Напишете някои от промените, които могат да ви се случат в живота.

Ценности и отношение

ЗАГЛАВИЕ: Скала на ценностите	
Подзаглавие	Игра на карти с цел обсъждане кои сексуални термини са приемливи и кои не, от гледна точка на собствените ви ценности и норми
Цели	Да се обсъдят, споделят и дискутират персоналните и професионални ценности, свързани със сексуалните термини. Кои теми ще ви бъде неудобно да дискутирате?
Необходими материали	- Тесте карти с различни сексуални термини (хетеросексуалност, бременност в пубертета, орален секс, родителство и т.н.), които са потенциални теми за обсъждане при обучение за сексуалността. - Тестето с думи на картите може да бъде разработено на място с културно и национално приетите подходящи термини.
Продължителност	45 минути
Методология	1. Преди да започнете това упражнение, осигурете безопасна среда, в която да обсъждате деликатни за участниците въпроси. Напомнете правилата, приети в началото на обучението. 2. Разделете участниците на групи от по 4–6 човека. 3. Поставете тесте карти с лицето надолу в центъра на масата за всяка група. 4. Карта, на която пише „неприемлив“ и друга с думата „приемлив“, се поставя от всяка страна на масата. 5. Накарайте участниците да си вземат по една карта. 6. Накарайте участника да обясни значението на термина и да постави картата в пространството между приемлив и неприемлив. 7. Накарайте членовете на другата група да изразят мнението си от гледна точка на техните ценности. 8. Участниците могат да се опитат да убедят човека, избрал картата, да я придвижи по трасето. 9. Окончателното място на картата се определя от човека, който я е изтеглил. 10. Следващият участник в групата изтегля нова карта и процесът започва отново и така, докато свърши тестето. 11. Накрая, попитайте групата за обратна връзка по упражнението. Обсъдете как ценностите и нормите им биха повлияли на действията им.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Участниците поставят картата на съответното място. Тя/той трябва да постави картата и да изслуша аргументите на другите участници. Този човек, в крайна сметка, има властта да реши, къде да постави картата. Попитайте участник, който не иска да обсъжда дадена тема: какво ви пречи да дискутирате този въпрос? Защо? Може да попитате участника: ако не иска да обсъжда темата тук, може би не би я обсъждал и с младите хора със специални образователни потребности? А те имат правото на обучение за сексуалността и връзките. Може да ги защитите/предпазите, като

	говорите с тях за това. Това упражнение ще ви даде идея за това, как биха се чувствали обучителите при обсъждане на определени теми с млади хора със СОП. Ако някои теми са неприемливи от гледна точка на ценностите и нормите им, обучителите трябва да знаят как това ще се отрази на комуникацията и посланията по тези теми към младите хора. Разбирането на човешките ценности е важно за определяне на поведението (идентифициране на склонност към тормоз и неприличен език, способност за стопиране и справяне с насилие, желание за информиране на млади хора със СОП по въпросите на секса, сексуалното здраве, връзките и т.н.) Какво са ценностите? • Те са двигателите на поведението ни, които мотивират действията ни. • Те са принципи или стандарти, по които действаме. • Те са силни убеждения, които влияят на поведението на индивида или организацията. Какво генерира ценностите? • религията; • социалната/културната среда; • класата; • образованието/информацията; • убежденията; • опита; и • други фактори, посочени от участниците. Това упражнение може да се използва и при млади хора с леки нарушения в интелектуалното развитие.
Източници	Асоциация по семейно планиране на Великобритания „Добро сексуално здраве за хората със специални образователни потребности – проект Уестминстър“, Наръчник за обучение на професионалисти, подкрепящи хора със специални образователни потребности. Електронно копие налично в МФСП, Европа

Помагало: Скала на ценностите

Списък на възможните теми за обсъждане, използван във Великобритания. Тестето с карти може да бъде разработено на местно ниво с общоприети в културно и национално отношение термини.

Самоличност и идентичност	Връзки
Менструация/менопауза	Пубертет
Самоуважение	Сексуална активност
Секс по принуда	Поведение на обществено място и личен живот
Зачеване, бременност и раждане	Хетеросексуалност
Идентичност: хетеросексуална, хомосексуална, бисексуална	Семейство: подкрепа и ограничения
Въпроси, свързани с пола	Брак и други партньорства
Менстуален цикъл на жената	Родителство
Психично здраве: постродилна депресия	Предменструален синдром/напрежение
Методи на контрацепция	Спешна контрацепция
Непланирана и нежелана бременност	Аборт
Осиновяване	НІV/СПИН
Сексуално преносими инфекции	Безопасен секс
Безбрачие	Мъжка и женска биология
Разглеждане на емоциите във връзките	Сексуално/физическо насилие
Власт и принуда във връзките	

ЗАГЛАВИЕ: Митове	
Цели	Запознаване с митовете за секса и сексуалността, които формират основата на поведението и действията ни.
Необходими материали	• Помагало с информация за митовете • Флипчарт и маркери
Времетраене	10–15 минути
Методология	1. Накратко обяснете, какво се има предвид под „митове” и защо е важно да сме запознати с тяхното значение. 2. Прочетете митовете от помагалото. • Поискайте всички участници да помислят дали има митове, които ги затрудняват, поради това че не вярват да са истина. 3. Позволете им да опонират с контрааргументи: защо това не е (изцяло) мит? 4. Ако това упражнение не протече гладко, може да зададете следните въпроси: • Какво обикновено съпътства сексуалността? • Естествено ли е това за всеки? • Кой има нужда от помощ или подкрепа? • Как може да подкрепите младите хора със СОП? • Ако липсва образование или комуникация за сексуалността при млади хора със специални образователни потребности, на какво ги учим неформално по въпроса (чрез действията си, поведението, неформалните послания и т.н.)?
Източник	Sensoa, Karen de Wilde

Помагало: Митове

Митовете са идеи, доста често погрешни, които са широко разпространени и всеобщо приети за истина, без да се основават на практически опит. Митовете оказват влияние върху вижданията ни за връзките и сексуалността и начина, по който се справяме с тях.

За връзките	Хората със специални образователни потребности не могат да имат връзки и да се обвързват
За здравното и сексуално образование	Здравното и сексуално образование отваря кутията на Пандора
За специалните образователни потребности	Специалните образователни потребности правят хората асексуални

Кои от митовете смятате, че са верни? Аргументирайте се, за да развенчаете даден мит.

ЗАГЛАВИЕ: Моята история	
Цели	● Да се оцени как сексуалната история на участниците и посланията свързани със секса, които са получили през младостта си, са повлияли на ценностите, нормите и посланията, които подават към другите. ● Да се помогне на участниците да се ангажират лично. ● Да се запознаят с индивидуалните разлики и прилики. ● Да са наясно с противоречието между лични и професионални ценности и норми.
Необходими материали	Помагало с описание на упражнението
Продължителност	30 минути
Методология	1. Започнете упражнението, като обясните, че всеки има житейска и сексуална история. Дали са имали здравно и сексуално образование или не, какви връзки и сексуален опит са имали оказва влияние на възприятията и убежденията на хората относно сексуалността. Когато говорите с млади хора със СОП за сексуалността, важно е да разбирате как това влияе и на посланията, които те подават. 2. Накарайте участниците да мислят индивидуално: ● Как личната ви история е повлияла на възгледите ви за сексуалността? ● Кое преживяване в частност е имало най-голямо влияние? ● Как е повлияло то на ценностите и нормите ви? ● Какво послание искате да отправите към младите хора със специални образователни потребности? 3. По време на сесията се фокусирайте основно върху това, какви послания подават участниците на младите хора? 4. Накарайте участниците да формулират посланието, което организацията/институцията им подава на целевата група, с която работят.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение може да бъде добър начин да се започне обучението. Примери на опит: ● сексуален опит на младини; ● сексуално унижение и насилие; ● начало на връзката; ● влюбване за първи път; ● първи сексуален контакт; ● сексуално желание ● чувство на несигурност. По време на сесията се фокусирайте основно върху посланието, което те в момента изпращат на младите хора със специални образователни потребности. То може да бъде много различно и да има голяма връзка с личната история на всеки индивид. Това не е нито добро, нито лошо.

	Чрез обсъждане един с друг, участниците могат да открият, че има и други възможности. Примерни послания са: ● Пазете се нищо да не ви се случи. ● Мъжете са лоши. ● Любовта е прекрасна. ● Мъжете и жените са равни, включително и в леглото. Може да се получи така, че хора с негативен сексуален опит да са емоционални или обидчиви (твърде лично да приемат нещата). Важно е да се подчертае, че всеки сам решава какво да сподели и какво не.
Източник	RutgersWPF, Annelies Kuypers

ЗАГЛАВИЕ: Твърдения	
Подзаглавие	Изясняване и уточняване на позицията на екипа
Цели	Оказване съдействие за постигане на обща гледна точка.
Необходими материали	Лист с твърдения
Продължителност	20 минути до 1 час: в зависимост от това, дали екипът избере само едно или две твърдения, които се отнасят за тях в този момент, или използва упражнението като метод за формулиране на визия на екипа.
Методология	Има различни начини за работа с твърденията. МОЖЕ: - Да поискате от екипа да оцени твърденията по скалата от „напълно одобрявам“ до „изцяло не одобрявам“. Обсъдете позиционирането по време на сесията. ИЛИ: - Отборът позиционира всяко твърдение от 10 (напълно одобрявам) до 1 (изцяло не одобрявам). Обсъдете всяко твърдение на заседание. ИЛИ: - Членовете на отбора заемат позиция в стаята на виртуална ос. Стоенето в средата на оста е позволено. Накарайте ги да обяснят позицията си, след което всеки, който иска, може да я промени. ИЛИ: Това упражнение може да се използва като форма на разсъждение от отбора. На основата на твърденията, може да направите въпросник, в който участниците отбелязват всяко твърдение с: напълно одобрявам, по-скоро одобрявам, по-скоро не одобрявам, абсолютно не одобрявам. Тази алтернатива е различна от другите версии на упражнението, тъй като участниците попълват въпросника анонимно. Може да анализирате резултатите и да ги представите по-късно през деня: с кои твърдения са съгласни участниците? Кои не одобряват?

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Обърнете внимание на общите неща и разликите, както и на причините за тях (норми, ценности, култура и религия, личен опит). Опитайте се да формулирате позицията на екипа, ако е възможно. Вътре в групата, грижеща се за млади хора със СОП може да има различни мнения за младите хора и сексуалността, както и за това, какво се изисква в рамките на професионалните задачи и отговорности. Важно е за екипа да има обща гледна точка в това отношение: от една страна, да може да оказва адекватна подкрепа на младите хора в сексуалното им развитие, а от друга страна, обучителите също да бъдат подкрепени. Обсъдете какво значение има тази позиция за членовете на екипа с различно мнение/убеждения. Например, относно твърдението, че „всеки професионалист, който работи с млади хора със специални образователни потребности, трябва да може да говори за секс”: това не е така, добре е ако част от членовете на екипа могат да правят това, така че тези, които имат бариери, да не го правят, а техни колеги да поемат задачата вместо тях.
Източник	Rutgers WPF, 2012

Помагало: Примери на възможни твърдения

- Младите хора със СОП трябва да приемат факта, че никога няма да имат сексуален контакт.
- В ролята си на учител, трябва да разубедите младите хора със СОП да имат деца.
- Младите хора със СОП нямат нужда от здравно и сексуално образование.
- Всеки професионалист-учител трябва да може да говори за секс и сексуалност с младите хора със СОП.
- Като професионалист вие трябва да информирате родителите на младите хора със СОП за отговорността им да осигурят здравно и сексуално образование за детето си.
- Разработването на програма за обучение за сексуалните и лични връзки води до повече проблеми, отколкото до решаването на вече съществуващи.
- Някои лични въпроси е по-добре да не бъдат преподавани на младите хора със СОП, тъй като могат да насърчат експериментирането от тяхна страна.
- Младите хора със СОП трябва да бъдат предпазвани от допускане на грешки.
- Като професионалист, аз се чувствам отговорен за рисковете, които предприемат младите хора, с които работя, и за грешките им.
- Стерилизацията на жени със СОП е приемлив вариант.
- Родителите имат право да бъдат консултирани по всички въпроси, касаещи децата им.
- Сексуалността е спонтанно действие; то не се учи.
- Сексуалността трябва да е част от постоянна връзка.
- Мъжете имат по-силен сексуален нагон от жените.
- Хората със СОП имат нужда от повече телесен контакт от тези без такива.
- Трябва да кажете и покажете, какво искате и какво не, във връзките.
- Мастурбацията е приемлива, ако се случва насаме.
- Трябва да сте верни на партньора си.
- Не е прието да се парадират с интимност на обществени места.
- Трябва да се направи нещо в случай на сексуално насилие.

ЗАГЛАВИЕ: Сексуалност и култура

Цели	Да се проучат влиянията върху секса и сексуалността.
Необходими материали	• Хартия за флипчарт и писалки • Списания, статии от вестници
Продължителност	1 час
Методология	Накарайте участниците да обсъдят: • Какво е култура? • Външни фактори (медии, билбордове, училище) и вътрешни, в дома (родители, семейство, приятели, социални медии, възпитатели), които въздействат. • Направете колаж на позитивни и негативни образи, като използвате печатни материали. • Обсъдете идеите, ценностите и отношението на участниците. • Накратко разгледайте нуждата от неосъдителен подход при работа с млади хора със СОП.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение може да се използва от родители и възпитатели. То е подобно на упражнението „Моята история“, което също е включено в този наръчник. Обърнете внимание на културните различия в ценностите и отношението по време на упражнението. Насочете дискусията и обърнете специално внимание на различията в подгрупите на основната група. Като учители, родители и възпитатели, ние имаме наши собствени убеждения и отношение към секса и сексуалността на хората със СОП. Трябва да отчетем това и да сме наясно, че отношението ни не трябва да влияе на работата ни. Родителите трябва да си дадат сметка, че децата им имат право на по-„неутрална“ информация и подкрепа.
Източник	Наръчник за достъпен език на АСП с допълнителни бележки.

ЗАГЛАВИЕ: Пощенски картички	
Цели	Да се замислим и обсъдим личните отношения по въпроси за тялото, сексуалността, еротиката и красотата.
Необходими материали	Пощенски картички и изрезки от списания с еротични, красиви и грозни изображения по въпроса за сексуалността
Продължителност	30–40 минути
Методология	Пощенските картички и изрезките се поставят на земята. Те са с еротични, красиви и грозни изображения на тема сексуалност. Участниците ги преглеждат и впоследствие избират една, която харесват и една, която не харесват или ги дразни, като обясняват избора си пред групата. Пощенските картички могат да се поставят в две рамки на стената – едната за картички, които хората харесват, а другата за тези, които са отхвърлени от тях, така че да се виждат двете страни на сексуалността и да могат да се дискутират.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение може да се използва от родители и възпитатели. Основното послание, което трябва да бъде изведено е, че сексуалността може да има много и различни лица.
Източник	Pro Familia Passau

ЗАГЛАВИЕ: Ценностна система	
Цели	Да се замислим за ценностите и нормите на институцията/организацията.
Необходими материали	• Флипчарт • Маркери • Дефиниции на „норми“ и „ценности“
Продължителност	Около 30 минути за индивидуална/групова работа и около 60 минути за презентация и обсъждане в голяма група
Методология	1. Оставете участниците да работят индивидуално или в групи. Ако се сформират групи, в тях трябва да участват колеги от една и съща институция/организация. 2. Накарайте участниците да формулират нормите и ценностите на институцията/организацията си. 3. Преди да съберете работите, ще бъде добре да уточните термините „норми“ и „ценности“. Какво точно означават те? • Нормите включват правила и предписания. • Ценностите са принципи и качества, които са считани за добри и важни. 4. Като първа стъпка, накарайте ги да се концентрират върху формулиране на актуални ценности: кои от тях съществуват в организацията? Кои са записани някъде в нормативен документ? И за кои може да се направят предположения от отношенията вътре в организацията? 5. Като втора стъпка, накарайте ги да формулират нормите (правила и предписания), които ги ръководят в работата им. Участниците трябва да изброят всичко, свързано със секса и сексуалността (в широк смисъл), както и нещата, които са разрешени и тези, които са забранени. Те трябва да посочат всички познати им норми: и документиран, и не, изречени и неизречени, практикувани (но не задължително записани) и предполагаеми. 6. За да приключите, накарайте всеки участник/група да ги докладва в голямата група. И, в зависимост от наличното време, задайте въпроси, сравнете отговорите и т.н. Може да зададете насочващи въпроси, като: • Какво забелязвате? • Беше ли това лесно упражнение?

Насоки и точки за обсъждане от учителя	Ако остане време, може да попитате участниците: • Как вашите собствени ценности се съотнасят с нормите на институцията? • Как се справяте с възможния конфликт между норми и ценности? • Как променяме тези норми и ценности? Клиентът трябва да е в центъра на вниманието. Освен институцията и персонала, има и други фактори, които влияят на ценностите и нормите на клиента, свързани със секса и сексуалността. Трябва да сме наясно с тях. Може да изброите другите фактори и да ги визуализирате на диаграма, като поставите клиента в средата. В течение на обучението, може да добавите и други фактори, когато се появят, към диаграмата. Тази визуализация може да се използва по-късно при обсъждане и анализиране на конкретните примери или проблеми.
Източник	Pro Familia Landesverband Bayern

Помагало: Фактори, влияещи на ценностите: диаграма



Знания за секса, сексуалността и други понятия, свързани със СРЗП

ЗАГЛАВИЕ: Фактически знания за целевата група и сексуалността	
Подзаглавие	Изпит
Цели	- Запознаване в детайли с действителните познания на групата. - Запознаване на участниците със съществуващите митове и предразсъдъци, свързани със секса и сексуалността.
Необходими материали	- Две зелени и две червени карти - Флипчарт за отбелязване на резултата - По желание: символична награда за победителите - Изпитни въпроси и отговори
Продължителност	15 минути
Методология	- Запознайте ги накратко с изпита – например: „ще разиграем изпит, за да видим какво знаем за сексуалността и взаимоотношенията“. - Разделете участниците на два отбора, които ще се състезават един срещу друг. - Отборите трябва да дадат правилния отговор на въпросите (вярно/невярно). Дайте по няколко минути на всеки отбор да обсъди и стигне до съгласие, преди да отговори на всеки въпрос. - Когато учителят попита „вярно/невярно“, всеки отбор трябва да вдигне карта (зелена = вярно; червена = невярно). - Отборите печелят по една точка всеки път, когато дадат верен отговор. Отбелязвайте точките на дъската. - Накарайте отборите да обяснят отговорите си – така те могат да получат допълнителни точки, давайки правилно обяснение. - Поощрете дискусията: какво би било вярно или невярно за „твоего приятелче“ от упражнението по-горе в наръчника? - Дайте информация за верните отговори, както би направил всеки изпитващ. - Отборът с най-много верни отговори е победител. - Ако резултатът в края е еднакъв, може да зададете отворен въпрос за определяне на победителя (например, статистически въпрос и отборът, който даде отговор най-близо до вярната цифра, е победител). Алтернатива: - Всеки участник може да участва индивидуално. Упражнението може да се направи и в стая, като участниците демонстрират отговорите си, като застанат някъде по оста (червено/невярно за единия край на стаята; зелено/вярно за другия край на стаята). Всеки участник трябва да избере позиция за всеки въпрос.

Насоки и точки за обсъждане от обучителя	Най-добре е упражнението да се прави в отбори, тъй като ситуацията е по-малко смущаваща за отбора в случай на грешен отговор, отколкото би било за индивидуалния участник. Примери на възможни въпроси/твърдения: • Може да забременеете, ако момчето/мъжът ви пази. • Рискът от инфекции, предавани по полов път, е по-голям за момичетата/жените, отколкото за момчетата/мъжете. • Няма нужда от контрацепция, когато правите секс за първи път. • Ако вземате хапчета, няма нужда от презерватив. • Докторът може да види дали момчето е девствено. • При полов акт за първи път, момчето винаги кърви. • Едно от всеки пет момичета е било обект на сексуално посегателство или е било въвлечено в сексуален акт против волята си. • Младите момичета са супер фертилни. • 83% от момичетата под 25 години мастурбират.
Източник	Rutgers WPF, „Момичетата говорят“, 2013

ЗАГЛАВИЕ: Игра на синоними

Цели	• Да се запознаят участниците с езика и терминологията относно сексуалността • Да могат да говорят свободно за теми свързани със сексуалността
Необходими материали	Топка
Продължителност	15 минути
Методология	• Застанете в кръг. • Изберете дума, свързана със сексуалността и връзките. Първата дума се избира от учителя. Може да започнете с някоя от следните думи: любов, влюбване, бременност, хапчета, пенис, вагина, правя любов, целувам и т.н. • Оставете сега топката да обиколи поред кръга или я подавайте напосоки през кръга. Човекът с топката трябва да предложи синоним на избраната дума.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Най-търсените термини на белгийска информационна търсачка са: • Орален секс с момиче / Лизане • Орален секс с момче / Духане • Пози • Анален секс • Мастурбиране • Първи път • Пенис • Мастурбация • Пипане • Бръснене • Гърди • Оргазъм • Сперма
Източник	Sensoa – Goede Minnaars http://www.seksuelelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/goedeminnaars.pdfhttp://h

ЗАГЛАВИЕ: Сексуалност: понятие и размери	
Подзаглавие	Брейнсторминг
Цели	Да се помогне на учителите да вникнат в разнообразието на самото понятие и в мненията, произтичащи от индивидуалния сексуален опит.
Необходими материали	Флипчарт/дъска и маркери
Продължителност	20–30 минути
Методология	• Попитайте участниците за думи, свързани със сексуалността. • Напишете всяка една на дъска или флипчарт, или накарайте участниците да ги напишат на лепящи листчета и да ги поставят на дъската. <u>Или:</u> • Дайте някои думи на участниците на лепящи листчета. • Накарайте ги да ги сложат в различни категории, така че да е ясно, че всяка дума е свързана със сексуалността и има социално значение. Използването на лепящи листчета ще ви позволи да групирате думите, казани от участниците, в различни категории. Обяснете, че „сексуалността“ е многопластово понятие и всеки има различен опит и разбиране за него. Може да накарате участниците да се поставят на мястото на „тяхното приятелче“: какви думи би подал той? Защо? В заключение, може да попитате участниците за притесненията им във връзка със сексуалността при младите хора със специални потребности.

Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение може да се използва за въведение, тъй като предизвиква много размисъл и дискусии. Правилото е да се приема всяка дума, предложена от участниците. След това може да разгледате всички думи и това ще позволи на хората да разберат, че сексуалността е обширна тема, специфична за всеки човек в различни етапи от живота му. След това упражнение става ясно, че хората със специални потребности имат свой начин на отношение и подход към сексуалността, който трябва да уважаваме. Обърнете специално внимание на основните въпроси/категории думи, които хората слагат на дъската, тъй като те са от значение за тях, или предизвикват повече любопитство, или просто имат нужда да говорят за това. Упражнението е добро за начало на сесия, тъй като позволява да се уточнят нивото на разговор, темите и начина, по който говорим за тях. Дискусията за думите/категиите може да се пренасочи от това начало във всяка друга подходяща посока.
Източник	АСП Португалия

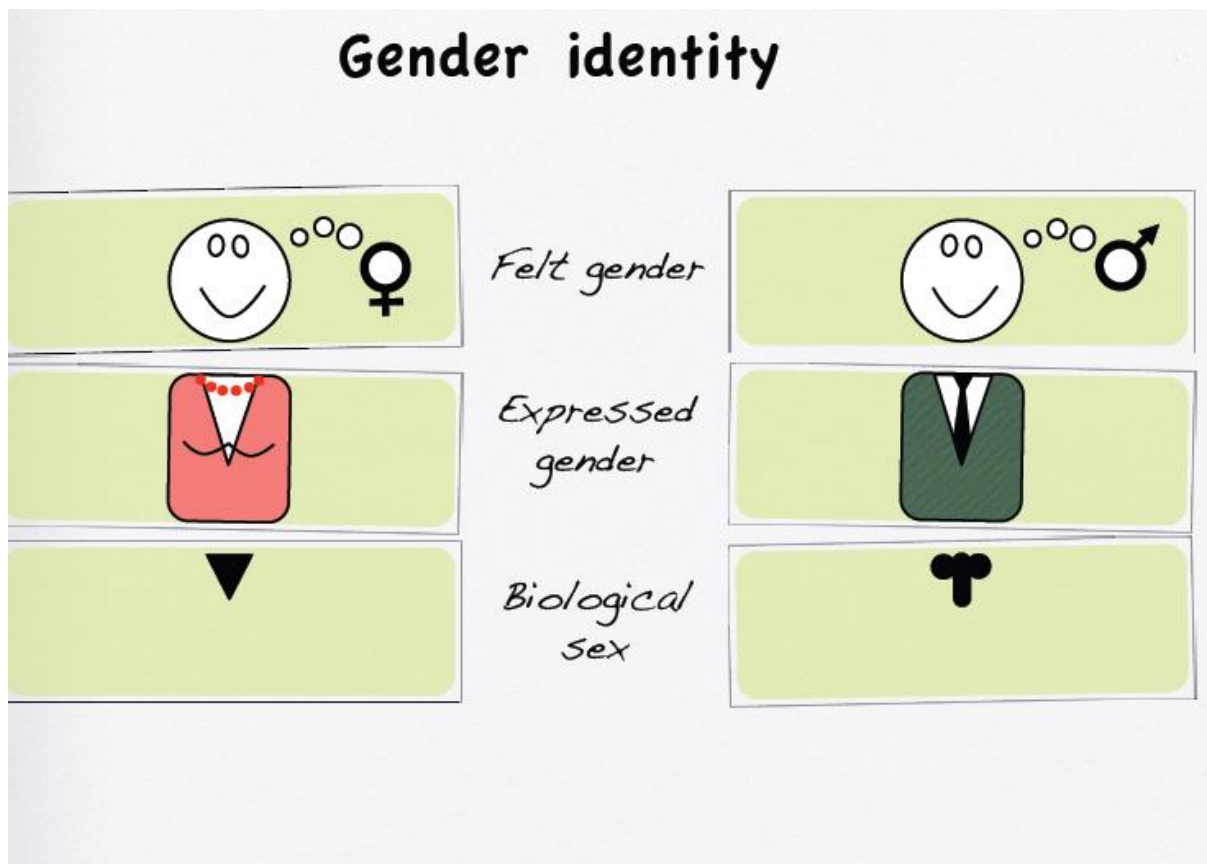
ЗАГЛАВИЕ: Работна дефиниция на СЗО за сексуалното здраве	
Подзаглавие	Какво е сексуално здраве?
Цели	Да се разгледа понятието сексуално удоволствие и физическа неприкосновеност в рамките на по-широката дефиниция на сексуалното здраве.
Необходими материали:	• Работна дефиниция на Световната здравна организация за сексуалното здраве: http://www.who.int/topics/sexual_health/en/ • Хартия за флипчарт • Писалки
Продължителност	45 минути
Методология	• Накарайте участниците да напишат колкото думи се сетят за сексуалното здраве. • Обсъдете отговорите и накарайте групата да разпредели думите по теми: „лечение“, „предотвратяване“, „сексуално изразяване“, „връзки“, „репродуктивност“, „права“, „благосъстояние“. • Въведете работната дефиниция на СЗО и накарайте участниците да я обсъдят и разделят на ключови области, като: 1. Безопасен сексуален опит. 2. Негативни последици от секса. 3. Удоволствие. 4. Физическа неприкосновеност. 5. Благосъстояние. • Обсъдете ключовите заглавия. • Покажете на участниците работната дефиниция на СЗО и колективно дефинирайте понятието сексуално здраве.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	По време на упражнението, обърнете внимание на различията и приликите в убежденията и отношението на участниците към сексуалното удоволствие и цялостното понятие за сексуално здраве. Обяснете, че доброто сексуално здраве не е просто липса на болест, а се касае за удоволствие и безопасност от сексуалния опит, без принуда, дискриминация или насилие.
Източник	Упражнението е разработено и предоставено от учебния отдел на ирландската асоциация по семейно планиране (IFPA), 2010.

Работен лист – дефиниция на СЗО за сексуалното здраве

Сексуалното здраве е състояние на физическо, умствено и социално благополучие, свързано със сексуалността. То изисква позитивен и уважителен подход към сексуалността и сексуалните връзки, както и възможността за приятен и безопасен сексуален опит, без принуда, дискриминация и насилие.

ЗАГЛАВИЕ: Човешкото тяло	
Подзаглавие	Упражнения за насърчаване на знанията за човешкото тяло, неговите части и функции
Цели	Да позволи на професионалистите да подобрят знанията си за човешкото тяло и репродуктивната система и да им даде възможност да предават информация свързана с човешкото тяло и проблемите на развитие при младите хора със СОП.
Необходими материали:	• Големи листове хартия, маркери • Рисунки на човешкото тяло • Диаграма на пола (виж листовката) • Цветни карти (зелена и червена) • По желание: игра с пластилин, за да направят групите репродуктивните органи • По желание: модели на половите органи от плат (виж www.paomi.de) • По желание: куфар с дрехи и бельо
Продължителност	Гъвкава. Обучаващият може да реши колко време му е нужно за това.
Методология	1. Ако имате голяма група, помолете участниците да се разделят на групи от по 5 души. 2. Помолете всяка група да направи голяма рисунка на женско и мъжко тяло. Може да помолите двама участници (жена и мъж) да легнат и други двама да очертаят телата им с маркер. 3. Помолете участниците да нарисуват частите на човешкото тяло, като наблегнат на половите органи. Може да направите половите органи от плат или от пластилин. 4. Накарайте участниците да назоват тези части на тялото (и половите органи) – може с медицински термини, на жаргон или по друг начин. Добавете ги към рисунките. 5. Може да помолите участниците да свържат думи с различни части на тялото, свързани с чувства, сексуални техники, действия, емоции, интимен контакт (целувки, секс, прегръдки) и т.н. 6. Може да помолите участниците да посетят друга група – и да ги накарате да добавят думи (на части, техники, емоции и др.), за които другите не са се сетили. 7. Ако сте приготвили куфар с дрехи и бельо, помолете участниците да облекат мъжкото и женското тяло. 8. След като телата са облечени, накарайте участниците да отбележат частите на тялото, където те позволяват да бъдат докосвани (червен = не; зелен = да). Ако са съблечени: кои части могат да бъдат докосвани? Дали е по-различно? 9. Накарайте учителите и възпитателите да се поставят на мястото на младите хора със специални образователни потребности: ако направят това упражнение, какви термини биха използвали и измислили; какви познания имат те за частите на човешкото тяло, секса и взаимоотношенията, чувствата и емоциите, пола? Ако е възможно, може да

	дадете и примери за това какво са нарисували, докато правят упражнението, и да го обсъдят. 10. Може да използвате рисунките, за да говорите за (или да оставите участниците да се упражнят и обяснят на прост език както биха направили с млади хора със специални образователни потребности): • Функциите на органите и процесите; • Менструация; • Зачеване, бременност и раждане; • Чувства, желание и мастурбация; • Първи път; • Методи за превенция; • Полово предавани инфекции; • Пол; • Интимна хигиена.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Причините, поради които предлагаме тази дейност, които може да изглеждат детински, са следните: 1. Сваляне на преградите за професионалисти и семейства, когато говорим за човешкото тяло, функциите му, сексуалното развитие, сексуалните действия, емоции и чувства. Много често учителите не си позволяват да говорят за човешкото тяло, функциите му, дори за секс и връзки, защото не се чувстват удобно или нямат познанията да го направят. Поставянето на тези въпроси в една основна дейност почти като детска игра е полезно, за да подобри комуникацията. 2. Впоследствие обучаваните могат да правят това упражнение с млади хора със СОП. Хубаво е да изпитат себе си в това упражнение, преди да го направят с млади хора със специални образователни потребности.
Източник	APF, 'Cube set': http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR49cfdd63343b9 Комплектът може да бъде полезен и за това да се говори за бременност, менструален цикъл при жените и др. APF, Образователна програма за професионални училища и SER+ дейности и рисунки: http://www.apf.pt/?area=100&mid=003&lvr=LVR47e1262824a69 Sensoa, Idriss koffer – съдържа листовите с фигури на човешкото тяло, където хората могат да добавят имената и функциите на половите органи на тялото. Sensoa, Make it work – Prevention of SGBV in the European Reception and Asylum Sector, http://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/makeitwork.pdf Pro Familia Passau



Някои примерни изображения

Източник: Pro Familia Passau

Полова идентичност

Полът, както го чувстваме и усещаме

Изразяване на пола чрез външни белези

Биологичен пол

ЗАГЛАВИЕ: Човешкото тяло (2)	
Цели	• Да се увеличат познанията на участниците за репродуктивните органи на тялото и да им се даде възможност да ги назоват. • Да се даде възможност на участниците да открият най-честите митове и да ги обяснят.
Необходими материали	• Големи листове хартия с рисунки на мъжко и женско тяло (в естествен ръст) • Картини/рисунки на мъжки и женски полови органи (може да са от филц или от плат: www.paomi.de) • Карти с различни термини за части на тялото • Листовка: „Митове за тялото“ • Карти (зелени и червени) с пиктограми на очите (поглед), ръцете (докосване) и устата (целувка)
Продължителност	30 минути
Методология	1. Сложете рисунките на човешкото тяло на пода или на стената. 2. Обяснете, че това е упражнение по комуникация и използване на езика: различните термини имат различни значения за различните хора. 3. Раздайте картите с термините и помолете всеки участник да постави неговата/нейната карта на точното място. 4. Когато поставят картите, задайте въпроси като: а) Какво знаеш за тази част от тялото? б) Знаеш ли други имена за нея? в) Как наричаш това на собственото си тяло? г) Насочете разговора към концепцията за „мит“. Обяснете мита за съответната част от тялото и обяснете защо това е мит. 5. Нека групата разсъждава за последиците от вярването в мита? 6. Може да продължите упражнението, като говорите за граници: дайте на участниците зелените и червените карти с пиктограми (око, ръка, уста) и ги помолете да определят кои части другите могат да пипнат, гледат, целунат? 7. Помолете обучителите да се опитат да се поставят на мястото на младите хора със СОП: ако те направят това упражнение, какви термини биха използвали или измислили и какви знания имат те за частите на тялото? Какви митове знаят? Ако е възможно, може да дадете примери за това какви рисунки млади хора със СОП са нарисували, докато правят упражнението, и ги обсъдете.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Упражнението цели точно да бъдат назовани имената на различните части на човешкото тяло, както и да стане ясно кой къде и в какви случаи има право да ни докосва.
Източник	Sensoa, Make it Work (помагала, карти, рисунки) Sensoa, Draaiboek seksualiteit en handicap.

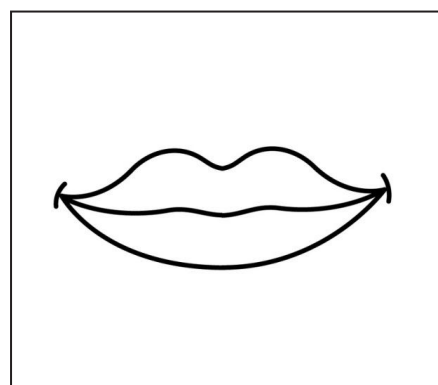
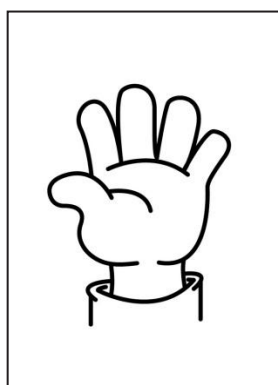
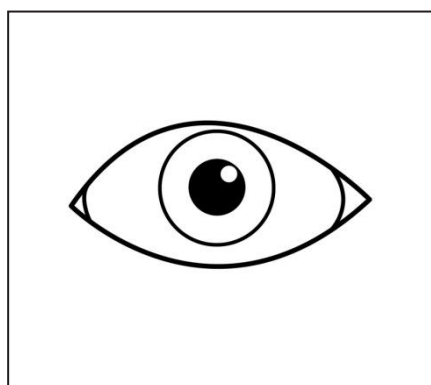
Помагало: Термини

Женско тяло	Мъжко тяло
Гърди	Пенис
Бедро	Брада
Пъп	Пъп
Полово окосмяване	Полово окосмяване
Косми под мишниците	Косми под мишниците
Анус	Зърно
Клитор	Препуциум
Пикочен отвор	Главичка
Вагина	Анус
Малки срамни устни	Пикочен мехур
Големи срамни устни	Ерекция
Пикочен мехур	Сперматозоид
Матка	Семенна торбичка
Яйцеклетка	Уретер
Яйчник	Простата
Тръба на яйчника	Тестис
Зърно	Еякулация

Помагало: Митове за човешкото тяло

Мит	Факт
Ерекцията е индикация, че някой иска да прави секс.	Ерекцията може да бъде и реакция към други фактори, като например страх, обща възбуда, сутрешна ерекция и др.
Обрязването няма никакви ползи за здравето.	Обрязването има отношение към по-добрата хигиена.
В ерекция всички пениси са с еднакъв размер.	Има голяма разлика: размерите са с 9–16 см обиколка и с 11–22 см дължина.
Девствената жена има химен, който е непокътнат и затворен.	Не винаги е така.
Най-важният полов орган на жената е нейната вагина.	Най-важният женски полов орган е клиторът. Той е вътрешен и предимно скрит. Общата му дължина е 9 см и е аналог на пениса в мъжката репродуктивна система.
Размерът на гърдите зависи от това колко често се пипат.	Размерът е генетично обусловен.
Окосмяването на половия орган трябва да се бръсне от хигиенни съображения.	Няма такава причина да се премахне окосмяването на половия орган.

Помагало: Зелени и червени карти



ЗАГЛАВИЕ: Линия на живота	
Подзаглавие	Полово развитие: хронология
Цели	Да се обсъди какво е „нормално“ полово развитие и как то е различно за младите хора със СОП?
Необходими материали	• Върже с дължина 6-8 м за изобразяване на времевата линия на живота • Карти с различни видове сексуално поведение • PowerPoint презентация, обясняваща типично сексуално поведение в различни фази на живота (бебе, прохождащо дете и т.н.) • Работни листове
Продължителност	30 минути или повече
Методология	В сесия: 1. Разделете участниците на групи (максимум 8 участници в група). 2. Всеки получава 5 парчета хартия: по една за всеки етап на развитие: бебе (0–1.5 години), прохождащо дете (1.5–3), малко дете (4–6), ученик (6–11) и тийнейджър (12–15). Кажете им, че тези парчета хартия образуват хронологията. 3. Прочетете на глас сексуално поведение от някоя карта – например, „ходене по нужда на гърне“ или „игра на доктор“. 4. Помолете хората в групата да поставят картата върху времевата линия, когато мислят, че поведението е вероятно да се появи за първи път. 5. Представете отговорите и дайте повече информация (от PowerPoint презентацията). Индивидуално: 6. Продължете упражнението, като помолите всеки участник индивидуално да попълни работния лист: • Кое е по-различно за млади хора със СОП? • Как тяхното увреждане оказва въздействие върху сексуалното им поведение и развитие? • Дали поведението от по-ранните фази (бебе, прохождащо дете, детство) все още се проявява сред младите хора със специални образователни потребности? (виж помагалото)

Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение винаги е забавно. Хората започват да си разказват истории за техните деца или за себе си и техния опит колко трудно е това. Те винаги допускат грешки (поставят поведението твърде късно във времето). Примерна PowerPoint презентация с точки за обсъждане е включена в помагалото за учителите. PowerPoint презентацията представя нормалното развитие. Прегледайте и нека групите /индивидите сравнят това с тяхната работа. Хората могат да предпочетат да не разкриват това, което са имали на своята линия на живота – уважете желанието им. PowerPoint презентацията също така обяснява, че има три области на сексуално развитие при децата: (1) физика; (2) пол и ориентация; и (3) интимност. Попитайте групата за половото развитие на младите хора със СОП във всяка от тези области? Какво върви добре и в кои области има трудности? Може да опишете три основни послания, които да предадете с това упражнение: 1. Много трудно е да изградите умения у млади хора със СОП да определят собствените си граници и да зачитат тези на другите хора (физически граници), ако членовете на екипа не се съобразяват с границите на младите хора със СОП на първо място. 2. Всички млади хора със СОП имат дисхармоничен профил на полово развитие и поведение (тяхното тяло, сексуалното им развитие и поведение и техните знания не са в хармония). 3. Сексуално развитие в областта на интимността: има много контрол и вмешателство в тази област за младите хора със СОП – повече отколкото при другите млади хора.
Източник	Sensoa

Помагало: Линия на живота

Създайте една страница А4 за всеки етап: Бебе (0–1.5 г.), Прохождащо дете (2–3 г.), Малко дете (4–6 г.), Ученик (6–11 г.), Тийнейджър (12–15 г.)

Бебе (0–1.5 г.)
Прохождащо дете (1.5–3 г.)
Малко дете (3–6 г.)
Ученик (6–11 г.)
Тийнейджър (12–15 г.); Може да се добави и още една категория - 16 години и нагоре

Карти със сексуално поведение

Проучване на собственото тяло	Секс игри
Сучене	Прегръдки
Целувки	Стереотипни положения за пола
Лежане голи един върху друг	Влюбване
Игра с приятели от същия пол	Чувство на срам
Мастурбация	Тайна игра на доктор
Полово съзряване	Шеги и рисунки за секса
Фантазиране за секс	Поведение в съответствие с половата роля
Любопитство към собственото тяло	Бързо израстване
Интерес към собствените си полови органи	Развитие на вторични полови белези
Интерес към телата на другите	Развитие на сексуална ориентация
Осъзнаване на половата идентичност	Използване на мръсни думи
Приучване към гърне	Предизвикателно поведение към възрастните
Задаване на въпроси относно тялото	Ерекции
Първа менструация	Сядане в скута на някого
Първа еякулация	Гледане на секс снимки заедно (интернет)
Показване на собствените си полови органи	Взаимно разглеждане и докосване на половите органи
Пипане на женски гърди	Разбиране на разликата между момчета и момичета
Разхождане гол/а	Умишлено пипане на собствените си полови органи
Случайно пипане на собствените си полови органи	Интерес към сексуалността на възрастните
Да правиш секс гол/а	Френски целувки

Отговори (за учителя)

Бебе (0–1.5 г.)	Малко дете (3–6 г.)
Сучене	Разбиране на разликата между момчета и момичета
Целувки	Стереотипни положения за пола
Ерекции	Влюбване
Случайно пипане на собствените си полови органи	Чувство на срам
Умишлено пипане на собствените си полови органи	Тайна игра на доктор
Прохождащо дете (1.5–3 г.)	Шеги и рисунки за секса
Проучване на собственото тяло	Взаимно разглеждане и докосване на половите органи
Любопитство към собственото тяло	Лежане голи един върху друг
Интерес към собствените полови органи	Игра с приятели от собствения пол
Интерес към телата на другите	Ученик (6–11 г.)
Осъзнаване на половата идентичност	Поведение в съответствие с половата роля
Приучване към гърне	Развитие на сексуална ориентация
Задаване на въпроси относно тялото	Интерес към сексуалността на възрастните
Сядане в скута на някого	Фантазиране за секс
Прегръщане	Предизвикателно поведение към възрастните
Показване на собствените си полови органи	Секс игри
Пипане на женски гърди	Гледане на секс снимки заедно (интернет)
Разхождане гол/а	Тийнейджър (12–15 г.)
Използване на мръсни думи	Бързо израстване
	Развитие на вторични полови белези
	Мастурбация
	Полово съзряване
	Първа менструация
	Първа еякулация
	Френски целувки
	Правя секс гол/а

Работен лист: Въздействие на СОП върху половото развитие

Поведение, свързано с развитието

Дали поведението от по-ранните фази (бебе, прохождащо дете, детство) все още се проявява сред младите хора със СОП?

Бебе (0–1.5 г.)	Да/не
Контактът с кожата е важен	
Смучене на пръста и друго автоеротично поведение	
Проучване на собственото тяло	
Прохождащо дете (1.5–3 г.)	
Любопитно към собственото си тяло и полови органи	
Любопитно към телата на другите	
Осъзнаване на половата идентичност	
Мастурбация	
Приучване към гърне	
Малко дете (3–6 г.)	
Любопитно към секса на възрастните	
Стереотипни положения за пола	
Влюбен/а, любовен	
Чувство за срам	
Използване на мръсни думи	
Задаване на въпроси	
Детство (6–11 г.)	
Фантазиране за секс	
Тайно експериментиране	
Приятелства	
Познания	
Назоваване на половите органи	
Познания за сексуалната функция на половите органи	
Познания за създаване на потомство	

Познания за различните причини, поради които хората правят секс	
Какви са източниците на информация?	

По-долу има три области на полово развитие в детството. Какви проблеми възникват във вашата целева група (млади хора със СОП?):

Физика • Проучване на собственото тяло • Проучване на телата на другите • Да се докосваш и да те докосват
Пол и ориентация • Полова идентичност • Специфично за половата роля поведение • Сексуално предпочитание /ориентация
Интимност • Чувства • Контакти и връзки • Сигурност и привързаност • Безопасност, порастване и влюбване

По-долу има три области на полово развитие при *подрастащите в пубертета*. Какви проблеми възникват във вашата целева група (млади хора със СОП?) Дали някои неща се развиват на по-ранен или по-късен етап? По различен начин ли се развиват?

Физическо развитие и самопредстава
Експериментиране и отделяне от родителите

Среща ли се следното сексуално поведение сред младите хора със СОП, с които работите ?

Експериментиране
Чувства на възбуда и сексуални фантазии

ЗАГЛАВИЕ: Емоционални и физически предизвикателства през пубертета	
Цели	Да се даде възможност на участниците да изброят емоционалните, физическите и социалните предизвикателства, свързани с пубертета, и да разберат необходимостта от постоянна подкрепа и комуникация с младите хора със СОП, за да могат те да преодолеят трудностите и предизвикателствата, свързани с този етап на израстване.
Необходими материали	• Флипчарт хартия и химикалки • Списък на промените (виж приложението)
Продължителност	45 минути
Методология	• Помолете участниците в групи от по 3 или 4 да изброят промените и предизвикателствата на пубертета, които идват в следните три направления: 1. Емоционално 2. Физическо 3. Социално • Помолете участниците да отбележат средната възраст на началото на пубертета при момчетата и момичетата. • Обсъдете отговорите в рамките на по-голяма група.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	По време на упражнението обърнете внимание на разликите във възрастта, която групите са определили като начало на пубертета при момчетата и момичетата. Социалните предизвикателства са част от израстването и са особено изразителни сред младите хора със СОП, тъй като техните възможности за социални контакти могат да бъдат ограничени. Важно е да се подпомогнат младите хора със СОП в предизвикателствата и промените, които изпитват чрез информирана, субективна подкрепа и информация.
Източник	Ирландска асоциация по семейно планиране, 2011 г.

ЗАГЛАВИЕ: Сексуално-чувствителни части на тялото и сексуално свързани дейности - списък	
Подзаглавие	Използване на адекватни сексуални думи
Цели	• Да осъзнаят сексуалния език, използван от младите хора със СОП. • Да идентифицират сексуалния език, който може да се свърже със сексуалното поведение. • Да даде възможност на участниците да използват приемлив език в здравното и сексуално образование и този език да се използва съответно от всички заинтересовани страни.
Необходими материали	Флипчарт хартия и химикалки
Продължителност	45 минути
Методология	• Разделете участниците на три групи. • Помолете участниците да напишат на флипчарт хартията всяка дума, използвана в техния език, отнасяща се до сексуални части на женското и мъжкото тяло, както и за чувствени/сексуални дейности без да ги цензурирате. • На всеки 5 минути те ще разменят списъците с друга група. • Продължете, докато всички 3 групи покажат списъците си. • Помолете представител на дадена група да представи списъка на останалите .
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Насърчете дебат относно: 1. Кои термини са приемливи/неприемливи? 2. Кои термини могат да бъдат обидни, когато млад човек със СОП ги използва? 3. Къде може млад човек със СОП да е научил тези термини?
Източник	УКФРА

ЗАГЛАВИЕ: Как да го кажа?	
Подзаглавие	Да намериш точните/подходящите думи
Цели	Да дадеш възможност на участниците да приспособят техния език към ситуацията.
Необходими материали	• Работен лист на участниците: терминология • Допълнение за учителя: терминология • Карти с различни термини за сексуалността
Продължителност	60 минути
Методология	1. Обяснете, че когато се говори за секс, се използват различни думи в зависимост от контекста. Трябва да се упражняваме да използваме подходящите думи в определен контекст. 2. Раздайте матрицата „Терминология” и помолете участниците да работят индивидуално или по двойки, за да я допълнят. 3. След 5 минути проверете матрицата, а участниците да попълнят липсващите думи. 4. Съсредоточете се върху следното: • За кои думи сте съгласни? Кои думи използвате вие самият? • Кои думи имат негативна конотация? Защо? • Знаете ли и други думи, синоними? • Знаете ли значението на всички думи? 5. След това един участник изважда карта от кутия – на картата е написана една дума. Тя/той избира друг участник, който дава определение на думата върху картата или синоним. Останалите участници трябва да отгатнат думата. Уверете се, че всички са се включили.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	За да завършите упражнението, може да зададете следните въпроси: • Какви въпроси повдига това упражнение? • В кои ситуации е необходим специален език и терминология? • Защо знаем толкова много думи с отрицателна конотация?
Източник	Sensoa, 'Good lovers' http://www.seksuelelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/goedeminnaars.pdf

Работен лист с примерни термини

МЕДИЦИНСКИ	СТАНДАРТНИ	ЖАРГОН
	Тестиси	
		Касичка/Путка
Пенис		
	Правя секс	
		Цикли
Скротум		
	Матка	
Кунилингус		

Допълнение към работния лист с примерни термини (за учителя)

МЕДИЦИНСКИ	СТАНДАРТНИ	ЖАРГОН
Тестис	Тестиси, топки	Топки, яйца, мъде
Скротум	Скротум	Мъдница, мъдна торбичка
Вулва	Вулва	Путка, пичка, шунда, минджа, катеричка
Вагина	Вагина, влагалище	Цепка, дупка
Срамни устни	Срамни устни	
Главичка на пениса	Главичка на пениса	
Клитор	Клитор	Черешка
Ерекция	Еректирал пенис	Надървен, натопорчен
Пенис	Пенис, пишка	Кур, хуй, чеп
Яйчници	Яйчници	
Овулация	Овулация	
Еякулация	Еякулация	Изпраждане
Коитус	Правя секс	Чукане, шибане, ебане
Матка	Матка	
Кунилингус	Правя орален секс (с момиче)	
Менструален цикъл	Периоди месечен цикъл	Мензис
Болестен секс	Болка по време на секс	
Фелацио	Правя орален секс (с момче)	Духам, правя свирка
Гениталии	Гениталии, срамни части, слабини	Срамотии, макари (момчета), кесии (момчета), слива (момичета)
Гинеколог	Гинеколог	

Андролог	Специалист по мъжко здраве	
Оргазъм	Кулминация на половия акт	
Химен	Химен	Ципа
Мастурбирам	Мастурбация, самозадоволяване	Онанирам, пипам се
Първи менструален цикъл	Първа менструация	
Mons pubis	Венерин хълм	Венерин хълм
Смегма	Смегма	
Сперматозоиди	Сперма	
Препуциум	Кожичка	Качулка

ЗАГЛАВИЕ: Терминология	
Подзаглавие	Обясняване помежду си на сексуалните термини.
Цели	Да се осигури възможност на участниците да дадат определение на термините свързани с мъжката и женска репродуктивна система.
Необходими материали	Карти със съответните термини
Продължителност	30 минути
Методология	- Раздайте малки картончета със съответните термини свързани с репродуктивната система (напр. мастурбация, ерекция, матка, клитор и т.н.). - Разделете участниците на групи от по 3 души и ги помолете да обяснят всяка от темите, които са получили. - Един обяснява темата на друг, а трети ги наблюдава. - Помолете ги да сменят ролите си, така че всички да участват. - Те имат право да използват рисунки/чертежи в обясненията си. - Обсъдете в голяма група: Когато трябва да обясните: Кое е лесно? Кое е трудно? Какво е необходимо да направите? Как се чувствахте, докато правехте това упражнение? Когато слушате: Разбирате ли обяснението? Информацията ясна и пълна ли е? Как се чувствате, когато слушате тази информация? Като наблюдател: Какво забелязахте? Дали те се чувстват спокойни? Имате ли съвети към тях?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Тези упражнения са интересни, за да се разбере какви пречки изпитват хората, когато трябва да говорят за секс. Бариерите трябва да се преодолеят със знания, с воля и лични граници и с разрешението на участниците.
Източник	Sensoa

Умения за комуникация и консултиране

ЗАГЛАВИЕ: Необходими условия, за да се говори спокойно за секс	
Цели	Да се помисли за условията, които трябва да бъдат изпълнени, за да се разговаря спокойно за секс.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери • Помагало показващо индивидуалното състояние (в състояние, готов, упълномощен)
Продължителност	60 минути
Методология	1. Помолете участниците да направят списък кои предпоставки и условия мислят за важни и необходими. Те трябва да имат предвид, че биха искали да разговарят с клиент за секс. Може да използвате няколко техники, за да ги накарате да направят това, например „пирамида дискусия“: ○ Нека започнат по двойки и определят 5 необходими условия заедно. ○ После нека две двойки заедно направят списък на приоритетите си. ○ После нека 4 двойки работят заедно с други 4 двойки по същата задача и така нататък, докато се обедини цялата група. 2. Направете списъка възможно най-пълен. 3. Продължете дискусията, като ги накарате да помислят за <i>техните лични условия</i> които трябва да бъдат изпълнени, за да има нормална атмосфера за разговор за секса. Накратко ги запознайте с 3 важни групи условия. Вие трябва да: 1. бъдете (компетентни, със знания, език, умения); 2. искате да говорите (собствени граници, ценности и норми, собствен опит); 3. имате разрешение (от ръководителите си и от вашия клиент). 4. Задавайте въпроси, като например: • Кои условия са ОК, и кои биха могли да бъдат по-добре? • На кои условия може да повлияете? • От каква подкрепа имате нужда и кой може да ви подкрепи в тази задача?

Насоки и въпроси за обсъждане от обучителя	Един добър разговор за секс изисква следните общи условия: ● Време ● Поверителност ● Да не ви безпокоят (да няма телефони, които да звънят) ● Да имате разрешение да говорите за секс ● Да има позитивно отношение към сексуалността ● Контакт лице в лице ● Визуална подкрепа ● Уважение ● Приемане ● Да не се дават оценки ● Уважение към личния живот ● Специфична информация ● Достатъчно повторения ● Специфичен език ● Партньор за разговор по собствен избор ● Да можеш да се впуснеш в различни възможности ●
Източник	Sensoa, Draaiboek seksualiteit en handicap

Помагало: Да искаш да говориш/Да си в състояние да говориш/
Да ти е разрешено да говориш



Да искаш/да имаш желание: да не преминаваш личните си граници; да съответства на личните ти норми и ценности; повлиян от собствената си история и опит

Да можеш/да си в състояние: да знаеш как да използваш правилен и специфичен език; да имаш комуникативни умения; достатъчно общи познания; да можеш да намериш правилната информация

Да ти е разрешено / да си задължен: да има подкрепящи политики; да получиш разрешение от ръководството и от екипа, за да се занимаваш с тази задача; да получиш разрешение от клиента

ЗАГЛАВИЕ: Започва се с въведение	
Подзаглавие	Как да започнете разговор за сексуалността?
Цели	• Да се даде възможност на участниците да разберат какво е важно да се има предвид при започване на разговор и да се приложат тези знания. • Да се даде възможност на участниците да говорят с младите хора със СОП за сексуалността. • Да се предложи интерактивен и непринуден подход за разговор за ефектите от различните начини за започване на разговор.
Необходими материали	• Помагало по алгоритъма за разговор „Глава-Тяло-Опашка“ • Основна информация за учителя (виж помагалото) • Пример: съставен от участниците • Писалка и хартия
Продължителност	60 минути
Методология	• Въведете упражнението, като кажете, че с помощта на алгоритъм за разговор ще практикуваме начало на разговор с един млад човек със СОП за секса и сексуалността. • Въведете алгоритъма на разговор „Глава-Тяло-Опашка“ за участниците (помагало). • Въведете пример или създайте пример заедно за млад човек, с когото искате да говорите за сексуалността/влюбването/пубертета и т.н. • Упражняване на модела в зала, като се използва предложения пример. • Помолете участниците да седнат в полукръг. • Помолете всеки участник поотделно да предложи начално изречение за разговор. Те могат да го запишат с ключови думи. • Участниците опитват началното изречение в кратка ролева игра с учителя. • Спрете разговора, щом стане ясно как „младият човек“ реагира на началното изречение на всеки участник (клиентът поканен ли е на разговор, чувства ли се сигурен, чувства ли нужда да защити или да нападне човека и т.н.?). • Обсъдете накратко всяка ситуация. Когато по време на дискусията има предложение да се започне с въвеждащото изречение по различен начин, изпробвайте го. Нещата трябва да се изпробват, за да се види какъв е ефектът. • В заключение подчертайте, че началото на разговора може да даде тон за това как ще продължи и следователно заслужава особено внимание. Ако не е възможно да се отговори на някои въпроси от началото на разговора – и не знаете как да се справите с тях – тогава по-добре да се спре разговорът и да продължи на по-късен етап, с вас или ваш колега. Ако не знаете отговора: ○ Определете среща на клиента по-късно и се опитайте да разберете междувременно; или ○ Насочете клиента към колега, медицинска клиника, семеен лекар, специалист, сексолог и др.

Насоки и точки за обсъждане от учителя	По същество в началото на разговора („главата“), е важно да се създаде атмосфера на сигурност, доверие и яснота по отношение на целта на разговора. Това упражнение е за да се опитват различни алтернативи и да се открие ефектът от различните начини за започване на разговор чрез опити и грешки. Не е за това дали е правилно или грешно, а да се намери начин, който се вписва най-добре. Когато обсъждате това упражнение с участници, говорете и за разнообразието, културните различия и сексуалните различия: по какво се различава, когато клиентът е момче /момиче? Какви са изводите за вас като медиатор при подготовката и по време на разговора?
Източник	Rutgers WPF, JJI Training Manual (на холандски език)

Помагало: Глава-Тяло-Опашка

Глава: начало на разговора:

- Създайте усещане за безопасност/сигурност и доверие
- Предразположете младия човек
- Кажете му/й защо започвате този разговор – бъдете колкото се може по-кратки и ясни
- Дайте на младия човек време да отговори
- Дайте му/й време да помисли за неговите/нейните чувства
- Кажете му/й за целта на разговора: какво искате да постигнете, както и времето и структурата на разговора
- Поверителност, докладване

Тяло: действителният разговор:

- Задавайте открити въпроси
- Дайте време на младия човек да реагира
- Помислете за съдържанието на разговора и за чувствата на младия човек
- Обобщавайте разговора от време на време

Дилеми:

- Да приложите ли собствения си опит: да/не
- Да зададете ли уточняващи допълнителни въпроси: да/не
- Да отговаряте ли на (не-)вербални сигнали: да/не
- Помислете за вашите ценности и норми

Опашка: приключване на разговора

- Погледнете назад към разговора – и вие, и младият човек
- Обобщете и направете изводи
- Посочете седващите стъпки

Да поговорим за секс и сексуалност – основна информация за учителя

Обмислете някои въпроси, за да се подготвите за разговора:

- Защо водя разговора? Каква е причината и какво искам да постигна?
- Какви са моите ценности и норми?
- Как да се подкрепям?
- Как да започна разговора?
- Какъв предмет или тема да избира?
- Какви думи и език да използвам?
- Какви знания са ми нужни?
- Къде (на кое място) ще проведе разговора?

ЗАГЛАВИЕ: Въпроси за сексуалността	
Подзаглавие	Отговор на фактически въпроси
Цели	Да практикуват знанията и комуникацията за сексуалността с млади хора СОП
Необходими материали	Ламинирани карти с въпроси (виж помагалото)
Продължителност	30 минути
Методология	1. Участниците се разделят на групи от по двама. Всеки отбор получава парче хартия с три въпроса от млади хора със (и без) СОП. Или, накарайте всеки отбор да постави въпроси, които са чули в миналото от млади хора със специални образователни потребности. 2. Отборите имат най-малко 5 минути, за да си подготвят отговор. Трябва да отговарят като че ли са обучители пред класа. 3. Първият отбор отговаря на въпросите, а другите играят роли сякаш са група млади хора със специални образователни потребности: те могат да задават допълнителни въпроси. 4. След всеки отговор учителят обсъжда в пленарна зала с групата дали цялата предоставена информация е вярна и дали отговорът е добър. 5. В заключение обсъдете с групата: как може да отговаряме на въпроси, като използваме език, който младите хора разбират лесно? Какво е важно да се разгледа, когато се отговаря на фактическите въпроси от младите хора със СОП? Какво правите, ако не знаете отговора?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Насочете участниците към информационни, образователни и комуникационни материали, които са на разположение на лесен език и могат да им помогнат в обучението им на млади хора със специални образователни потребности (вижте препратките в наръчника за млади хора със СОП). Рамка за отговаряне на въпроси: 1. Откъде научихте за ...? 2. Нека да проверим, че съм разбрал/а въпроса ... (преформулирайте със свои думи). 3. Отговаряйте кратко и ясно! 4. Това отговаря ли на въпроса ви? 5. Не забравяйте, че може да ме питате по всяко време. Ако не знаете отговора или не се чувствате удобно да отговорите, насочете младия човек към свой колега или някой друг.
Източник	Pro Familia Landesverband Bayern Framework for answering questions: Paul Casey, UKfpa

Примерни въпроси

- Може ли да е болезнено, като се влюбиш в някого?
- Как действат естествените методи на контрацепция?
- Жените сърбят ли ги гърдите?
- Кое е по-добро: цезарово сечение или естествено раждане?
- Средно колко пъти на седмица човек прави секс? А на ден?
- Колко голямо е едно бебе и колко тежи то при раждане?
- Защо мъжете имат пенис? Защо на някои мъже пенисът е къс?
- Какво значи хапче на другата сутринта (спешна контрацепция)?
- Какво може да се направи за любовта?
- Какво е оргазъм?
- Болезнено ли е раждането?
- Защо се движим напред-назад, когато правим секс?
- Правили ли сте вече секс?
- Какво правя, ако трябва да пишкам, докато правя секс?
- Как бебето пие мляко от гърди, пълни със силикон?
- Как става така, че настъпва спонтанен аборт?
- Как мога да получа оргазъм и какво е чувството?
- Имам ужасна болка в гърдите; как да я облекча?
- Може ли да се пристрастим към мастурбацията?
- Как да разбера, дали не съм лесбийка/ гей?
- Кога може да си сигурен, че това е истинска любов?
- Какво правиш при френска целувка? Как става това?
- Какво е орален секс? Как се прави?
- Ако си на 18 години, може ли да си легнеш с твоята 14-годишна приятелка?
- Каква е подходящата възраст за „първи път“?
- На 15 години съм и съм бременна. Майка ми иска да направя аборт, а аз искам да го задържа. Може ли да ме принуди, ако все още не съм на 18?
- Ваша ли е вината, ако някой ви е изнасилил? Или вината е и на двамата?
- Защо повечето момичета не могат да получат оргазъм?
- Колко пози има?

ЗАГЛАВИЕ: Въртележка	
Подзаглавие	Консултиране за сексуалността
Цели	• Да се изправят участниците пред няколко вида ситуации и да им се даде възможност да изпробват, за да разберат ситуацията и да предложат съвет или да предприемат други действия. • Да се стигне до общо разбиране заедно с участниците какво е добро консултиране.
Необходими материали	• Столове, наредени един срещу друг в два концентрични кръга • Хартия и писалка
Продължителност	30 минути
Методология	• Помолете всеки участник да помисли за ситуация, която млад човек със СОП би могъл да му /й опише. • Помолете участниците да седнат в два кръга един срещу друг. Човекът във вътрешния кръг ще играе ролята на съветник, а човекът във външния кръг ще играе ролята на млад човек със СОП. Обяснете, че това упражнение не е да се даде правилният отговор, а да се практикуват умения за консултиране. • Човекът във външния кръг има 1 минута да представи ситуацията на човека във вътрешния кръг. • Човекът във вътрешния кръг има 1 минута да посъветва младия човек със специални образователни потребности във външния кръг. • Когато времето изтече, дайте на всички участници 1 минута да помислят и да си водят бележки за нещата, които са харесали или не са харесали от съветниците, или за дадените им съвети. Може да има и наблюдатели в тази роля, които да определят добрите/лошите подходи. • Когато времето изтече, помолете участниците от външния кръг да се преместят с едно място наляво и да представят същата ситуация на нов съветник. • В определен момент, помолете хората да си разменят ролите и да започнат отначало. • В края на упражнението проведете дискусия за това как са преминали нещата. Опитайте се да стигнете до общо разбиране с участниците за това какво е добро консултиране и кои са ключовите му елементи.

Насоки и точки за обсъждане от учителя	Основната цел на това упражнение е да се обучават професионалисти да отговарят на въпроси, поставени от млади хора със СОП, и да развиват необходимите умения за това. Допълнителната полза от тази дейност е обмяната на въпроси, зададени от млади хора със СОП, на базата на истински ситуации или ситуации, които биха могли да възникнат. Попитайте наблюдателите и участниците, които играха ролята на млади хора със СОП какво им е харесало и какво не им е харесало – какво те определят като добра/лоша практика. Опитайте се да маркирате елементи на добри практики, като например да не се произнасят присъди, да са категорични, активно слушане, питане за повече подробности, помагане на човека да намери неговия/нейния собствен отговор за ситуацията и т.н. Може също да ги насочите към рамка за отговаряне на въпроси (Пол Кейси, UKfpa): 1. Откъде научихте за ...? 2. Нека да проверя, че съм разбрал/а въпроса ... (преформулирайте със свои думи) 3. Отговаряйте кратко и ясно! 4. Това отговаря ли на вашия въпрос? 5. Не забравяйте, че може да ме питате по всяко време. Ако не знаете отговора или не се чувствате удобно да отговорите, насочете младия човек към ваш колега или към някой друг.
Източник	APF Португалия, Програма за сексуално образование за професионалните училища

ЗАГЛАВИЕ: Въртележка (2)

Цели	• Да се подобри комуникацията при разговори за сексуалност и съзряване. • Да зададете граници. • Да се преодолее смущението.
Необходими материали	Пликове с въпроси върху картончета
Продължителност	30 минути (3 стъпки от по 10 минути всяка)
Методология	1. Помолете участниците да създадат вътрешен и външен кръг и да седнат по двойки един срещу друг. Уверете се, че има достатъчно място между двойките, така че всяка двойка да може да има поверителен разговор. 2. Всяка двойка получава плик с няколко въпроса върху карти. 3. Помолете хората, които седят във вътрешния кръг да започнат да избират карта с въпрос от плика и помолете човека във външния кръг да отговори на въпроса. 4. Човекът от външния кръг може да отговори или да прескочи. 5. Двойките се редуват и след това човекът във външния кръг избира карта от плика и задава въпрос. 6. След десет минути помолете хората от външния кръг да си сменят местата, като се придвижат три места наляво, за да сформират нови двойки. Повторете поне три пъти. 7. Обучителят участва винаги в това упражнение. 8. Обсъдете упражнението на групово дискусия.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Може да ползвате тази техника в няколко ситуации. Методът позволява на хората да говорят по двойки насаме и да решат заедно за какво ще/няма да говорят заедно. На всеки 10 минути те сменят партньорите и започват отново. • Как беше да се говори за секс по този начин? • Какво го прави по-лесно или по-трудно? • Имаше ли разлика между партньорите, с които говорихте? С кои ви беше по-лесно да разговаряте? • Как се чувстваха онези, които си партнираха с учителя? Има ли разлика? • Срецахте ли по-малко граници, докато вървеше упражнението? Защо е така? • Открихте ли, че не искате да отговаряте на някои въпроси по време на упражнението? Това трудно ли беше или лесно? • Съжалявате ли, че сте казали някои неща? Защо? В края на обсъждането е важно да се позовете на целите на упражнението и на правилата ТАКПАСОИС
Източник	Sensoa/Rutgers WPF, 'Love is all around', наличен и на английски, http://shop.rutgerswfp.nl/webwinkel/love-is-all-around/44777 .

Помагало: Въпроси върху карти

Някои примери на възможни въпроси:

- Представете си, че най-добрият ви приятел ви каже, че той/тя мисли, че има симптоми на инфекция, предавана по полов път. Какво бихте направили?
- Как гледате на възможността двама мъже да имат дете от сурогатна майка и да го отглеждат?
- Какво мислите, ако мъж на 28 години е забременил жена на 20, разделя се с нея и настоява тя да направи аборт?
- Какво бихте направили, ако вашата приятелка или приятел ви принуди да правите секс, когато вие не искате?
- Какво мислите за това твърдение: когато имаш среща с някого, с когото си се запознал чрез интернет, никога не бива да отиваш сам.
- Представете си, че трябва да се хвалите за себе си на непознат (за това как изглеждате, какво можете да правите, за характера ви). Какво бихте му /й казали?
- [Въпрос към момче]: да кажем, че гледате видео клипове (с много голи хора) със сестра ви и сестра ви каже: „Бих правила секс с него“. Какво бихте направили?

ЗАГЛАВИЕ: Работа с информационни образователни материали за младите хора	
Подзаглавие	Изпробвайте въздействието на материалите за вашата целева група
Цели	Да се позволи на участниците практически да разберат как се работи с материалите.
Необходими материали	Информационни материали за млади хора със специални образователни потребности. Те могат да бъдат: • Брошури на ясен, лесен за разбиране език • Половите органи на човешкото тяло от филц, плат или друг материал • Видео клипове • Изображения или пиктограми
Продължителност	45 минути
Методология	• Първо представете материалите. • Участниците, които работят по двойки, избират един от материалите и се подготвят да го представят на целевата група. • След това материалът ще бъде изпробван в група под формата на ролева игра. Четирима или петима участници играят ролята на „пътуващ приятел“, а останалите наблюдават.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Общи: • Опитайте се да отнесете всичко, което се появява или изниква като проблем в групата, към младите хора със СОП, и попитайте как те биха реагирали на това? • Не е нужно да имате отговор на всички зададени въпроси: • Не винаги има решение. • Един отговор може да е много различен в зависимост от връзката и човека. • Може да разширите въпроса и да попитате дали другите го разпознават и как реагират на него. • Понякога може да зададете повече въпроси. Често се повдигат и други въпроси. Ролева игра: За да се ангажират и стимулират участниците в ролята им на консултанти, може да ги насърчите да помислят върху това, което биха искали да упражнят и усъвършенстват по време на ролевата игра. Онези, които наблюдават, може после да обърнат особено внимание на този конкретен въпрос.
Източник	Rutgers WPF, 'Girls' Talk' training for counsellors

Осъществяване на промяна в организацията ви

ЗАГЛАВИЕ: Въртележка / карусел на тялото	
Подзаглавие	Колко категоричен съм аз?
Цели	• Да се поставят лични граници. • Да се изпитат физическите граници.
Необходими материали	Пликове, които съдържат карти с инструкции
Продължителност	20 минути
Методология	1. Помолете участниците да направят вътрешен и външен кръг и да седнат по двойки един срещу друг. 2. Всяка двойка получава плик, който съдържа карти с физически задачи. 3. Помолете ги да изберат карта от плика и да прочетат задачата. 4. Заедно, всяка двойка трябва да реши дали иска да изпълни задачата. Ако единият или двамата не искат, тогава не я изпълняват. Другият трябва да се съобрази с това. 5. Сменете двойките три пъти. 6. Важно е учителят също да участва в упражнението.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	• Беше ли трудно да се поставят граници? Защо? Кога? • Имаше ли разлика, когато бяхте двойка с учителя? • Много или малко задачи се изпълниха? • Беше ли трудно, когато другият човек отказа? Какво беше чувството? Отнесете това упражнение и към млади хора със СОП: как е за тях? Поставят ли си те граници? Уважавани ли са техните граници от другите? и т.н. Какво може да направите, за да: • помогнете/подкрепите младите хора със СОП да определят и отстояват собствените си граници?; и за да • уважавате Вие границите на млади хора със специални образователни потребности?
Източник	Sensoa, 'Goede Minnaars' (Good Lovers), exercise 5.1, http://www.seksuelelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/goodeminnaars.pdf
Помагало	Инструкции в плика: • Стиснете си ръцете • Целунете се по бузите • Направете си масаж на раменете • Намигнете си • Масажирайте ръката на другия • Погалете си лицата • Целунете другия по ухото

	• Прегърнете се • Направете косата на партньора си • Седнете в скута на другия
ЗАГЛАВИЕ: Да си построим къща	
Подзаглавие	Къщата на млади хора със специални образователни потребности. Къде се случва интимната близост/сексуалността?
Цели	Да се въведе темата за интимно/лично пространство и възможности за интимност/сексуалност в живота на младите хора със специални образователни потребности.
Необходими материали	• Голям лист хартия с план на етажите на „къщата“ за млади хора със специални образователни потребности • Маскираща лента, цветна хартия, монохромни карти за стаите и цветни карти за ситуациите • Повече материал за изработване на къщата (например списания със снимки, които могат да се изрежат)
Продължителност	60–90 минути (без подготовката)
Методология	• Поставете етажния план на „къщата“ на пода. Къщата трябва да представлява мястото, където млади хора със специални образователни потребности живеят: институция, у дома, работно място, училище, организация, обществено място и т.н. Поставете картите в къщата на съответните места, напр.: дневна стая, баня, класна стая, дискотека и т.н. • Попитайте групата: • Къде е мястото за интимно/лично пространство в тази къща? • Помолете участниците да представят ситуации от реалния живот, за които знаят – запишете ги на карта и ги поставете според етажния план на къщата, на съответните места /помещения. Например: Юлия и Борис се прегръщат в дневната; Пол мастурбира в дневната на групата; или автобусният шофьор винаги прегръща млада дама със специални образователни потребности. • Обсъждане в групата: • Какво се откроява? • Има ли групи от теми? • Къде се случват връзките и сексуалността? • Кога се преминават границите? • Продължете упражнението, като помолите групата да помисли върху: • Къде се извършват интимни действия без да пречат на другите? Кои са личните пространства? • Какво е позволено? Какво е забранено?

	И ги накарайте да маркират пространствата в къщата с цветове (напр. зелено = позволено; червено = не е разрешено). - Завършете с групово дискусия: - Как трябва да бъде по-добре проектирана/организирана институцията, за да могат младите хора със специални образователни потребности да изразяват любов, приятелство, нужда от близост?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Повтарящите се теми са: мастурбация, преминаване на границите, неприкосновеност на личния живот, взаимоотношения в двойката, липса на възможности да се изпробва сексуалността, и влиянието на лицата, полагащи грижи за реалността на живота. Този метод е много подходящ за започване на дискусия по тези теми, за да се открият притесненията в групата и да се обсъдят всякакви случаи и ситуации и как да се реагира на тях или да им се попречи да се случат в бъдеще – и да се подобри възможността младите хора със специални образователни потребности да живеят с тяхната сексуалност.
Източник	Pro Familia, Landesverband –метод, разработен от Petra Winkler, социален педагог и консултант.

ЗАГЛАВИЕ: Потискане или стимулиране?	
Подзаглавие	Кои фактори потискат или улесняват сексуалността, интимността и поведението на млади хора със СОП?
Цели	• Да получат представа за сложността на понятието сексуалност. • Да получат представа за стимулиращите и потискащите фактори. • Да получат представа за състоянието в рамките на организацията. • Да се мисли за начини за оптимизиране на ситуацията.
Необходими материали	• Помагало с матрица • Или: Постове и стена
Продължителност	60 минути
Методология	1. Започнете с обяснението, че сексуалността се влияе от биологични, психологични и социално-културни фактори. За хора, които живеят в институция, тези фактори оказват влияние на различни нива: ○ лично; ○ на близкия кръг на клиента (партньор, родители и т.н.); и ○ на персонала в институцията. 2. С това упражнение ние се опитваме да оценим сегашната ситуация в рамките на организацията от гледна точка на клиента. 3. Помолете участниците да седнат по двойки. Те трябва да имат конкретен казус предвид, когато попълват матрицата. Те трябва да се натъкнат на фактори, които пречат на или улесняват интимността и адекватното сексуално поведение на човека. 4. Обсъдете в дискусия: а) Оставиха ли участниците някои полета празни? б) Има ли баланс между потискащите и стимулиращите фактори? в) Има ли начини за оптимизиране на ситуацията? Какво може да се направи като начало?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	В домовете и институциите често има много фактори, които повече възпрепятстват отколкото стимулират сексуалността. Вие също трябва да помислите за начините за подобряване на ситуацията.
Източник	Sensoa, 'Draaiboek seksualiteit en handicap', Karen De Wilde

Помагало: Стимулиращи и възпрепятстващи фактори на сексуалността, сексуалното поведение и интимността

	Стимулиращи фактори	Възпрепятстващи фактори
Биологични Хормони, мозък, нерви, кръвообращение, полови органи, усещания и емоции		
Психологични Мисли, чувства, желания, познания, взаимодействие	1. На ниво индивид, клиент	1. На ниво индивид, клиент
	2. На ниво среда на клиента (партньор, родители и т.н.)	2. На ниво среда на клиента (партньор, родители и т.н.)
	3. На ниво екип, персонал	3. На ниво екип, персонал
Културни Норми, правила, етика, ритуали, очаквания, позиции	1. На ниво индивид, клиент	1. На ниво индивид, клиент
	2. На ниво среда на клиента	2. На ниво среда на клиента
	3. На ниво общество	3. На ниво общество
	4. На ниво обкръжаваща среда 4.1. Инфраструктура 4.2. Политика 4.3. Учители /възпитатели	4. На ниво обкръжаваща среда 4.1. Инфраструктура 4.2. Политика 4.3. Учители /възпитатели

ЗАГЛАВИЕ: Сексуални права на младите хора със СОП	
Подзаглавие	Признаваме ли ги, уважаваме ли ги?
Цели	• Да се вземат под внимание сексуалните права на младите хора със СОП. • Да се добие обща представа за нещата, които са добре и нещата, които могат да се подобрят в организацията. • Да започне да се оптимизира ситуацията.
Необходими материали	• Флипчарт и маркери • Помагало с примери на добри и лоши практики • Брошура със списък на сексуалните права
Продължителност	45-60 минути
Методология	1. Разделете стената на положителна (лява) и отрицателна (дясна) страна. 2. Помолете участниците да напишат на постера (по един за всеки): • Положителни примери: кои сексуални права уважаваме? • Отрицателни примери: кои сексуални права не се зачитат (достатъчно)? 3. Помолете участниците да закачат постерите на стената. 4. Обсъдете: • Къде са повечето примери: на положителната или на отрицателната стена? • Има ли някакви типични примери? В добър и лош смисъл? • Има ли начини за подобряване на ситуацията? Какво може да направите, за да започнете? • Как да запазим това, което работи добре?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение помага на участниците да осъзнаят, че повечето намеси и забележки, които правят, са с отрицателен заряд.
Източник	Sensoa, 'Draaiboek seksualiteit en handicap', Karen De Wilde

ЗАГЛАВИЕ: Флаг системата	
Необходими предварителни знания	Знание за нормално сексуално развитие и вникване във въздействието от увреждане на сексуалното развитие. <i>Не провеждайте това упражнение, ако не сте обучени по флаг системата!</i>
Цели	- Да се оцени дали сексуалното поведение е подходящо или не – и как да се реагира. - Да се помогне на професионалистите да направят правилна оценка – не на емоционална основа, а въз основа на 6 обективни критерии.
Необходими материали	Пакет на флаг системата.
Продължителност	3 часа
Методология	- Въведете темата с кратък филм: http://www.youtube.com/watch?v=2VSDtwiBcMA или http://www.youtube.com/watch?v=cv7LXhVrAFk. Целта е да се подчертае значението на събиране на цялата информация, а не да се прави преценка въз основа на емоции, предразсъдъци и т.н. Не съдете твърде прибързано. - Покажете някои от рисунките (ситуациите), които са част от пакета „флаг система” и обяснете шестте критерия, за да се преценят ситуациите. - Помолете участниците да оценят с флагче всички ситуации, които са им показани. - Обсъдете резултатите в групата. - Задайте допълнителни въпроси, разгледайте предразсъдъците и т. н. Завършете, като говорите за възможните начини да се отговори на поведението.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това упражнение може да се използва на две нива: Междинно ниво: инструмент да се оцени сексуалното поведение и да се реагира на това по подходящ начин; Пряко ниво: да помогне на младите хора да оценяват и контролират поведението си. Подчертайте, че всеки случай трябва да се тълкува като начин за получаване на повече информация за нуждите, пропуски в познанията или компетентностите и т. н. на участващите млади хора. Какво ни казва този случай за X и Y? Това е необходимо, за да се наблюдават младите хора и да се определи от какво сексуално образование имат нужда. За да завършите упражнението, може да използвате собствените реални случаи на участниците и да ги оцените, като им дадете флагче.
Източник	Sensoa, 'Flag system manual', достъпно онлайн и на английски език: http://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/flagsystem.pdf

ЗАГЛАВИЕ: Сексуалността в нашия дневен ред	
Подзаглавие	Бързо сканиране
Цели	Един екип може да направи бързо сканиране, за да добие представа колко далеч са стигнали с интегриране на темата за сексуалността в ежедневноста им работа: какви са силните страни, какво се нуждае от допълнително внимание.
Необходими материали	• Въпросник за млади хора със СОП • Въпросници за обучители
Продължителност	По преценка
Методология	Може да се използват различни въпросници: • Въпросник за самите млади хора със СОП за това дали се чувстват в безопасност, за социалната среда, уважават ли се, за сексуалното овластяване. • Другите въпросници се попълват от специалисти: един за нагласите на професионалиста; един за това какво е важно в насочването на младите хора със специални образователни потребности индивидуално и един за насочване в група; един за социалната среда в групата; един за образованието; и един за здравните грижи.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Въпросниците в помагалото са примерни и са разработени в Холандия – те трябва да се съобразят със ситуацията в конкретната страна. Въпросниците могат да се адаптират за ползване в различни ситуации: за грижите за младежта като цяло, но и за институциите, които работят с млади хора със СОП. Тези въпросници могат да се използват като основа за провеждане на интервюта със служители и лица, полагащи грижи в институции, с които работите – да се оцени ситуацията. Въпросниците могат да послужат като основа за разработване на средство за оценка на напредъка в дадена организация.
Източник	Rutgers WPF • ‘Seksualiteitsbeleid of struisvogelpolitiek’, Rutgers WPF, 2012 • Toolkit ‘Zorg voor Beter’

Помагало: Въпросници за бързо сканиране

Първите шест въпросници трябва да се попълнят от персонала; последният въпросник трябва да се попълни от младите хора.

Може да получите най-реалистична картина, ако всички заинтересовани страни попълнят едни и същи въпросници (и младите хора, и персоналет). Тъй като това отнема доста време и вероятно не е възможно, е препоръчително въпросниците да се попълнят най-малко от трима души от екипа и от млад човек.

Общи указания за попълване и обработване на данните от въпросниците:

- Минимум трима представители на организационна единица (с различни функции/позиции) трябва да попълнят съответния въпросник сами и без да се консултират с другите.
- Изчислете средните стойности за всеки елемент.
- Обърнете особено внимание на това дали отговорите са сходни или различни.

Въз основа на резултатите от различни анкети, следва да се определят силните и слабите страни на организацията. Определете най-важните бариери и предизвикателства.

Обсъдете констатациите с членовете на екипа и определете приоритетите за следващия период. Направете план за действие, който да установи кои теми са важни, кой е отговорен, кой какво ще развива и кога трябва да е готово.

Въпросник 1: Състояние в момента – индивидуална подкрепа за младите хора

Индивидуално ниво	Степен, до която е реализирано Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/пречещи фактори или предизвикателства
1. Всеки млад човек получава информация в областта на здравното и сексуално образование от своя ментор.		
2. Има списък от въпроси/теми, които се нуждаят от специално внимание и трябва да се включат като част от здравното и сексуално образование.		
3. Елементът „сексуално развитие“/„сексуално поведение“ е част от системата за мониторинг.		
4. Връзките, интимността и сексуалността са интегрирани в учебния план.		
5. В груповите отчети редовно се споменава за сексуалното и изобщо поведението на младия човек.		

6. Връзките, интимността и сексуалността са предмет на обсъждане с родителите на младия човек или с неговия настойник.		
7. Връзките, интимността и сексуалността са предмет на обсъждане и разговор с човека, който се грижи за младия човек/ възпитателя му.		
<i>Общ резултат</i>		
<i>Максимално възможен резултат: 70</i>		

Въпросник 2: Състояние в момента – групова подкрепа

Групово ниво	Степен, до която е реализирано Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/спъващи фактори или предизвикателства
1. За всяка възрастова група има интерактивни, съобразени с възрастта и развитието образователни материали по темата за връзките, интимността и сексуалността.		
2. Темата за връзките, интимността и сексуалността е редовно планирана като тема за дискусия сред групата.		
3. Темата за връзките, интимността и сексуалността редовно присъства в групата като тема за разговор и дискусия непланирано.		
4. Темата за връзките, интимността и сексуалността редовно присъства като тема на разговор и дискусия сред членовете на екипа/персонала.		
5. Психологът и/или друг специалист по поведенчески науки редовно обсъжда с екипа как може сексуалното развитие на младите хора да бъде положително повлияно.		
6. Психологът и/или друг специалист по поведенчески науки редовно обсъжда с екипа какво може да се направи, за да се предотвратят инциденти и посегателства от сексуален характер.		
<i>Общ резултат</i>		
<i>Максимално възможен резултат: 60</i>		

Въпросник 3: Състояние в момента – атмосфера

Климат/атмосфера	Степен, до която се реализира Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/спъващи фактори или предизвикателства
1. Има възможност открито да се говори за връзки, интимност и сексуалност.		
2. Младите хора се отнасят помежду си с уважение.		
3. Младите хора и персоналът се отнасят помежду си с уважение.		
4. Екипът от преподаватели и възпитатели са положителен пример за подражание на младите хора.		
5. Учителите и възпитателите поставят ясни граници по отношение на приемливо или неприемливо сексуално поведение.		
6. Тези граници се спазват.		
7. Младите хора се чувстват в безопасност.		
8. Хората, работещи с младите, се чувстват в подкрепяща среда.		
Общ резултат:		
Максимално възможен резултат: 80		

Въпросник 4: Състояние в момента – образование

	Степен, до която се реализира Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/спъващи фактори или предизвикателства
1. Здравното и сексуално образование е неразделна част от образователната програма през различните учебни години.		
2. Програмата по здравно и сексуално образование не само обръща внимание на превенцията от сексуално рисково поведение, но и на положителните аспекти на секса и сексуалността.		

3. Здравното и сексуално образование се радва на цялостен подход, като се обръща внимание не само на знания, но на отношение и умения.		
4. Здравното и сексуално образование използва интерактивни, специфични за възрастта и за развитието материали и интервенции.		
5. Образованието е достъпно: младите хора могат свободно да повдигнат своите опасения и и въпроси за връзки, интимност и сексуалност.		
<i>Общ резултат:</i>		
<i>Максимално възможен резултат: 50</i>		

Въпросник 5: Състояние в момента – медицински услуги

	Степен, до която се реализира Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/спъващи фактори или предизвикателства
1. Сексуалното здраве е неразривна част от здравните грижи за всеки млад човек.		
2. Информацията за сексуално здравословно поведение (в широк смисъл) е съобразена с възрастта и е надеждна и достоверна.		
3. Медицинските услуги са достъпни: младите хора могат да задават въпроси за връзки, интимност и сексуалност (включително за полово предавани инфекции, бременност, сексуално насилие или жестокост, болка по време на полов акт и т.н.) и да получават съответни консултации и съвети.		
<i>Общ резултат:</i>		
<i>Максимално възможен резултат: 30</i>		

Въпросник 6: Персонал

Дайте си оценка от 1 до 10 във връзка с посочените по-долу елементи*	Оценка 1-10	Забележки във връзка с улесняващи/спъващи фактори или предизвикателства
1. Мисля, че работата ми е да подкрепям младите хора в тяхното здравословно сексуално развитие.		
2. Мога да говоря свободно с мои колеги за предоставяне на подкрепа на младите хора по въпросите на техните за връзки, интимност и сексуалност.		
3. Атмосферата в нашия екип ми позволява да говоря свободно и безопасно с младите хора за връзки, интимност и сексуалност.		
4. Имам достатъчно знания и умения за подпомагане на младите хора в тяхното сексуално развитие.		
5. Чувствам се в състояние да говоря с младите хора за връзки, интимност и сексуалност.		
6. Чувствам се в състояние да насоча младите хора към правилната информация или към съответните служби, ако те имат проблеми или въпроси.		
Общ резултат:		
Максимално възможен резултат: 60		

Въпросник 7: Млади хора

Забележка: адаптирайте въпросника към институцията и попълнете името на институцията, където има.

Въпросник „Младите хора и интимността, връзките, сексуалността и сигурността“

Уважаеми,

В, ние смятаме, че е важно да подкрепяме младите хора така, че те да могат да се развиват по-нататък, като се интегрират в обществото. Добрата подкрепа означава адекватно образование, което включва и темата за здравето и сексуалността. Младите хора трябва да се научат как да се справят с взаимоотношенията и сексуалността. В момента разработваме образователни модули по тази тема в

За да ни позволите да го направим добре, смятаме, че е важно да се чуе какво самите млади хора мислят по тази тема. Ето защо създадохме този въпросник.

Моля отговорете на въпросите колкото може по-откровено, за да можем да използваме вашите отзиви, за да се справим с тази важна тема.

Въпросникът е анонимен, така че никой няма да разбере какво мислите за това лично. Ако имате въпроси относно този въпросник или темата за сексуалността, може да се свържете с вашия възпитател или с някой от здравните специалисти.

ГРУПА:

А. Общи въпроси за групата, училището и медицинските услуги

Изберете един отговор за всеки въпрос	Съгласен/несъгласен	Забележки
1. Има добра атмосфера и уважение сред младите хора в групата.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
2. Темите за сексуалността, връзките и интимността се обсъждат в групата по адекватен и подкрепящ начин.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
3. Младите хора и персоналът се отнасят помежду си по приемлив и почтителен начин.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
4. Младите хора в групата уважават границите един на друг. Ако някой каже „не”, другите уважават това и слушат.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	

5. Когато става въпрос за връзки, интимност и сексуалност, младите хора в групата могат да изразят своите граници и желания.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
6. Екипът осигурява добра помощ и подкрепа, когато имате въпроси или проблеми, свързани със сексуалността, интимността или връзките.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
7. Чувствам се удобно да задавам въпроси в групата и да обсъждаме връзки, интимност и сексуалност.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
8. В училище може да получите добра информация за сексуалността, интимността и връзките.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
9. В училище може да получите умения, за да вземете сами решения за своето здраве.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	
10. Здравните специалисти дават ценна информация, когато имате въпроси или повдигате въпроси за сексуално и репродуктивно здраве.	☐ Винаги ☐ Почти винаги ☐ Понякога ☐ Никога ☐ Не знам	

Б. Въпроси към мен*

Отбележете отговорите с 😊, 😐 или ☹

1. Чувствам се в безопасност	😊	😐	☹
В групата			
В стаята			
В сградата			
В училище			
На детската площадка			
На друго място, (посочете къде):			

2. Попълните ли с ☹ въпрос 1? Моля отговорете на този въпрос:	
Не се чувствам се в безопасност поради:	☐ Членовете на групата ☐ Възпитателите ☐ Други хора, които работят тук, а именно ☐ Хора от училище ☐ Лошо осветление, пусто е и т.н. ☐ Нещо друго, а именно...

3. Сблъскали ли сте се с една или повече от ситуациите, описани по-долу в рамките на институцията?	Да, веднъж	Да, повече от веднъж	Не, никога
Сексуално свързани коментари („шегички”, въпроси за сексуалния живот, коментари относно външния вид)			
Сексуален тормоз, като например: • Заглежда се • Приближава се твърде близо • Поставя ме в капан • Принуждава ме да гледам сексуални актове • Нежелано показване на порнографски снимки или филми			
Физическо насилие/опипване, като например: нежелано прегръщане, целуване, докосване, опипване, сграбчване.			
Изнасилване: вагинално, орално или анално проникване с penis, пръсти или предмети			

*Тези въпроси са от инструментите от 'Verbetertraject Preventie Seksueel Misbruik', от програмата 'Zorg voor Beter'

4. Нуждаеш ли се от ...?	😊	😐	☹️
Повече информация за сексуалността и връзките			
Повече информация за контрацептивите или кондомите			
Повече информация за сексуалното удоволствие			
Повече информация за неприятните сексуални преживявания			
Повече внимание към „отстояване на себе си“			
Нещо друго, а именно:			

5. Въпроси относно сексуалността	
С кого бихте предпочели да говорите и да повдигнете въпроси за сексуалността?	☐ Член(ове) на групата ☐ Възпитател ☐ Някой друг, работещ тук, а именно ☐ Някой от училище ☐ Медицински специалист ☐ Някой друг, а именно...

Б. Забележки, съвети

Имате ли някакви допълнителни забележки или предложения относно сексуалността, интимността и връзките?

.....
.....

Благодаря ви за сътрудничеството!

Обработка на информацията

Част А: Група, училище, медицински услуги

Може да изчислите индивидуалния резултат:

- „Винаги“ и „почти винаги“ се оценяват с 1.
- „Понякога“, „никога“ и „Не знам“ се оценяват с 0.

Съберете резултатите от всички 10 въпроса, които ще ви дадат общия резултат.

След това прибавете резултата на всички млади хора от същата група. Разделете общия резултат на броя на младите хора в групата. Сега имате средния резултат на групата.

Част Б: Въпроси за себе си

1. Чувствам се сигурен и в безопасност	😊	😐	☹️
--	---	---	----

За да оценим:

😊 = 2 😐 = 1 ☹️ = 0

Това е начин да се даде на всеки човек индивидуална оценка – и оценка на групата.

Категорията „някой друг“/„нещо друго, а именно....“ Не получават оценка. Целта ѝ е да се събере допълнителна информация.

2. Не се чувствам в безопасност, защото:	
--	--

Това е качествена информация. Информацията, получена чрез този въпрос, може да доведе до интервенции: наблюдение, разговор и т.н.

3. Хрумвало ли ви е нещо от следното?	Да, веднъж	Да, повече от веднъж	Не, никога
---------------------------------------	------------	----------------------	------------

Това е качествена информация. Информацията, получена чрез този въпрос, може да доведе до интервенции: наблюдение, разговор и т.н.

4. Нуждаете ли си от...?	😊	😐	☹️
Повече информация за ...			

Това е качествена информация. Информацията, получена чрез този въпрос, може да доведе до интервенции: наблюдение, разговор и т.н.

5. Въпроси относно сексуалността

С кого в рамките на институцията бихте предпочели да се говори и да се повдигат въпроси във връзка със сексуалността?	
---	--

Предпочитанията могат да бъдат индикация за (липса на) достъп до определени услуги или хора.

ЗАГЛАВИЕ: Планирай, прави, учи, действай

Подзаглавие	Работа с обучителен цикъл – учене чрез правене
Цели	Да се научат как да се започне процес на промяна – например, да започнем да говорим с младите хора относно сексуалността
Необходими материали	Според случая
Продължителност	Според решението
Методология	Помолете участниците да: 1. Планират кратка дейност. 2. Да я изпълнят както е планирана. 3. Да проучат как е протекла и с какъв резултат. 4. Да действат, да променят плана си, ако е необходимо, да направят един или повече опита, и да решат дали да приложат промените или не.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Това е незастрашаващ начин за започване на процес, като изпробвате нещо, което искате да промените в малък мащаб. Упражнението генерира креативност. Не може да се провалите, само се учите. Не изисква много допълнително време на работното място. Ако ви изглежда полезно/ефективно, може да го представите в по-голям мащаб.
Източник	Rutgers WPF, 'Kennisplein gehandicaptenzorg, leernetwerk seksualiteit', http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/kennisplein/Kennisplein-verbeterprogramma-gehandicaptenzorg-Preventie-seksueel-misbruik.html

ЗАГЛАВИЕ: Сексуална злоупотреба в специализирано заведение	
Подзаглавие	Пример
Цели	Да повиши осведомеността за отговорността на различните специалисти, както и възможните пречки да се проследят протоколи и процедури.
Необходими материали:	• Пример • Помагало: Насочващи въпроси
Продължителност	30 минути
Методология	• Налице е пример за критична ситуация в една институция. • Участниците анализират ситуацията с насочващи въпроси: • Това би ли могло да се случи във вашата организация/институция? • Защо определено не би могло да се случи във вашата организация/институция? • При какви обстоятелства е възможно да се случи във вашата организация/институция?
Насоки и точки за обсъждане от учителя	Подтиквайте участниците да обмислят ситуацията от всички възможни гледни точки
Източник	Rutgers WPF, 'Zorg voor Beter, Verbetertrajecten, workshop incident seksueel grensoverschrijdend gedrag', 2012

Помагало: Пример

Петър

Петър е мъж на 25 години. В институцията е от три седмици, не се знае много за него. Преди това е бил в друга институция, но там не са могли да му дадат подкрепа и насоки, от които е имал нужда.

София

София е уязвимо момиче на 15 години. Тя живее в институцията повече от година. Тя е в пубертета и силно се интересува от всичко, свързано с момчета и секс.

Какво се случи?

Двамата клиенти, София и Петър, живеещи в различни части (западна част и източна част) на една и съща институция са открити от посетител да правят секс в храстите. Момичето е крещяло „не, спри, не искам“, но младият мъж не се е спрял.

Посетителят, г-н Саймън, на 75 години, чул крясъци, идващи от храстите, отишъл да види и когато видял какво става, изкрещял: “Хей, спри!”.

Той съобщил какво се е случило на рецепцията, с искане да се предприемат действия.

След това отишъл да посети дъщеря си Жозефин, на 38 години, живееща в южната част на институцията. Когато нейният ментор/социален работник Джон дошъл да си поговорят, г-н Саймън му казал какво се е случило току-що.

Джон му казал да не се тревожи и го уверил, че този инцидент ще бъде разгледан. Джон попълнил формуляр за случая и го оставил на бюрото на прекия си ръководител.

Две седмици по-късно бащата на Жозефин вижда Джон отново и го пита как е бил разгледан инцидента. Джон казва, че е докладвал за инцидента на ръководителя си, но не е чул нищо оттогава. Джон не мисли, че това е странно, защото инцидентът засяга клиенти на източната и западната част, а не на южната, където работи той.

Когато г-н Саймън се прибира у дома, този случай не спира да го тревожи. Понеже не знае какво може да направи, той решава да се обади на г-жа Хепбърн. Тя е председател на родителския комитет и нейният син живее в същата част както Жозефин. Тя ще се свърже с общинския директор. Г-н Саймън е доволен, че тя е готова да направи това.

Общинският ръководител е шокиран, когато чува историята и й казва, че ще разследва случая веднага. Той се свързва с прекия шеф на Джон, който му казва, че е информирал мениджъра на източната част, където живее Петър.

Когато г-жа Хепбърн не чува нищо от регионалния мениджър след няколко дни, тя решава да се обади на други родители, за да разбере дали те знаят нещо повече. След няколко телефонни разговора тя разбира, че инцидентът вероятно засяга само София и Петър. Един родител знае, че майката на София е малко притеснена, защото дъщеря ѝ се е отдръпнала и е много мълчалива напоследък, и майката е повдигнала въпроса към нейния ментор/социален работник. Друг родител, чийто син е живял в същата институция както Петър, ѝ казва, че Петър не е добър. Той е бил обвинен в изнасилване преди няколко години, но не е бил осъден поради липса на достатъчно доказателства. Други родители, с които г-жа Хепбърн е разговаряла по телефона, се разстройват и емоционално, когато чуят какво се е случило, защото дъщеря им живее в същата част като Петър и те не са знаели нищо за това. Те повдигат редица въпроси:

- Как е могло да се случи това?
- Защо не са били взети никакви мерки да се гарантира сигурността на живущите?
- Защо е разрешено на Петър да живее там?
- Защо не знаем нищо за миналото на Петър?
- Дали персоналът е достатъчно компетентен?

Когато г-жа Хепбърн не чува нищо от регионалния мениджър след седмица, тя се свързва с г-н Саймън отново, за да го пита дали той е чул нещо повече. Той също не е чул нищо и така двамата заедно решават тя да се свърже с ръководството отново, за да разбере какво се случва и да го информира, че другите родители се притесняват.

Помагало: Може ли това да се случи във вашата организация/институция?

Обсъдете помежду си:

- **Може ли този инцидент да се появи във вашата организация/институция?**

1.
.....

2.
.....

- **Ако отговорът е НЕ, Защо този инцидент категорично не може да се появи във вашата организация/институция?**

1.
.....

2.
.....

- **Ако отговорът е ДА, При какви обстоятелства е възможно да се появи той във вашата организация/институция?**

1.
.....

2.
.....

Задача: Силни и слаби страни на институцията/организацията ви

Идентифицирайте силните и слабите страни: кои фактори накараха ситуацията/инцидента в институцията да ескалира? Използвайте четири превантивни показателя на „пътя към подобряване“:

Професионално отношение: как оценявате отношението на съответните професионалисти? Какви са силните им страни? Какви са слабите им страни?	
Силни страни	Слаби страни

Знания и умения: как оценявате знанията и уменията на професионалистите? Какви са силните и слабите им страни в това отношение?	
Силни страни	Слаби страни

Напътствия и подкрепа: как оценявате напътствията и подкрепата в институцията?	
Силни страни	Слаби страни

Докладване за случая процедура/преживявания на клиентите: как оценявате безопасността на клиентите? Какви са силните и слабите страни?	
Силни страни	Слаби страни

Задача: Самооценка

Преценете/оценете собствената си организация относно 4 превантивни фактора.
Как оценявате вашата организация?

Собствена организация	
Настояща ситуация	Да се подобри
Професионално отношение	
Знания и умения	
Напътствия и подкрепа (политика?)	
Докладване на случай/опит	

Оценяване

ЗАГЛАВИЕ: Перо или орех	
Подзаглавие	Какъв напредък имам?
Цели	• Да се очертаят собствените слабости и силни страни на участниците. • Да се определят и изброят точки за подобрене.
Необходими материали	Помагало „Перо или орех“
Продължителност	50 минути
Методология	• Участниците получават помагало със списък на компетентности, за да обмислят самостоятелно кои са силните им страни – в какво са добри – и какво още могат да подобрят и върху какво да работят.
Насоки и точки за обсъждане от учителя	В групова дискусия може да обсъдите и изброите какво работи добре вече и какво има нужда от подобрене.
Източник	Sensoa, ‘Draaiboek seksualiteit en handicap’

Помагало: Перо или орех

Прегледайте внимателно компетентностите, изброени по-долу. Сложете едно перо в шапката си за тези, които вече имате, и отбележете онези, които все още са предизвикателство, с орех, защото те са все още костелив орех.

Мога да говоря с младите хора за сексуалността, като например за наименоване и функция на половите органи и т.н.	
Когато става въпрос за сексуалността на клиента, подхождам емпатично - вземам неговата/нейната гледна точка като отправна точка – неговите/нейните въпроси, размишления, забележки и т.н. за сексуалността – и оставям настрана личните си ценности и норми, доколкото е възможно.	
Съчувствам на младите хора със СОП и познавам света, в който живеят.	
Мога да говоря за рисково поведение и необезопасен секс с клиентите.	
Опитвам се да дам възможности и да повиша себеуважението на младите хора.	
Вземам под внимание забележките на другите заинтересовани страни (родители, учители, мениджъри и т.н.) и приспособявам моята програма съответно.	
Мога да си сътруднича с другите заинтересовани страни, като родители и членове на семейството.	
Имам позитивен подход към интимността и сексуалността и не гледам на това преди всичко като проблем.	

ЗАГЛАВИЕ: Моите елементи на обучение	
Подзаглавие	Какво съм научил/а?
Цели	Активно да се ангажират участниците в собственото си обучение.
Необходими материали	Хартия и писалка
Продължителност	През цялото обучение
Методология	Помолете участниците да напишат след всяко упражнение какво са научили от упражнението върху лист хартия със заглавие „моите елементи на обучение“.
Насоки и точки на обсъждане от учителя	Ако имате време, препоръчително е да обсъдите това на обща дискусия.
Източник	Sensoa

ЗАГЛАВИЕ: Мога ли да отговарям на въпроси?	
Подзаглавие	Самооценка на нуждите на обучение при отговарянето на въпроси
Цели	• Да се оцени колко удобно се чувстват участниците при обсъждането на определени теми и при отговарянето на въпроси за секса и сексуалността. • Да се оцени нивото на осведоменост и комфорт, когато се проучват думи, свързани със секса и сексуалността преди и след обучението.
Необходими материали	Списък на темите във въпросник
Продължителност	15 минути в началото на обучението и 15 минути в края
Методология	1. Направете списък на термини, като пубертет, penis, вагина, аборт, сексуално удоволствие, санитарни продукти, хигиена, мастурбация, контрацепция, полово предавани инфекции, връзки, граници, орален, анален и вагинален секс, хомосексуалност и т.н. 2. Помолете участниците да ги оценят по десетобалната система от 1 до 10 (1 = много трудно за обсъждане; 10 = много лесно за обсъждане)
Насоки и точки на обсъждане от учителя	По време на упражнението обърнете внимание на лични въпроси, които биха могли да възникнат или да бъдат свързани с темата, както и на системи от лични вярвания. Този въпросник е анонимен и участниците трябва да отговорят на въпросите възможно най-достоверно. Той ще стане част от тяхната самооценка по време на обучението.
Източник	IFPA training department

ЗАГЛАВИЕ: Колегиална стълба	
Цели	• Да се обмени опит с колеги по двойки. • Да помислим заедно върху начините за усъвършенстване.
Необходими материали:	• Помагало
Продължителност	60 минути
Методология	1. Запознайте участниците с упражнението. Обяснете, че на колегиалната стълба те ще намерят различни стъпала, всяко от които е за различна тема. Целта на упражнението е да се обмисли, обсъди и обмени информация по всяка тема с различен партньор. 2. Дайте на всеки участник помагало. 3. Помолете участниците да си изберат партньор и тема. • Те избират партньор. • Заедно те избират тема. • Те могат също да добавят теми, ако желаете. 4. Двойките събират информация. • Те прочитат на глас задачата. • Те подготвят въпросите си, предложенията и информацията, която искат да споделят. • Те споделят информацията с партньора си. • Те завършват упражнението, като обобщават какво са научили/какво послание отнасят въщи. • Помолете ги да отбележат специфична работна точка. 5. След 20 минути, нека си изберат друг партньор, да обсъдят друга тема. Опитайте се да ги накарате да обхванат общо три теми. Темите са: • Политики • Рамка за правата • Започване на разговор • Техники на разговор • Отнасяне към друга инстанция • Полезни средства • (собствена тема)
Насоки и точки за обсъждане от учителя	За всяка тема има няколко насочващи въпроси, но може също така вие да добавите свои собствени въпроси.
Източник	Sensoa

Помагало: Колегиална стълба

Тема 1: Политика

Задача 1: Оптимизиране на политиката Какво може да направите като служител, за да повлияете върху политиката на организацията по отношение на взаимоотношенията и сексуалността? Какво сте опитвали вече? Какво работеше? Имали ли сте негативни преживявания? Какво научихте от тях?
Анализ, въпроси, предложения
Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация
Източници, данни за контакт, споразумения
Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Тема 2: Рамка за правата

Задача 2: Зачитане на правата До каква степен се спазват правата на клиентите? Какви цели имате вие във връзка с това? Как работите с екипа, за да се гарантира, че правата се спазват? Какво успяхте да подобрите? Срещнахте ли съпротива? Как се справихте с негативните преживявания?
Анализ, въпроси, предложения
Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация
Източници, данни за контакт, споразумения
Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Тема 3: Насърчаване на разговор

Задача 3: Започване на разговор Как започвате разговор с младежите на интимна тема? С какви инструменти и материали разполагате за това? Съвети, за да предразположите към разговор? Имали ли сте позитивни преживявания? А негативни преживявания? Какви източници на информация може да използвате?
Анализ, въпроси, предложения
Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация
Източници, данни за контакт, споразумения
Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Тема 4: Техники на разговор

Задача 4: Техники на разговор

Какви са вашите преживявания, когато говорите за секс? Чувствате ли се удобно или не? Какво правите или сте направили, за да подобрите уменията си? Какво е онтошението ви към клиентите? Какви са вашите източници на информация? Бихте ли използвали някакви съвети, инструменти или методики за поддържане на разговор? Какви са възможните капани?

Анализ, въпроси, предложения

Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация

Източници, данни за контакт, споразумения

Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Тема 5: Отнасяне към друга инстанция

Задача 5: Отнасяне към друга инстанция

Знаете ли към кого да насочите клиента в случай на спешност? На кого може да разчитате, в случай че се нуждаете от подкрепа? Към кого може да насочите клиента? Как проследявате развитието на клиента, след като сте го насочили?

Анализ, въпроси, предложения

Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация

Източници, данни за контакт, споразумения

Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Тема 6: Полезни пособия и материали

Задача 6: Търсене на материали

Имате ли полезни средства, инструменти или методики, за да започнете разговор? Как ще повдигнете този въпрос сред екипа? Какво можете да направите, за да се подготвите? Интересни преживявания, които може да предадете? Какво работи и какво не работи при вашата целева група?

Анализ, въпроси, предложения

Бележки, взети по време на сесията за споделяне на информация

Източници, данни за контакт, споразумения

Заклучение: Какво научих? Какво послание отнасям със себе си?

Източник: http://www.who.int/topics/sexual_health/en/

За пакета

Пакетът съдържа три наръчника:

- **Наръчник за добри практики** – разработване, провеждане и оценка на програми за млади хора със специални образователни потребности и техните обучители;
- **Два наръчника за обучение:**
 - o За специалисти, предоставящи здравни, образователни и социални услуги на млади хора със специални образователни потребности;
 - o За млади хора със специални образователни потребности - да бъдат здравно информирани и да развият умения да реагират адекватно в случай на сексуални посегателства и насилие.

Пакетът може да се използва като инструмент за подкрепа на създаването на програми за обучение на млади хора със специални образователни потребности в областта на здравното образование, както и за превенция на сексуални посегателства и насилие.

