Norway grants

"Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe."

WORKSHOPY VZŤAHOVEJ A SEXUÁLNEJ VÝCHOVY

pre 2. stupeň ZŠ a všetky ročníky SŠ

V tejto brožúre sa dozviete:

- aké workshopy môžete mať vo svojej škole
- aký pozitívny dopad majú tieto workshopy na mládež
- na čom sú založené naše workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy
- čo na naše workshopy hovoria učiteľky/učitelia a mládež
- kto učí tieto workshopy
- čo je vzťahová a sexuálna výchova
- čo hovoria výskumy
- ako sa prihlásiť
- a oveľa viac

Na fotke zľava: lektorky vzťahovej a sexuálnej výchovy Radka Mikšík a Zuzana Bendíková
Foto: Natália Zajačiková

Vďaka podpore Nórskych fondov je vyhradená kapacita workshopov, ktoré dokážeme odlektorovať v školách v rôznych okresoch na Slovensku **zadarmo.**

workshopy@intymyta.sk

O NÁS:

Lektorujeme interaktívne a inkluzívne workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy o zdravých vzťahoch, bezpečí, súhlase a rešpekte. Pomáhame podporovať zdravé a rešpektujúce sexuálne správanie v bežnom živote aj v kyberpriestore. Aby mohli mladí ľudia robiť informované a zodpovedné rozhodnutia. Máme za sebou stovky vzdelávaní, vytvárame vzdelávacie materiály, metodiky či osvetové udalosti.

Projekt Tri dôležité správy o komplexnej vzťahovej a sexuálnej výchove (KVSV) a sexuálnom reprodukčnom zdraví a právach (SRZP) pre každú cieľovú skupinu získal grant z Nórska v sume 176 000 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 400 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšiť prístup k modernej, na dôkazoch založenej a vekovo primeranej KVSV a informáciám o SRZP.

inTY MYta

ČO JE VZŤAHOVÁ A SEXUÁLNA VÝCHOVA

Vzťahová a sexuálna výchova je dôležitá náuka o vzťahoch, emóciách a fyzických a sociálnych aspektoch sexuality.

Jej cieľom je poskytnúť mladým ľuďom vekovo adekvátne vedomosti, zručnosti a postoje, tak, aby mali zdravé, bezpečné a rešpektujúce vzťahy.

Je zároveň primárnou prevenciou sexuálneho násilia a obťažovania a ďalších negatívnych javov.

PREČO POTREBUJEME VZŤAHOVÚ A SEXUÁLNU VÝCHOVU

Aby ľudia dokázali robiť informované, zdravé, zodpovedné a rešpektujúce rozhodnutia týkajúce sa vzťahov, sexuality, aj emocionálneho a fyzického zdravia.

- Z celkového počtu obetí trestných činov **sexuálneho zneužívania** bolo v roku 2020 až **40,5 % vo veku 7 až 13 r.**
- **70 %** dospievajúcich vo veku **13 až 15 r.** komunikuje prvú skúsenosť so sexom.
- **11 rokov** je priemerný vek, kedy dieťa prichádza do styku s pornom.
- **89,9 %** žiakov/čok si myslí, že internet je priestor, kde sa môžu stretnúť s nevhodným obsahom.

Zdroje:
Ministerstvo vnútra SR, Prevencia kriminality
Čerešník, M., & Čerešníková, M. (2019, August). Vzťah k vlastnému telu a prejavy rizikového správania dospievajúcich v systéme nižšieho sekundárneho vzdelávania
Randel, J. (2016, February 26). Parenting in the Digital Age of Pornography.
Index digitálnej gramotnosti

DRUHY WORKSHOPOV PRE VAŠU ŠKOLU

- ZRUČNOSTI PRE ZDRAVIE A POHODU
- VZŤAHY
- SEXUÁLNE A REPRODUKČNÉ ZDRAVIE
- PUBERTA
- PORNO
- MOJE PRVÝKRÁT
- (NE)ROVNOSŤ A PRÁVA
- KULTÚRA A SEXUALITA
- ZÁKLADY SÚHLASU

ZRUČNOSTI PRE ZDRAVIE A POHODU

Žiačky a žiaci sa naučia:

- pomenovať rôzne druhy vplyvov na naše rozhodovanie vo vzťahoch
- vysvetliť, ako rozhodnutia o sexuálnom správaní môžu ovplyvniť zdravie ľudí, budúcnosť a životný plán
- manažovať emócie, ktoré sa spájajú s nespokojnosťou vo vzťahoch
- jasne komunikovať hranice, obavy a očakávania v kontexte vzťahov, intimity, aj sexuálneho a reprodukčného zdravia
- rozoznávať stratégie riešenia konfliktov vo vzťahu
- rozpoznať rovesnícky nátlak
- asertívne preukázať pomoc a podporu osobe pod nátlakom

VZŤAHY

Žiačky a žiaci sa naučia:

- identifikovať rôzne druhy vzťahov
- rozlišovať medzi emóciami spojenými s láskou, priateľstvom, zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou
- Identifikovať charakteristiky zdravého vzťahu
- charakterizovať (ne)zdravé správanie vo vzťahu
- poznať rôzne stratégie eliminácie nezdravého správania
- popísať spôsoby ako vyriešiť konflikt alebo nepochopenie
- použiť rôzne stratégie na riešenie konfliktov a nedorozumení
- uvedomiť si, že konflikty a nedorozumenia s rodičmi/opatrovníctvom sú bežné počas dospievania a môžu byť vyriešené s rešpektom

PUBERTA

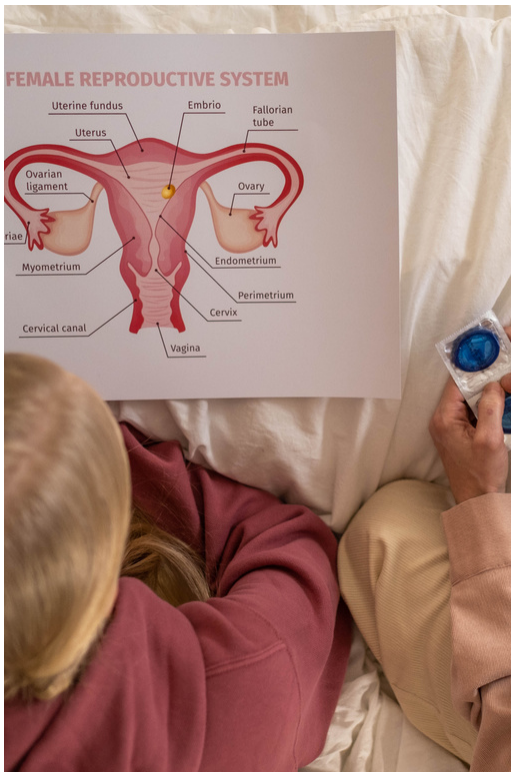
Žiačky a žiaci sa naučia:

- popísať proces puberty a dozrievanie pohlavného a reprodukčného systému
- uviesť hlavné fyzické a emocionálne zmeny, ktoré sa dejú počas puberty
- popísať postupy a oceniť dôležitosť osobnej hygieny
- popísať menštruačný cyklus a identifikovať súvisiace pocity a fyzické prejavy
- pochopiť, že ľudia môžu mať erekciu/vlhkosť - v dôsledku vzrušenia alebo bezdôvodne a je to prirodzené
- porozumieť, že mať vlhký sen je prirodzené
- vysvetliť, že fyzický vzhľad je určený dedičnosťou, prostredím a zdravotnými návykmi a neurčuje hodnotu človeka ako ľudskej bytosti
- akceptovať rozmanitosť ľudských tiel

SEXUÁLNE A REPRODUKČNÉ ZDRAVIE

Žiačky a žiaci sa naučia:

- poznať svoje základné práva v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia (SRZ)
- poznať základný slovník týkajúci sa reprodukčných orgánov, ich fungovania a starostlivosti/hygieny
- akceptovať dôležitosť dodržiavania zákonov vzhľadom na SRZ
- identifikovať, kedy a prečo je potrebné ísť na preventívne prehliadky na gynekológiu/urológiu
- popísať rôzne spôsoby, ako sa chrániť pred neželaným otehotnením a/alebo pred pohlavne prenosnými infekciami
- vysvetliť, prečo je dôležité preventívne vyšetrenie prsníkov a semenníkov



PORNO

Žiačky a žiaci sa naučia:

- porozumieť, že porno nie je vhodný ani vekovo adekvátny zdroj informácií o sexualite, vzťahoch a sexe
- pomenovať rozdiely medzi filmom a realitou
- analyzovať negatívny dopad explicitných médií na vzťahy a sexuálne správanie
- identifikovať možné negatívne dopady porna na sebaobraz
- vyjadriť pocity týkajúce sa sexuálne explicitného používania médií
- rozpoznať dôležitosť povedomia zákonov, s rešpektom na zdieľanie alebo zabezpečovanie sexuálne explicitných obrázkov
- identifikovať stav, kedy je nevyhnutné vyhľadať pomoc pre možnosť závislosti na porne

MOJE PRVÝKRÁT

Žiačky a žiaci sa naučia:

- definovať si dôležité hodnoty vo vzťahoch
- definovať si vlastný ideálny scenár nadobúdania intímnych skúseností
- rozpoznať, že informované sexuálne rozhodnutia (byť oboznámený/á
- a sebavedomý/á v rozhodovaní, či, kedy a s kým byť sexuálne aktívny/a) je dôležité pre ich zdravie a pohodu
- robiť informované rozhodnutia o sexuálnom správaní s vlastnou integritou
- popísať cyklus sexuálnej reakcie
- rozlišovať medzi emóciami spojenými s láskou, priateľstvom, zamilovanosťou a sexuálnou príťažlivosťou
- identifikovať spôsoby ako manažovať emócie spájané s rôznymi druhmi vzťahov

neROVNOSŤ A PRÁVA

Žiačky a žiaci sa naučia:

- Identifikovať možnú škodlivosť nerovnosti a rodových stereotypov
- popísať rôzne spôsoby, ako rodové roly ovplyvňujú každodenné činnosti doma, v škole, v komunite...
- analyzovať, ako môže nerovnosť a rozdiel v moci negatívne ovplyvniť vzťahy
- identifikovať, ako rodové normy tvarujú identitu, túžby, zvyklosti a správanie
- uvedomiť si, že rodové role a očakávania sa môžu meniť

KULTÚRA A SEXUALITA

Žiačky a žiaci sa naučia:

- dať do kontrastu spôsoby, akými kultúra a náboženstvo ovplyvňujú ako spoločnosť vníma rôzne aspekty sexuality
- uznať, že všetky kultúry majú rôzne spôsoby chápania sexu, pohlavia a reprodukcie
- skúmať sociálne a kultúrne normy, ktoré ovplyvňujú sexuálne správanie v spoločnosti a ako sa časom menia
- reflektovať, že každá spoločnosť, kultúra a generácia má svoje vlastné mýty o sexuálnom správaní a prečo je dôležité poznať fakty
- popísať ľudské práva, ktoré ovplyvňujú vzťahy a intímny život
- diskutovať o lokálnych/národných zákonoch, ktoré ovplyvňujú tieto práva
- preukázať rešpekt k ľudským právam pre všetkých ľudí
- uvedomiť si, že v spoločnosti existujú ľudia, ktorí sú špeciálne zraniteľní pri porušovaní ľudských práv
- objasniť, ako osobné hodnoty ovplyvňujú rozhodnutia a správanie
- rozpoznať dôležitosť tolerancie a rešpektu k rozdielnym hodnotám, presvedčeniam a postojom

ZÁKLADY SÚHLASU

Žiačky a žiaci sa naučia:

- definovať súhlas
- akceptovať dôležitosť súhlasu v bezpečných a zdravých vzťahoch
- vysvetliť, ako rozhodnutia o sexuálnom správaní môžu ovplyvniť zdravie ľudí, budúcnosť a životný plán
- manažovať emócie, ktoré sa spájajú s nespokojnosťou a nesúhlasom vo vzťahoch
- jasne komunikovať hranice, obavy a očakávania v kontexte vzťahov, intimity, aj sexuálneho a reprodukčného zdravia
- rozpoznať nezdravé správanie vo vzťahu: kontrola, moc, manipulácia, emocionálne vydieranie, nátlak
- asertívne preukázať pomoc a podporu osobe, ktorá zažíva nezdravé správanie

Ak chcete jeden z workshopov aj vo vašej triede, **napíšte nám na workshopy@intymyta.sk**

že máte o workshop záujem a spoločne nájdeme dátum, prípadne zodpovieme vaše otázky a nájdeme spoločnú cestu.

Užitočná informácia:

Obsah našich workshopov zároveň napĺňa aktuálne existujúce osnovy Výchovy k manželstvu a rodičovstvu.

HLAVNÉ PILIERE NAŠICH WORKSHOPOV VZŤAHOVEJ A SEXUÁLNEJ VÝCHOVY

VEKOVÁ ADEKVÁTNOSŤ

Obsah je prispôsobený zdravému psycho-sexuálnemu vývinu detí a mládeže.

REŠPEKT

K rôznym názorom, rôznym presvedčeniam a hodnotám.

INKLÚZIA

Pretože každé dieťa je jedinečné a má svoje výchovno-vzdelávacie potreby. Z medzinárodných zmlúv (napr. CEDAW) a antidiskriminačného zákona tiež vychádza potreba a záväzok nediskriminácie na akomkoľvek základe.

AKTUÁLNOSŤ

Informácie a výchovno-vzdelávacie postupy musia byť založené na vždy najaktuálnejších dátach, zisteniach a výskumoch.

OBJEKTIVITA A NESTRANNOSŤ

Zabezpečujú, že obsah vzťahovej a sexuálnej výchovy je podložený faktami a výskumom s dôrazom na zdravie a bezpečie detí.

LEKTORSKÁ PROFESIONALITA

Človek, ktorý vyučuje vzťahovú a sexuálnu výchovu musí mať špecifické informácie, zručnosti a postoje, ktoré sú jasne stanovené a vychádzajú z hodnôt zdravia a bezpečia. My v našej organizácii preto vychádzame zo štandardov vzťahovej a sexuálnej výchovy, ktoré definuje UNESCO.

Pre prihlásenie na workshop nám
napíšte na workshopy@intymyta.sk
že máte o workshop záujem a spoločne nájdeme dátum, prípadne zodpovieme vaše otázky.

AKO WORKSHOPY V ŠKOLE PREBIEHAJÚ

Jeden workshop je vždy vedený dvoma lektorkami.
Základom je bezpečné prostredie a rešpektujúci priestor na diskusiu, otvorené zdieľanie názorov či aplikovanie riešení na vekovo adekvátne modelové situácie z oblasti vzťahov.

Opierame sa o pravidlá dohodnuté v skupine – na prvom mieste je dobrovoľnosť, ktorá je prítomná počas celého workshopu. Nezabúdame dbať na bezpečie, vždy prítomnú vekovú a vývinovú vhodnosť a inkluzivitu. Aby sme mali istotu, že naše workshopy majú na mládež pozitívny dopad, meriame, vyhodnocujeme a reflektujeme, kam sa mládež po našom workshope posunula a rady sa o tomto dopade porozprávame aj s učiteľkami/učiteľmi.

Workshop trvá 4 hodiny (počítame, samozrejme, s prestávkou).

Workshop ponúkame v prezenčnej podobe, aj v online podobe v prípade mimoriadnej udalosti a dištančného vyučovania.

Pre prihlásenie na workshop nám
napíšte na workshopy@intymyta.sk
že máte o workshop záujem a spoločne nájdeme dátum, prípadne zodpovieme vaše otázky.

PRE KOHO SÚ WORKSHOPY URČENÉ

Naše workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy sú vhodné pre mládež na druhom stupni ZŠ a všetkých ročníkoch SŠ - bez ohľadu na vierovyznanie, pohlavie, región, sexuálnu orientáciu, rod, sociálne zázemie a i.

Skrátka - naše workshopy sú vhodné pre každého mladého človeka.
Kapacita je z dôvodu individuálneho prístupu obmedzená na max. 30 žiakov/žiačok.
Konkrétne témy a vekovú/vývinovú vhodnosť dokážeme prispôsobiť každému žiackemu kolektívu individuálne.

Pre prihlásenie na workshop nám
napíšte na workshopy@intymyta.sk
že máte o workshop záujem a spoločne nájdeme dátum, prípadne zodpovieme vaše otázky.

KTO NAŠE WORKSHOPY V ŠKOLÁCH VEDIE

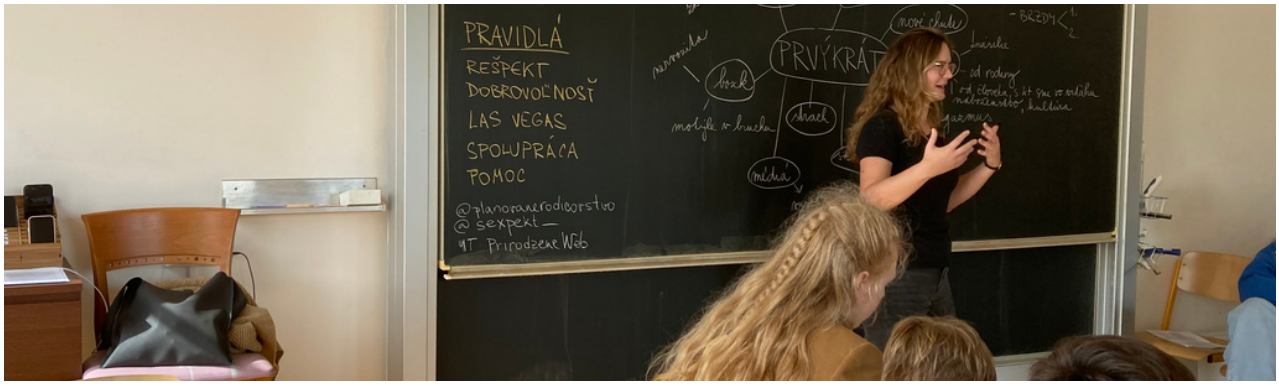
Zuzana Bendíková

Radka Mikšík

Katarína Ružičková

Celé vzdelávanie je vytvorené odborníčkami a odborníkmi s bohatými skúsenosťami a expertízou v oblasti vzťahovej a sexuálnej výchovy, konzultované s odborníkmi a odborníčkami z oblasti psychológie, vzdelávania a gynekológie či urológie.

V školách workshopy lektorujú riadne vyškolené a kvalifikované lektorky vzťahovej a sexuálnej výchovy so skúsenosťami vo vzdelávaní mládeže, aj dospelých, vrátane vzdelávania učiteliek, učiteľov a pracovníčok/ov s mládežou.



ČO POVEDALI PO NAŠOM WORKSHOPE UČITEĽKY/IA?

"Žiaci boli veľmi spokojní, dozvedeli sa veľa zaujímavých informácií, páči sa im oživenie vyučovacieho procesu cez rôzne aktivity, získajú i sami o sebe lepší prehľad, neprišla mi žiadna negatívna reakcia."

"Po workshope sú žiaci otvorení akýmkoľvek otázkam, neváhajú sa pýtať, keď im nie je niečo zrejmé."

"Je super, že motivujete mladých ľudí zaujímať sa o témy, o ktorých sa málo hovorí, pre žiaka je najlepšou možnosťou pochopiť mnoho vecí aj cestou týchto aktivít, lebo je to živé, neboja sa pýtať, viac sa zaujímajú o dianie v spoločnosti..."

ČO POVEDALI PO NAŠOM WORKSHOPE ŽIAČKY/ŽIACI?

"Chcem tieto informácie posúvať kamarátom, aby aj oni vedeli to čo ja."

"Konečne som zažila, že sa so mnou niekto o sexuálnych veciach rozprával otvorene. A veľmi si to vážim."

"V bežnom živote využijem pretože takéto situácie sa naozaj stávajú často a vďaka tomuto workshopu by som vedela ako sa zachovať."

ČO HOVORÍ VÝSKUM?

Početné štúdie, vrátane komplexnej štúdie Svetovej zdravotníckej organizácie ukázali, že programy vzťahovej a sexuálnej výchovy nezvyšujú sexuálnu aktivitu ani nevedú mládež k sexu v mladšom veku.

Práve naopak - **prísne hodnotenia komplexných programov vzťahovej a sexuálnej výchovy v skutočnosti ukázali, že tieto programy môžu mladým ľuďom pomôcť začať so sexuálnym životom neskôr - keď na to budú lepšie pripravení/é.** Pre tých, ktorí už mali sex, sa tieto programy ukázali byť účinné napríklad pri dôslednejšom prístupe k sexuálnemu zdraviu a bezpečiu.

Zdroj: Advocates for Youth

Z prieskumu Kennedy School School of Government, Kaiser Family Foundation a NPR vyplynulo, že viac ako 90 % rodičov mládeže sa domnieva, že **je dôležité mať v rámci školských osnov vzťahovú a sexuálnu výchovu primeranú veku.**

V Lesothe bola okrem toho vykonaná štúdia, ktorej cieľom bolo zistiť názory mladých ľudí, rodičov a učiteľov na vzťahovú a sexuálnu výchovu. Väčšina opýtaných rodičov vyjadrila, že sexuálna výchova vyučovaná v školách by bola mala vyššiu kvalitu než akú vedia rodičia svojim deťom ponúknuť.

Štúdie vo viacerých európskych krajinách ukázali, že zavedenie národných programov vzdelávania o sexualite viedlo napríklad k:

- **zníženiu počtu tehotenstiev a interrupcií u mladistvých**
- **k poklesu sexuálne prenosných infekcií u mladých ľudí vo veku 15–24 rokov**
- **k poklesu výskytu sexuálneho zneužívania**
- **a k ďalším pozitívam (napr.: pozitívny posun v témach sebaúcty, solidarity, kritického myslenia, antikoncepcie, tolerancie či v komunikačných zručnostiach).**

zdroj: Svetová zdravotnícka organizácia

Pre prihlásenie na workshop nám **napíšte na workshopy@intymyta.sk**
že máte o workshop záujem a spoločne nájdeme dátum, prípadne zodpovieme vaše otázky.

ZÍSKAJTE WORKSHOP PRE SVOJICH ŽIAKOV A ŽIAČKY

NAPÍŠTE NÁM MAIL NA

workshopy@intymyta.sk

DO MAILU NAPÍŠTE:

- **O AKÝ WORKSHOP MÁTE ZÁUJEM** (zo strany 3-7 tejto brožúry)
- **AKÝ JE VEK ŽIAKOV A ŽIAČOK VO VAŠEJ TRIEDE**

AK MÁTE ĎALŠIE OTÁZKY, POKOJNE SA MAILOM PÝTAJTE.

RADY ODPOVIEME A NÁJDEME SPOLOČNÚ CESTU TAK,
ABY SME AJ DO VAŠEJ TRIEDY PRINIESLI
KVALITNÉ A INKLUZÍVNE VZDELÁVANIE K ZDRAVÝM VZŤAHOM, BEZPEČIU A REŠPEKTU.

Norway grants

"Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe."

Projekt Tri dôležité správy o komplexnej vzťahovej a sexuálnej výchove (KVSV) a sexuálnom reprodukčnom zdraví a právach (SRZP) pre každú cieľovú skupinu získal grant z Nórska v sume 176 000 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 400 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšiť prístup k modernej, na dôkazoch založenej a vekovo primeranej KVSV a informáciám o SRZP.

inTYMYta
je organizácia, ktorá sa venuje vzdelávaniu
o zdravých vzťahoch, bezpečí a rešpekte.
Robíme kvalitné a vekovo vhodné vzdelávanie
pre tínedžerky a tínedžerov, rodičov, učiteľky/ov,
aj pre firmy a lekárky/ov či širokú verejnosť.
Máme za sebou stovky vzdelávaní, vytvárame
vzdelávacie materiály, metodiky či osvetové udalosti.
Chceme aby mládež mala informácie,
postoje a zručnosti na vekovo vhodné objavovanie
svojej identity, zdravých a bezpečných vzťahov a práv.

fotografia z otváracej konferencie projektu 34all, lektorky Radka Mikšík (naľavo) a Zuzana Bendíková (napravo) vysvetľujú, ako workshopy prebiehajú - záznam z konferencie je dostupný na youtube inTYMYta

inTYMYta
intymyta

Naša misia je:

- poskytovať inkluzívnu, vekovo adekvátnu a výskumom a faktami podloženú vzťahovú a sexuálnu výchovu
- zabezpečiť, aby ľudia v každom veku mali šancu robiť informované rozhodnutia týkajúce sa ich vzťahov a sexuality
- zaistiť prevenciu negatívnych javov v oblasti vzťahov a sexuality (napr.: prevencia sexuálneho násilia a obťažovania, prevencia sexuálneho kybernásilia)
- rozvíjať sociálne zručnosti potrebné pre zdravé a rešpektujúce vzťahy
- vzdelávať v oblasti sexuáleho a reprodukčného zdravia
- kultivovať spoločenskú diskusiu v oblasti vzťahov a sexuality
- apelovať na rešpektovanie sexuálnych a reprodukčných práv všetkých ľudí
- iniciovať kvalitný a objektívny výskum v oblasti vzťahovej a sexuálnej výchovy na Slovensku
- navrhovať metódy a nástroje pre zavedenie systematickej a kontinuálnej vzťahovej a sexuálnej výchovy do slovenských škôl

Kontakt:
Klincová 35, 82108 Bratislava
Tel: 0950482510
Email: workshopy@intymyta.sk
Právna forma: Občianske združenie
IČO: 36071536
DIČ: 2020875934
Transparentný účet: SK3383300000002801934224

inTY MYta

Vzťahovou a sexuálnou výchovou k zdravej, férovej a rešpektujúcej spoločnosti.