

spol i rod

SPOL I ROD POD POVEĆALOM

PRIRUČNIK O IDENTITETIMA,
SEKSUALNOSTI I PROCESU
SOCIJALIZACIJE

SPOL I ROD
POD
POVEĆALOM

**PRIRUČNIK O IDENTITETIMA,
SEKSUALNOSTI I PROCESU
SOCIJALIZACIJE**

CESI

Drugo prošireno izdanje
Amir Hodžić, Nataša Bijelić, Sanja Cesar

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.8

HODŽIĆ, Amir

Spol i rod pod povećalom : priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu
socijalizacije / <Amir Hodžić, Nataša Bijelić, Sanja Cesar ; ilustracije
Nataša Gulin>. - 2. dopunjeno izd. - Zagreb : Cesi, 2003.
Imena autora preuzeta sa str. 2. -

Bibliografija.

ISBN 953-97762-6-0

1. Bijelić, Nataša 2. Cesar, Sanja

I. Psihologija adolescencije -- Priručnik

430716151

IMPRESSUM

Priručnik je tiskan uz potporu Europske komisije i Ministarstva prosvjete i sporta
Zahvaljujemo udruzi NIT na ustupanju materijala "Metodologija i oblikovanje treninga".

Privedile/Ii: Amir Hodžić, Nataša Bijelić, Sanja Cesar

Urednica: Sanja Cesar

Izdavačice: CESI

Za izdavačice: Sanja Cesar

Lektura i korektura: Sanja Galeković

Ilustracije: Nataša Gulin

Grafičko oblikovanje: Božidarka Vučićević & Tomislav Kraljević

Tisak: MD tiskara

Naklada: 1000 primjeraka

Kontakt adresa:

CESI

Križanićeva 1/III, 10 000 Zagreb

tel.: + 385 1 46 11 704

fax.:+ 385 1 45 72 760

E-mail: cesi@zamir.net

www.cesi.hr

www.sezam-hr.net

SADRŽAJ

1. Predgovor	9
2. Projekt "Senzibilizacija za pitanja spola/roda"	13
3. Adolescencija	17
Razvoj rodnih uloga - utjecaj bioloških i psiholoških faktora	18
4. Rad s adolescentima i adolescenticama	25
Iskustveno učenje	26
Uvodne aktivnosti	27
Aktivno slušanje	34
"Feedback"	38
Asertivnost	40
Samopoštovanje	44
Metodologija i oblikovanje treninga	46
Evaluacija	65
5. Obitelj i proces socijalizacije	71
6. Seksualnost adolescenata/ica	99
7. Rodna ravnopravnost	143
Rod	143
Seksizam	154
Moć	178
Nasilje	182
Literatura	194

1

POGLAVLJE



P
R
E
D
G
O
V
O
R

1. PREDGOVOR AUTORA/ICA

Pred vama se nalazi 2. prošireno izdanje priručnika "Spol i rod pod povećalom". Odgovor na pitanje zašto smo tiskale drugo izdanje leži u činjenici da su od prvog izdanja priručnika prošle gotovo tri godine te se u tom razdoblju korištenja priručnika pojavile određene ideje i prijedlozi kako ga sadržajno poboljšati i unaprijediti.

Radeći s adolescentima/icama i njihovim edukatorima/icama u okviru projekta "Senzibilizacija za pitanja roda i spola", provodeći treninge za trenere/ice, zamijetili smo da se u radu pojavila potreba za uključivanjem još nekih važnih sadržaja, kao što je npr. metodologija treninga. Metodologija treninga zajedno s nekim novim vježbama u okviru tema: obitelj i proces socijalizacije, seksualnost adolescenata/ica i rodna ravnopravnost čini sadržaj ovog drugog izdanja. Svaka cjelina zadržala je svoju prepoznatljivu formu iz prvog izdanja priručnika u kojemu kraći teorijski uvod prati vježbe koje se odnose na tu temu. Sadržajno priručnik afirmira vrijednosti samopoštovanja, uvažavanja, nenasilja, tolerancije i rodne ravnopravnosti koje su ovaj put popraćene većim brojem ilustracija kako bi priručnik učinili vizualno bogatijim i zanimljivijim.

Prvo izdanje priručnika naišlo je na odličan odaziv i postalo vrlo učinkovit edukacijski materijal korišten od strane edukatora/ica u okviru formalnih i alternativnih obrazovnih institucija. U osmišljavanju edukacijskih programa priručnik koriste, osim u Hrvatskoj, i edukatori/ice u Bosni i Hercegovini, Srbiji i Crnoj Gori.

U evaluaciji edukatori/ice, konkretnije profesori/ice srednjih škola u Hrvatskoj, koji su koristili priručnik "Spol i rod pod povećalom" u radu s učenicima/ama srednjih škola ocijenili su ga kao "sadržajno i metodološki odličan za srednjoškolce/ke, multikulturalan, metodički inovativan, tematski aktualan te inspirativno vizualno i sadržajno oblikovan".

Svima korisnicima/ama želimo uspješan, zabavan i ugodan rad!

Sanja Cesar, Nataša Bijelić, Amir Hodžić

U Zagrebu, lipnja 2003.

2

POGLAVLJE



P
R
O
J
E
K
T

S
E
N
Z
I
B
I
L
I
Z
A
C
I
J
A

Z
A

P
I
T
A
N
J
A

S
P
O
L
A
/
R
O
D
A

2. PROGRAM “SENZIBILIZACIJA ZA PITANJA RODA I SPOLA”

Ovaj priručnik je rezultat našeg višegodišnjeg rada na programu “Senzibilizacija za pitanja roda i spola” čijim provođenjem želimo:

- unaprijediti odnose među spolovima,
- promicati razvoj znanja i vještina kroz izvaninstitucionalne edukacijske programe,
- promicati vrijednosti nenasilja, tolerancije, solidarnosti i rodne ravnopravnosti.

Osim toga, namjera nam je kroz različite obrazovne aktivnosti, edukaciju edukatora, informiranje, izdavaštvo, provođenje istraživanja i kampanja:

- poticati dragovoljan rad mladih s mladima,
- povećati stručno znanje i sposobnosti profesionalaca/ki koji/e rade s mladima,
- informirati javnost o problemima mladih vezanih uz seksualnost i nasilje,
- razvijati povezanost i aktivnu suradnju institucija, NVO-a i građana/ki.

Kako smo bile prva udruga na području Republike Hrvatske koja se sustavno krenula baviti pitanjima roda i spola, a vjerojatno i među prvima u regiji, prvi zadatak nam je bio osmišljavanje programa obrazovanja mladih za unapređivanje odnosa među spolovima te promicanje tolerancije, solidarnosti i rodne ravnopravnosti. Koristeći vlastita iskustva i teoretska znanja te različita iskustva onih koji takav tip edukacije provode već duže vrijeme, osmislili smo i tiskali priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu odrastanja “Spol i rod pod povećalom”, namijenjen svima koji rade s mladima koristeći interaktivan pristup. Priručnik koriste stručnjaci/kinje koji rade s mladima u Hrvatskoj, Bosni i Hercegovini, Srbiji i Crnoj Gori i Bugarskoj.

Edukacija edukatora/ica igra važnu ulogu u širenju znanja, vještina i vrijednosti do krajnjih korisnika/ica pa smo stoga osmislile program seminara i educirale više od 130 stručnjaka/inja te predstavnika/ica NVO-a u regiji za provođenje programa “Senzibilizacija za pitanja roda i spola”. Provedene su i edukacije edukatora/ica za provođenje obrazovanja za ljudska prava u osnovnim i srednjim školama. Osim odraslih, u edukaciji edukatora/ica sudjelovali su edukatori vršnjaka/vršnjakinja koji u različitim školama rade s adolescentima/icama .

Tijekom 2003. godine u 18 srednjih škola na području cijele Republike Hrvatske posebno educirane profesorice provode 10-satni eksperimentalni program rodne seksualne edukacije u koji je uključeno 600 učenika/ica. Kako bismo provjerili eventualne promjene u znanju, stavovima, vještinama i ponašanju adolescenata/adolescentica učenici/ice će biti testirani prije te šest mjeseci nakon provođenja edukacije, a testirat ćemo i kontrolnu grupu. Rezultati će biti poznati krajem godine, a za provođenje programa smo dobili podršku Ministarstva prosvjete i sporta.

Predavanjima i radionicama na teme nasilja, ljudskih prava, rodne ravnopravnosti, spolnosti, zaštite reproduktivnog zdravlja, CESI edukatori/ice su obuhvatili/e oko 8000 mladih (uglavnom srednjoškolaca/ki) iz cijele Hrvatske. Informacije o spolnosti i rodnoj ravnopravnosti mladi mogu dobiti i putem brošura, letaka i Web stranice. U travnju 2002., CESI je kreirao Web stranicu “SEZAM - Seksualna Edukacija ZA Mlade” koja mladima pruža potpune i provjerene informacije o kompleksnim pitanjima vezanim uz seksualnost, nasilje u vezama i zaštitu njihovih

prava. Stranica je na EMC festivalu "Mediji i zdravlje", održanom pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva, osvojila prvu nagradu, a mjesečno ima oko 1200 posjeta. Brošura "Imaš pravo znati-seksualnost i reproduktivno zdravlje od A do Ž" tiskana je u 34 000 primjeraka te podijeljena učenicima/ama srednjih škola.

Tiskan je završni izvještaj dvogodišnjeg istraživanja baziranog na upitniku "Muškarci žene i seksualnost" kojim smo nastojali/le utvrditi kako mišljenja i stavovi mladih o rodnim pitanjima i seksualnosti utječu na seksualno ponašanje. U izvještaj istraživanja koji je nazvan "Značaj roda u stavovima i seksualnom ponašanju adolescenata i adolescentica" su uključene i preporuke za uključivanje rezultata istraživanja u proces edukacije mladih o seksualnosti.

Pokrenuta je kampanja s ciljem uvođenja adekvatne edukacije o seksualnosti i ravnopravnosti spolova u škole. Osnovana je Inicijativa za uvođenje seksualne edukacije u škole koju čine predstavnice/ici različitih institucija, kao što su Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Centar za istraživanje i razvoj obrazovanja, Zavod za javno zdravstvo, Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar", Filozofski fakultet te predstavnice/ici nevladinih organizacija CESI, Ženska soba i Forum za slobodu odgoja. Na sastancima je dogovarana koncepcija i strategija za uvođenje edukacije u škole, a Inicijativa je dobila podršku Ministra prosvjete i športa.

Osim s različitim institucijama, na provođenju programa surađujemo i s poslovnim sektorom koji sponzorira neke naše aktivnosti, a putem medijskih kampanja je i šira javnost informirana o problemima mladih vezanim uz poštivanje njihovih prava, nasilje i seksualnost.

Provođenje programa do sada su financirali: Ured za udruge (Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži, Ministarstvo prosvjete i sporta, Ured za ljudska prava), Svjetska zdravstvena organizacija, UNICEF, Europska komisija, Veleposlanstvo Velike Britanije, Veleposlanstvo Kraljevine Norveške, The Balkan Children and Youth Foundation, AWT-Libresse, Zagrebačka banka, Krka, Pliva.

3

POGLAVLJE



A
D
O
L
E
S
C
E
N
C
I
J
A

3. ADOLESCENCIJA

Većina autora navodi da je razdoblje adolescencije teško i složeno, kako za mlade tako i za njihovu okolinu. Naš priručnik će se temeljiti na spoznajama suvremene znanosti, a procesu odrastanja nastojat ćemo pristupiti s aspekta koji će promovirati rodnu ravnopravnost. Korijeni svega što se događa u adolescenciji nalaze se u ranom djetinjstvu, tako da ćemo se pozabaviti razvojem identiteta, formiranjem rodni uloga od rođenja pa do adolescentske dobi.

Adolescencija kao prijelazni period između djetinjstva i odrasle dobi označava promjene u izgledu, načinu mišljenja i socijalnim situacijama. Početak adolescencije određen je biološkim promjenama, stjecanjem seksualne zrelosti, dok je njen kraj određen socijalnim činiocima, tj. stjecanjem socijalne zrelosti.

Kvalitetni roditeljski odnos u djetinjstvu potiče cjelovit psihički razvitak i stjecanje tzv. temeljne sigurnosti što je preduvjet oblikovanja samosvojne i samosvjesne ličnosti. Roditelji oblikuju ponašanje i stavove svoje djece, utječu na usvajanje rodni uloga. Stoga će jedna cjelina biti posvećena obitelji, jednom od najaktivnijih faktora u procesima odrastanja i socijalizacije na kojoj se odražavaju promjene koje zahvaćaju društvo u cjelini. Komunikacija djeteta s roditeljima i okolinom, koja se manifestira kao proces odgoja, ima snažan utjecaj na razvoj djetetovog rodni identiteta.

Društvo se pobrinulo da djeci vrlo rano usadi klišeizirane norme ponašanja koje odgovaraju pojedinom rodu.

Kako se u adolescenciji mladi počinju odvajati od obitelji i priklanjati vršnjačkim grupama, osvrnut ćemo se i na potrebe koje mladi u grupi nastoje zadovoljiti te kako vršnjačke grupe utječu na razvoj rodni uloga. Adolescenti/ice se međusobno uspoređuju u krugu vršnjaka i na temelju tih komparacija stvaraju zaključke o sebi.

U razdoblju adolescencije mlada se osoba često nalazi u procijepu između zahtjeva tijela (nagona) i zahtjeva okoline, čiji stavovi o seksualnosti mogu znatno utjecati na doživljaj prvog seksualnog iskustva.

Adolescenti/ice vide svoje seksualno ponašanje kao stvar osobnog izbora, no ipak i pod utjecajem roditelja, vršnjaka, medija, očekivanja, stereotipa. Iako je u osnovi biološki fenomen, ne može se promatrati odvojeno od društva i kulture čijim je normama određeno.

Istraživanje "Longitudinalno praćenje znanja o spolnosti, spolnog ponašanja i relevantnih stavova adolescenata" (autori: A. Štulhofer, V. Jureša, M. Mamula, 1998.) provedeno na reprezentativnom uzorku studenata prve godine Zagrebačkog sveučilišta je zabilježilo poraznu razinu znanja o seksualnosti: mladi kao izvore informacija o seksualnosti navode priručnike (24%), TV (18%), prijatelje (17%) i tisak za mlade (10%). O seksualnom životu najčešće razgovaraju s partnerima i prijateljima, s majkom nikada ne razgovara 27% posto djevojaka i 53% mladića, dok s ocem svoja iskustva ne dijeli 76% djevojaka i 57% mladića.

Novija istraživanja pokazuju da je seksualno iskustvo usko povezano s rodni odnosima, na način da rodni odnosi u velikoj mjeri utječu na seksualno ponašanje.

Rasa, klasa, ekonomski položaj, dob, spol - svi ovi činitelji utječu na to što se smatra prikladnim za muškarce i žene u određenoj kulturi i određenom vremenu.

U svim društvima prevladavajući rodni sistemi privilegiraju mušku moć, kontrolu i žensku marginalizaciju, nedostatak moći i ovisnost o muškarcima. Takvi sistemi pozivaju djevojke i žene da upotrijebe svoju ženstvenost (femininitet - društveno konstruiran rodni identitet žene) kako bi udovoljile muškarcima. Tako obično upadaju u stupicu ekonomske i emocionalne ovisnosti o muškarcima, gdje postaje normalno da se odreknu vlastitih potreba i želja. Istovremeno se muškarce i mladiće poziva da upotrijebe ono što smatraju svojom muškošću (maskulinitetom - društveno konstruiran rodni identitet muškarca) na dobroćudan ili agresivan način. U reproduciranju tradicionalnih rodni odnosa utjelovljenih u rodnoj neravnopravnosti sudjeluju obitelj, škola i sve društvene institucije. U priručnik smo uvrstili/le poglavlje o rodnoj ravnopravnosti kako bi ukazali/le na dinamičnost kultura i na činjenicu kako se socio-ekonomske prilike mijenjaju s vremenom, a tako se i rodni obrasci mogu mijenjati.

3.1 RAZVOJ RODNIH ULOGA - UTJECAJ BIOLOŠKIH I PSIHOLOŠKIH FAKTORA

Ljudi se rađaju kao pripadnici muškog i ženskog spola, ali uče kako biti djevojčice i dječaci koji će postati žene i muškarci. Uče ih prikladnom ponašanju i stavovima, ulogama i aktivnostima te kako bi se trebali odnositi prema drugima. Ovo naučeno ponašanje sačinjava rodni identitet i određuje rodne uloge. Rod se odnosi na društveno naučeno/determinirano ponašanje.

Spol fetusa određuje spermij oca, donoseći u 23. par kromosoma ili X (ženski) ili Y (muški) kromosom. Spolni kromosomi određuju vrstu spolnih žlijezda (gonada) koje će se razviti tijekom embrionalnog razvoja. Vrsta spolnih žlijezda dalje određuje vrstu spolnih hormona koji će se iz njih izlučivati, a time i daljnje razlike u razvoju primarnih spolnih karakteristika muških i ženskih fetusa, tj. spolnu diferencijaciju.

Znanstvenici procjenjuju da se događa 140 xy sparivanja na 100 xx, međutim više xy kombinacija propada, tako da je omjer muške naprama ženskoj djeci 105 : 100. Do šestog tjedna nakon začeća embriji se razvijaju jednako, a tada počinje diferenciranje, najprije u razvoju spolnih žlijezda, zatim u unutarnjim reproduktivnim strukturama i na kraju u vanjskim spolnim organima. Hormoni koje proizvode testisi utječu na razvoj muških genitalija, dok se ženski organi razvijaju bez ikakvih hormona. I muškarci i žene u svom tijelu imaju iste hormone - progesteron, estrogen i androgen, a razlika je samo u proporciji tih hormona. Osim između muškaraca i žena, varijacije postoje između individua unutar pojedinih grupa te u životnom ciklusu.

Genetički su zapravo svi programirani da se razvijaju u žene, tj. osnovni spol je ženski. Kako bi se razvila osoba muškog spola nužna je, u kritičnom razdoblju prenatalnog razvoja, prisutnost testosterona koji omogućuje razvoj muških spolnih oznaka, ali i razliku u građi pojedinih dijelova mozga.

Do tih razlika dolazi jer testosteron nije vezan za alfa-protein pa može ući u stanice mozga i izazvati njihovu maskulinizaciju. Za razliku od toga, estrogeni su vezani za alfa-protein, on ih sprječava da uđu u mozgovne stanice. Kako je mozak pod djelovanjem hormona, u prenatalnom razdoblju ne možemo isključiti njihov utjecaj na neke aspekte osobnosti i ponašanje.

Specijalizacija funkcija mozgovnih polutki naziva se lateralizacija mozga. Svaka polutka (hemisfera) prima podražaje i upravlja suprotnom stranom tijela. Desna polutka uglavnom upravlja numeričkim i spacijalnim sposobnostima, dok je lijeva više uključena u verbalne sposobnosti. Čini se da muškarci imaju više lateraliziran mozak od žena, tj. da njihova lijeva i desna polutka funkcioniraju mnogo neovisnije jedna o drugoj. Tu razliku možemo dovesti u vezu s razlikama u postignuću na verbalnim zadacima i zadacima prostornog predočavanja.

Fiziološke razlike između spolnih/rodnih grupa nastavljaju se pojavljivati i razvijati i nakon rođenja. Razlika u osjetljivosti kože i snazi pojavljuju se odmah pri rođenju. Nakon rođenja muška djeca su nešto duža i teža od ženske pa tako imaju i proporcionalno veća pluća i srce te im veći postotak težine tijela otpada na mišiće, a manji na masno tkivo, nego kod ženske djece. Usprkos razlici u veličini, djevojčice sazrijevaju brže i taj brži razvoj započinje već sedam tjedana nakon začeća, tako da su pri rođenju ženske bebe četiri tjedna ispred muške. Djevojčice nauče hodati, govoriti prije dječaka te ranije ulaze u pubertet i postižu fiziološku zrelost. Pri rođenju muški je metabolizam brži od ženskog, zato već s dva mjeseca dječaci uzimaju više kalorija.

Između spolnih/rodnih grupa postoji niz razlika koje mogu biti pod utjecajem bioloških faktora i biologija utječe na mnoge aspekte ljudskog ponašanja, međutim ti utjecaji ne čine određeno ponašanje neminovnim i nepromjenjivim. Biologija može osigurati kratku uputu, ali ono što je učinjeno s tom uputom je društvena odluka. Spolne razlike se razvijaju još u maternici, a spolno/rodno određenje bazirano na razlici u spolnim organima vodi osobu u smjeru razvijanja sukladnog rodnog identiteta.

Biološke teorije i analize nastoje opravdati mušku dominaciju i tradicionalnu podjelu posla objašnjavajući ju nekim muškim sposobnostima i nekim ženskim nesposobnostima. Ustvari biološki podaci ne impliciraju da su žene inferiorne, a muškarci superiorni, niti da su društveni sistemi ženskog materinstva ili muške dominacije neminovni. Stoga je neophodno pažljivo interpretirati biološke dokaze, iako to nije lako jer kulturološki obrasci muške dominacije utječu na to kako ljudi interpretiraju razlike. Neki od njih uključuju rodne stereotipe, neispitane

i pretjerano pojednostavljene mentalne slike o tome što muškarci i žene jesu, i u čemu se razlikuju. Kako i znanstvenici/e žive unutar tog svijeta dominiranog muškarcima u kojem je sve što je povezano s muškarcima nekako bolje od onog što je povezano sa ženama, to često utječe na ono što proučavaju i na njihove interpretacije.

Pošto se već pri rođenju djetetu pripisuje određen rodni identitet na osnovi djetetovih vanjskih spolnih oznaka i od tada ga se počinje tretirati kao djevojčicu, odnosno dječaka, postavlja se pitanje koliko se dječaci razlikuju od djevojčica neovisno o sociokulturnoj sredini? Psiholozi tvrde da razlike postoje, ali su puno manje nego se obično misli. Djevojčice su kao novorođenčad fizički i neurološki zrelije, a ranije i spolno sazrijevaju. Dječaci jačaju razvojem, motorički su spretniji, ali su osjetljiviji s obzirom na prehrabene teškoće i lakše nasljeđuju anomalije. I u kognitivnom razvoju postoje neke razlike: kod djevojčica se prije razvija govor te one nadmašuju dječake u verbalnim sposobnostima, dok oni pokazuju veće vizualno-spacijalne sposobnosti. Premda se mala djeca ne razlikuju po sposobnosti baratanja brojevima i još u nižim razredima jednako su sposobni za obavljanje računskih operacija. Tijekom adolescencije situacija se mijenja. Dječaci postaju bolji u matematici, osobito u matematičkom rasuđivanju. Za djevojčice strah od matematike ima dvostruko značenje: boje se da ju neće uspjeti savladati i boje se da će izgledati neženstveno ako ju savladaju.

U socijalnom pogledu djevojčice se općenito opisuju altruističnijima, spremnijima na pomaganje i suradnju, premda je utvrđeno malo razlika između dječaka i djevojčica u njihovom stvarnom ponašanju. Dječaci su tjelesno aktivniji, treba im više prostora i više se igraju grubih igara od djevojčica. Djelomično je razlog u tome što se majke ophode sa sinovima tako da potiču njihovu samostalnost i nezavisnost, dok čini se, u djevojčica više potiču bliskost s drugim ljudima.

E. H. Erikson je istraživao igre dječaka i djevojčica od deset do trinaest godina i utvrdio razlike koje smatra rezultatom i sociokulturalnog utjecaja i određenih rodni osobina. Igre su pokazale da su djevojčice prostor češće organizirale u obliku sobe, s namještajem u kružnoj konfiguraciji, a dječaci su gradili tornjeve, u njihovim igrama sudjelovali su policajci, sve je bilo dinamično i okrenuto prema van. Igre djevojčica okretale su se interijerima, odisale su mirnoćom i zaštićenošću. Psihoterapijsko iskustvo pokazuje da ako se djevojčicama ponudi lutka češće biraju male lutke i nježne životinje, a dječaci agresivne životinje i oružje.

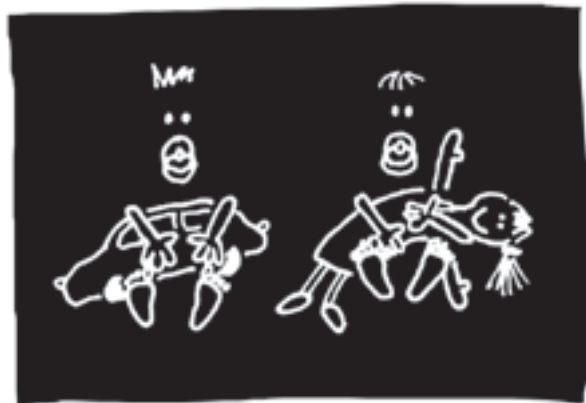
Društveni utjecaj dječaka često se sastoji od prijetnji i upotrebe tjelesne sile, dok djevojčice češće odabiru nagovaranje i rasuđivanje.

Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da su od djetinjstva dječaci agresivniji od djevojčica i ta razlika traje čitav život.

Kognitivni razvoj djetetu vrlo rano omogućava da otkrije razliku između sebe i druge djece, između mame i tate.

Predškolska djeca starija od dvije godine pokazuju želju za igračkama i aktivnostima koje se tradicionalno vežu uz određen rod. Dječaci imaju uže interese od djevojčica koje se češće uključuju i u aktivnosti drugog roda. U tom razdoblju počinje razdvajanje rodova i prilično je izraženo tijekom cijelog djetinjstva.

Naime, postupanje s djetetom od rođenja je određeno njegovim spolom. Novorođenčad je odmah izložena tradicionalnom razlikovanju što ga određuje kultura, a roditelji i drugi odrasli postupaju s dječacima i djevojčicama na stereotipne načine. U predškolskom razdoblju razlike u postupanju s djecom različitog spola postaju sve izraženije. Roditelji djeci daju igračke i potiču ih na postupke koji odgovaraju djetetovu rodu. Odgajatelji u jaslicama i vrtićima i vršnjaci odobravaju i ne odobravaju postupke koji



odgovaraju djetetovom rodu. Djevojčicama se dopušta veći raspon ponašanja, dok se dječacima prigovara kada odstupe od mnogo uže određene muške uloge.

Laboratorijska istraživanja pokazuju da djeca više pažnje obraćaju na model istog spola i češće oponašaju njegove postupke. No i ovdje se u djevojčica opaža oponašanje postupaka muškog modela. U svakodnevnom životu većina djece ima mnogo modela tradicionalnih rodni uloga. Televizijske emisije i reklame te karikature u novinama također prikazuju ljude na rodno stereotipnan način.

Očevi se više od majki brinu o održavanju tradicionalnih rodni uloga u djece. Očevi s izraženijim rodni stereotipima imaju djecu koja ranije nauče razlikovati rodove.

Svijest o rodni ulogama uključuje znanja o vlastitom spolu, ali i znanja o osobinama rodni uloga i očekivanjima drugih ljudi.

Znanje o rodni ulogama uključuje svijest o pojmovima muško i žensko te kulturalno određene stereotipe. Djeca obično oko druge godine života razumiju temeljne pojmove muško i žensko. Svrstavanje igračaka na muške i ženske započinje obično oko treće godine, a svijest o rodno tipiziranim osobinama ličnosti javlja se oko pete godine. Odrastanjem djeca sve više uviđaju da rodne uloge određuje društvo i zahvaljujući tome njihova uvjerenja o kršenju rodni uloga postaju manje kruta.

Pridavanje rodni oznaka utječe na dječje ponašanje. Kada postoji mišljenje da su neke aktivnosti ili predmeti prikladni za određen spol, djeca pokazuju sklonost aktivnostima koje odgovaraju vlastitom spolu, a izbjegavaju one prikladne za drugi spol. Osim toga, djeca su uspješnija u aktivnostima koje odgovaraju vlastitom spolu, nego u onim "rezerviranim" za drugi spol/rod.

Istraživanje koje je provedeno u Kanadi (Lambert, Yackley, Hein, 1971.) pokazalo je da su roditelji u intervjuima izjavljivali kako misle da djeca različitog spola imaju različite osobnosti. Oni smatraju da su dječaci suroviji, bučniji, poduzetniji, takmičarski raspoloženi, skloni mehaničkom mišljenju, sposobniji da se brane; a djevojčice su urednije, čišće, mirnije, suzdržanije, boljeg vladanja, imaju više razumijevanja za tuđe osjećaje, lakše zaplaču i spremnije su pomoći u kućanskim poslovima.

Iako smatraju da bi i dječaci i djevojčice trebali biti jednako uredni, pomagati u kući, biti sposobni brinuti o sebi, da bi trebali rijetko plakati i rijetko se ljutiti, te da bi trebali jednako biti takmičarski raspoloženi i sposobni braniti se, gotovo većina roditelja potiče djecu na ponašanje koje je tipično za njihov spol.

Obitelj je najutjecajnije socijalno okruženje u kojem nastaje rodno tipiziranje. Različite karakteristike obitelji utječu na stjecanje znanja o rodni ulogama i na rodno tipizirano ponašanje.

Djeca iz obitelji višeg socioekonomskog položaja obično imaju manje rodni stereotipa u ponašanju i uvjerenjima. To se najbolje vidi kod starije djece i adolescenata.

Djeca iz obitelji s jednim roditeljem, obično s majkom, uglavnom imaju manje izražene rodne stereotipe nego djeca iz tradicionalnih obitelji s oba roditelja. To je vjerojatno zbog odsutnosti oca ili zbog toga što jedan roditelj modelira postupke oba roda. Djeca majki zaposlenih izvan kuće također imaju manje rodni stereotipa od djece majki koja su kod kuće. To je osobito vidljivo kod dječaka i mlađe djece, a sve manje vidljivo kako djeca odrastaju.

I konačno, roditeljska uvjerenja i ponašanja povezana s rodom utječu na stjecanje rodni stereotipa u djece. Najjači dokaz za to je sličnost između roditeljskih i dječjih uvjerenja.

Stavovi odraslih o rodno prikladnom ponašanju dovode do diferencijalnog ponašanja prema muškoj i ženskoj djeci, što onda rezultira diferencijalnim ponašanjem djece koje je konzistentno sa stereotipnim očekivanjima kulture u kojoj žive.

Vršnjaci također vrše utjecaj na usvajanje rodno prikladnog ponašanja. Istraživanje koje su proveli Langlois i Downs (1980.) pokazalo je da vršnjaci više od roditelja kažnjavaju rodno neprikladne aktivnosti, i to u većoj mjeri dječake nego djevojčice.

Premda se stavovi o tipično ženskim (femininim) i tipično muškim (maskulinim) ponašanjima mijenjaju u posljednjih desetak godina, izgleda da tradicionalni stereotipi nisu doživjeli krupnije promjene.

Muška rodna uloga uključuje osobine kao što su aktivnost, nezavisnost, ambicioznost, dominantnost, agresivnost, sakrivanje emocija i samopouzdanje.

Žensku rodnu ulogu najviše karakteriziraju osobine kao što su: suosjećanje, nježnost, osjetljivost, usmjerenost na osjećaje drugih, urednost, obzirnost i toplina.

Istraživanje koje su Hodžić i Bijelić (2002.) proveli na 1000 adolescenata/ica na području RH ukazuje da su najčešće navođena područja za koje ispitanici/ice smatraju da razlikuju žene i muškarce (osim bioloških razlika) sljedeća: razmišljanje, inteligencija, obiteljske uloge, ponašanje, društveni položaj, osjećaji, snaga, sposobnost, seks, ljubav. Rodne razlike iskazane su kroz kategoriju "više/manje od", pa se tako muškarci percipiraju kao fizički jači, manje osjećajni, imaju više društvene moći i privilegija..., dok su žene osjećajnije, više brinu za obitelj, imaju manje društvene moći i privilegija ...

Iako za neke rodne razlike kao što su muška tendencija većoj agresivnosti možemo reći da imaju biološku osnovu, psihološke studije pokazuju svega nekoliko rodni razlika u bazičnim sposobnostima. Rodne razlike koje se pojavljuju kako ljudi odrastaju mogu se općenito bolje objasniti različitim društvenim ulogama koje se očekuju od muškaraca i žena. Djeca najprije razvijaju razumijevanje različitih društvenih uloga, a dječaci u interakcijama unutar obitelji najprije razvijaju model koji leži u pozadini muške dominacije. Kako odrastaju i više se druže sa svojim vršnjacima, njihova predodžba o prikladnim rodni ulogama postaje sve razrađenija. Muška grupa vršnjaka je naročito važna u pojačavanju podcjenjivanja žena. Kroz život se pred ulogu muškarca i žene postavljaju različita očekivanja, a veličina rodne stratifikacije* i njezin utjecaj na pojedinu osobu, njezino poimanje sebe varira u različitim periodima života. Rodna stratifikacija se reproducira u svakoj generaciji, u društvenim institucijama kao i u osobnostima pojedinaca tako da muškarci nauče podcjenjivati žene s usvajanjem predodžbi o rodni ulogama u djetinjstvu.

Mi vjerujemo da bi svijet bio ljepše mjesto za sve nas kada bi muška dominacija i rodna neravnopravnost mogle nestati, jer bi tada i muškarci i žene imali više mogućnosti izbora različitih aktivnosti i ponašanja, mogli bi uživati u većoj raznolikosti odnosa jedni s drugima, razvili bi veće samopouzdanje i bili zadovoljniji sa sobom te imali veće mogućnosti istraživanja vlastite osobnosti.

* Hijerarhijsko rangiranje spolnih/rodni grupa koje uključuje različiti pristup resursima i nagradama naziva se spolna stratifikacija ili rodna stratifikacija.

4

POGLAVLJE



R
A
D

S

A
D
O
L
E
S
C
E
N
T
I
M
A

I

A
D
O
L
E
S
C
E
N
T
I
C
A
M
A

4. RAD S ADOLESCENTIMA I ADOLESCENTICAMA

Rad s adolescentima i adolescenticama podrazumijeva jednu bitnu činjenicu, a to je da ih moramo promatrati kao osobe i uvažiti ih kao takve. Pokroviteljski odnos, dijeljenje savjeta, neuvažavanje i zanemarivanje njihovih potreba, mišljenja i stavova je strategija koja ne funkcionira i ne može donijeti željene rezultate. Svako etiketiranje i kategoriziranje adolescenata/ica može biti kontraproduktivno jer će u njima proizvesti osjećaj nepovjerenja i nerazumijevanja. Uobičajeno je mišljenje da su odrasli "stariji i pametniji". Međutim, većina odraslih se našla u situaciji gdje su u razgovoru s mladima postali svjesni činjenice da to baš i nije tako. Uvjerenje da se stavovi odraslih temelje na zreloj procjeni, a smatra se da to nije slučaj kod mladih, otežava bilo kakav rad s mladima koji uključuje suradnju. Neophodno je za rad s adolescentima/icama biti otvoren i reagirati na njihovu radoznalost i razmišljanja uz pomoć kreativnog kombiniranja diskusije i različitih aktivnosti.

Radionice upravo podrazumijevaju takav oblik interaktivnog učenja gdje se kombiniraju različite aktivnosti koje zahtijevaju aktivan angažman sudionika/ica, a ne samo pasivno primanje informacija, kao što je to vrlo često slučaj u školama. Zbog drugačijeg pristupa različitim sadržajima, naše iskustvo je pokazalo da mladi izuzetno vole raditi i učiti na taj način.

Rad s adolescentima i adolescenticama - postoji mnogo dokaza u prilog tvrdnji da su djevojke u lošijoj poziciji u mješovitim grupama s mladićima. Mladići su skloni zauzeti prostor, pričati cijelo vrijeme, biti glasniji, prodorniji, prekidati djevojke, itd. U mješovitoj grupi može biti teško pokušati dati jednako prostora i djevojkama i mladićima. Djevojke obično vole biti u mješovitim grupama zajedno s mladićima, ali svakako treba imati na umu da djevojkama ponekada može biti teško otvoreno govoriti u prisutnosti mladića. Zbog toga je korisno da neke sesije za koje vi osobno procijenite da će na taj način biti uspješnije budu samo za djevojke ili samo za mladiće. Ako to nije moguće, pokušajte tako što ćete veliku grupu podijeliti u manje grupe istog spola i na taj način kreirati prostor za slobodnu diskusiju.

U našoj kulturi mladiće se rijetko potiče da govore o vlastitim emocijama, stoga ih je teže navesti da govore otvoreno. S druge strane, neki mladići mogu osjećati snažan pritisak za "dokazivanjem" svoje muškosti, pa to može rezultirati iznošenjem lažnih informacija (npr. vezanih uz seksualno iskustvo).

Kada radite u mješovitoj grupi, potrebno je da pripazite na načine na koje mladići nastoje dominirati ili pak zastrašivati djevojke. Osigurati da svatko, redom, dobije priliku da govori je jednostavan način prevladavanja ovog problema, ali isto tako je potrebno da u slobodnoj diskusiji budete taktični i čvrsti. Ne dozvoljavajte da mladići prekidaju djevojke, ismijavaju ih ili koriste uvredljive izraze vezane uz žene. Zapamtite da djevojke često ne žele govoriti otvoreno u miješanoj grupi zbog iskustava s mladićima "izvan" same grupe. Ovo treba uzeti u obzir kada želite kreirati sigurno okruženje za diskusiju.

Rad s adolescentima i adolescenticama može biti iscrpljujući, uzbudljiv, stresan, ali i prepun satisfakcija. Izgradnja jake i istovremeno otvorene veze s mladima zahtijeva spremnost za slušanje, vjerovanje i svrstavanje na "njihovu stranu". Istovremeno od ogromnog je značaja da mlade osobe dobiju iskrenu i točnu informaciju o pitanjima koja se tiču njihovog vlastitog života.

NAČIN RADA

Trening o odnosu među spolovima/rodovima je intervencija s ciljem promjene svijesti, znanja, vještina i ponašanja u odnosu na pitanje spola/roda. Dotiče se pitanja osobnog i političkog, čak i kada to nije namjerno planirano.

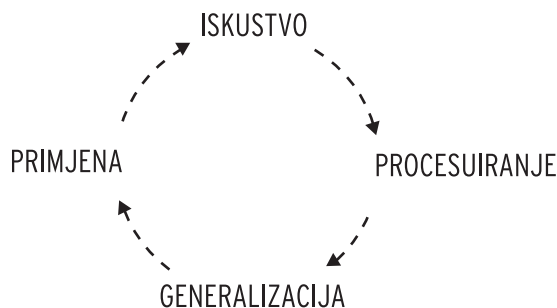
Treningom se nastoji potaknuti razvoj i osnažiti učesnike/ice da istražuju teme, razumiju dinamiku svojih društava i primjene koncept analize roda u svakodnevnoj praksi. Potiče svakog da preispituje sebe i svoj odnos s drugima. Jednom kada započne na radionici, proces se nastavlja i u svakodnevnom životu.

Osviještenost za tu problematiku je osnovna u treningu. Podizanje razine svijesti usmjereno je na stavove, percepciju i uvjerenja: ako ljudi nisu osjetljivi na nejednakost, trening neće na duge staze promijeniti praksu. Smatramo da ako nisu dotaknute emocije ljudi, i da ako praksa u njihovom osobnom životu nije bila predmet diskusije, postoji opasnost da će osviještenost o pitanjima roda ostati samo intelektualan konstrukt i da će biti ograničena u svojoj snazi da urodi smislenom društvenom promjenom.

4.1 ISKUSTVENO UČENJE

Termin “iskustveno učenje/trening” implicira upravo ono što i sam izraz govori - učenje na osnovi iskustva. Učinkovita trenerska strategija koja uključuje pristup učenju na osnovi iskustva pruža mogućnosti angažiranja u aktivnostima, kritičkog sagledavanja aktivnosti, analize onog što se iskusilo i upotrebe najkorisnijih dijelova iskustva u drugim aktivnostima.

Grafički prikazano iskustveno učenje:



Iskustvo

Ovo je inicijalna faza cijelog ciklusa. Ona nam je baza podataka koje ćemo kasnije koristiti za druge dijelove ciklusa. Na treninzima se koriste različite metode i aktivnosti koje nam omogućuju iniciranje iskustva i dobru podlogu za identifikaciju ostalih triju faza. Evo samo nekih primjera: interaktivna prezentacija, demonstracija, vježbe, rješavanje problema, simulacije, igre, treniranje vještina...

Procesuiranje

Kada je jednom završena faza iskustva, trener/ica započinje s novom fazom procesuiranja. Ova faza u ciklusu učenja omogućava sudionicima/ama da se vrate unatrag i identificiraju sve što su radili/le tijekom faze iskustva. U ovoj fazi bitno je podijeliti međusobno ono što su iskusili, svoje reakcije, emocije koje su se pojavljivale, o čemu su razmišljali. Uz asistenciju trenera/ica, na strukturiran način, sudionici trebaju povezati te emocije i misli, tako da se proizvede određeno značenje i mišljenje iz prve faze.

Tijekom faze procesuiranja trener/ica pomaže sudionicima/ama u kritičkom i analitičkom razmišljanju o onom što su iskusili te im pomaže verbalizirati osjećaje. Uloga trenera/ica je da asistira u promišljanju sudionika/ica o iskustvu koje su prošli, kako bi se mogli kretati dalje prema donošenju zaključaka.

Generalizacija

Kroz generalizaciju sudionici/ice donose zaključke, identificiraju nove spoznaje, vještine, a koje imaju osnovu u prethodne dvije faze. Trener/ica pomaže sudionicima/ama vratiti se korak unazad iz nedavnog iskustva i diskusije te kritički razmisliti o "naučenim lekcijama" iz prethodne dvije faze.

Kako bi generalizacija bila temeljito odrađena možemo se poslužiti pitanjima kao što su:

- Što ste novo spoznali ovom vježbom?
- Koje zaključke iz ove vježbe možemo izvesti?

Trener/ica najprije predlaže individualno razmišljanje o ovim pitanjima, da bi nakon toga sudionici/ice podijelili u grupi svoja razmišljanja i zaključke.

Primjena

U ovoj fazi sudionici/ice sagledavaju mogućnost upotrebe novog znanja i vještina u planiranju još efektivnijeg rada ili ponašanja u budućnosti. U idealnim uvjetima treninga sudionici/ice će imati mogućnost odmah primijeniti ono što su na treningu naučili, bilo da se to odnosi na njihov profesionalan život, privatni, studentski, ovisno o njihovim potrebama.

Ukoliko želimo koristiti ovaj model on mora biti korišten u pripremnj i implementacijskoj fazi treninga. U praksi su najčešće izostavljene faze generaliziranja i apliciranja, a rezultat je umanjena snaga iskustvenog učenja, nedorečenost, neiskorištenost potencijala informacija koje bi inače proizašle da je model bio pravilno primijenjen.

U nastavku su dani prikazi vježba koje su sastavni dijelovi većine radionica bez obzira na njihovu temu. To su vježbe upoznavanja, očekivanja, aktivnog slušanja te evaluacija. Osim toga ukazujemo na važnost primanja i davanja "feedback-a" i zalaganja za sebe.

4.2 UVODNE AKTIVNOSTI

Svrha uvodnih aktivnosti je stvaranje pozitivne klime za učenje. Treneri/ice bi trebali izbjegavati aktivnosti koje su: natjecateljske i u kojima bi sudionici/ice mogli "izgubiti"; trivijalne i nisu u vezi s temom treninga; ili su pak toliko povezane s temom da bi mogle dovesti do dugih i teških diskusija. Izazov je za trenera/icu da izabere aktivnost koja je i prikladna i ugodna. Najuspješnije uvodne aktivnosti:

- uključuju sve sudionike/ice i omogućuju im kretanje po prostoru,
- daju priliku da se sudionici/ice međusobno upoznaju,
- započinju proces razmišljanja i diskutiranja o temi treninga,
- omogućuju sudionicima/ama da se zajedničkim radom i zabave.

4.2.1 UPOZNAVANJE

Vježbe upoznavanja koristimo na početku radionice kako bi se sudionici bolje upoznali, izgradili povjerenje te da bi se stvorila sigurna pozitivna okolina za daljnji rad tijekom radionice.



DIVLJENJE DRUGOM SPOLU

CILJ

Odvojiti stereotipe kao i pozitivne netipične uloge.

Pomoći sudionicima/ama da počnu razmišljati o žensko/muškim odnosima na početku radionice.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart” (veliki papir), olovke.

Vrijeme trajanja: 40 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se podijele u parove (žena/muškarac).
 2. Zatražite svakog sudionika/icu da se sjeti osobe drugog roda koju cijeni.
 3. Zatražite da podijele sa svojim/om partnerom/icom kvalitete koje cijene i kojima se dive kod odabrane osobe.
 4. Osobe tada iznose grupi kvalitete koje je njihov/a partner/ica opisao/la.
 5. Zapišite osobine na “flipchart” ispod natpisa “žensko” i “muško”.
 6. Prođite kroz sve kvalitete.
- Iznesite stereotipe o muškarcima i ženama te ih prodiskutirajte u grupi.

NAPOMENA

Manje je prijeteće tražiti od sudionika/ica da se sjetite osobe drugog spola koja im je daleka, npr. poznati/a žena ili muškarac.

Vježba pomaže da se probije led i izgradi atmosfera u kojoj će grupa moći govoriti o muškarcima i ženama te da se razmišlja o spolu/rodu.

MOGUĆI ISHODI

Moguća su dva suprotna ishoda ove aktivnosti. Rodno stereotipiziranje je jedan od njih, ali preklapanje stereotipa samo po sebi pomaže u njihovom otklanjanju.

Moguće je da sudionici/ice mogu precizno opisati osobine drugog spola baš zato što su vrlo rijetke. Npr. jedna grupa žena divila se nježnosti kod muškarca - zato što je to rijetka osobina.

CILJ

Pomoći grupi da se bolje međusobno upoznaju. Prakticirati vještinu slušanja. Ova vježba funkcionira jednako dobro u grupi gdje se sudionici/ice poznaju, kao i u grupi gdje se sudionici/ice ne poznaju.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, olovke i papiri.

Vrijeme trajanja: oko 30-40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite svakog člana/icu grupe da napiše dvije stvari o sebi koje su istinite i jednu stvar koja je lažna.
2. Zamolite grupu da se podijeli u manje grupe od po četvero ili petero osoba. Po redu, svaki sudionik/ica čita "dvije istine i laž" svojoj grupi. Ostali članovi/ice grupe mogu nakon toga postavljati pitanja da bi otkrili je li svaka pojedina izjava istinita ili neistinita... Ovo će potrajati negdje oko 15 - 20 minuta.
3. Vratite se u veliku grupu. Zamolite sudionike/ice da opišu koliko su bili uspješni u pogađanju istinitih i neistinitih tvrdnji i kako su došli do rješenja.

MOGUĆI ISHODI

Vježba je vrlo ugodna i vrlo često zabavna što pridonosi kreiranju opušteno atmosfere. Naglašena je i važnost pažljivog slušanja drugih.

CILJ

Upoznavanje članova/ica grupe. Ovo je vježba za manje grupe čiji se članovi/ice ne poznaju.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, samoljepljivi papirići koji će se koristiti kao bedževi za imena.

Vrijeme trajanja: oko 10 - 15 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite prvu osobu da kaže svoje ime, npr. "Ja sam Marija".
2. Zamolite zatim prvu osobu da predstavi osobu sa svoje desne strane, a zatim sebe, npr. "Ona je Marija, a ja sam Filip".
3. Sljedeća osoba predstavlja oboje sa svoje desne strane i onda kaže svoje ime, npr. "Ona je Marija, on je Filip, a ja sam Eva".
4. Nastavite vježbu sa svakim sljedećim članom/icom sve dok se svi ne izredaju. Kada je krug gotov, zamolite prvu osobu da ponovi imena svih u grupi. Voditelj/ica bi se također trebao uključiti u vježbu.
5. Podijelite samoljepljive papiriće i olovke, zamolite sve u grupi da napišu svoja imena ili imena/nadimke kojima bi željeli da ih drugi zovu.
6. Zamolite članove/ice grupe da stave etikete s imenima na sebe kako bi bile vidljive ostalim članovima/cama grupe.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju vježbe sudionici/ice će znati jedni drugima imena. Vježba također pomaže u stvaranju opušteno radne atmosfere.

CILJ

Upoznavanje. Ova vježba funkcionira dobro u grupama gdje se sudionici/ice od ranije poznaju, kao i u onima gdje se ne poznaju.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug.

Vrijeme trajanja: oko 30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite svakog člana/icu grupe da uzme jedan predmet iz svog džepa ili torbe i da ispriča grupi nešto o tom predmetu, kako su ga dobili i što im znači.
2. Ako neki sudionik/ica nema neki predmet uz sebe, mogu umjesto toga opisati nešto od odjeće ili nakita koji imaju trenutno na sebi.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju vježbe atmosfera u grupi će biti opuštenija. Bit će također jasnije kakav je stav grupe prema zajedničkom radu. Nekim ljudima može biti teško podijeliti ovakvu vrstu relativno bezopasnih informacija s drugima pa imajte razumijevanja i za takav stav.

CILJ

Upoznavanje. Kreiranje opušteno atmosfere.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, olovke, papiri, ljepljiva traka ili pribadače.

Vrijeme trajanja: oko 20 - 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite svakome papir, olovku i pribadače ili ljepljivu traku.
2. Zamolite sudionike/ice da na sredinu papira napišu svoje ime.
3. Zatim ih zamolite da na svaki ugao papira napišu ono što se od njih zahtijeva u vašim uputama. Ostavite dovoljno vremena između svake upute kako bi svi mogli dovršiti pisanje.
4. Zamolite ih da napišu:
 - u gornji lijevi ugao: kako se trenutno osjećaju,
 - u gornji desni ugao: dvije stvari koje vole raditi,
 - u donji lijevi ugao: knjigu koju su nedavno pročitali ili film koji su vidjeli,
 - u donji desni ugao: gdje bi najradije željeli biti u ovom trenutku.
5. Neka sudionici/ice pričvrste papire sa svojim imenima na prsa. Voditelj/ica mora sudjelovati u ovoj aktivnosti.
6. Neka svi ustanu i prošeću po sobi/prostoru, pročitaju što su napisali i neka porazgovaraju o tome. Ako se sudionici/ice budu zadržavali stalno s istim ljudima, ohrabrite ih da se kreću i da upoznaju što više sudionika/ica.
7. Završite vježbu kada ocijenite da su svi imali dovoljno vremena da se upoznaju.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju vježbe sudionici/ice će znati jedni drugima imena i neke osnovne podatke o drugima, što pridonosi stvaranju opušteno radne atmosfere.

4.2.2 OČEKIVANJA OD RADIONICE

1-0č.

STABLO OČEKIVANJA

CILJ

Utvrđiti očekivanja sudionika/ica od radionice.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, dvije vrste (dvije boje) samoljepljivih papirića, olovke.

Vrijeme trajanja: oko 5 - 10 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Nacrtajte na “flipchart-u” veliko stablo.
2. Podijelite sudionicima/ama par komada samoljepljivih papirića različitih boja.
3. Objasnite sudionicima/ama da želite da, npr. na žute samoljepljive papiriće napišu što očekuju od radionice u edukacijskom smislu, a da na papiriće druge boje (npr. zelene) želite da napišu što očekuju od radionice za sebe osobno.
4. Kada su napisali očekivanja na papiriće, zamolite da ih nalijepe na stablo očekivanja.
5. Kada je to gotovo pročitajte i eventualno prodiskutirajte očekivanja sudionika/ica.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju vježbe imat ćete jasnu predodžbu o tome što sudionici/ice očekuju od radionice, a to je podatak koji vam može uvelike pomoći u radu.

4.2.3 PRAVILA

Kada se započinje s grupnim radom, bitno je utvrditi pravila rada grupe te prava i obaveze svih članica/ova grupe. Vrlo je važno da svi/sve shvate smisao pravila te da članice/ovi grupe same/i definiraju što je njima važno kako bi mogli dobro raditi i da bi se ugodno osjećali u grupi. Sve osobe u grupi bi trebale sudjelovati u procesu donošenja pravila, a potrebno je provjeriti jesu li pravila prihvatljiva za sve u grupi.

Neka od mogućih pravila su: govoriti u prvom licu, povjerljivost (ništa od osobnih stvari izrečenih tijekom radionice ne smije se pričavati izvan grupe), dolaziti na vrijeme...

4.3 AKTIVNO SLUŠANJE

Aktivno slušanje je preduvjet uspješne komunikacije. Aktivno slušati znači slušati s razumijevanjem, što znači da ste čuli ne samo ono što sugovornik/ica govori, nego i da ste čuli i njegove/njezine osjećaje, potrebe, očekivanja. Aktivno slušanje zahtijeva punu pažnju jer nakon njega slijedi povratna informacija sugovorniku/ici o razumijevanju sadržaja i prihvaćanju njegovih/njezinih osjećaja. Time se govorniku/ici pruža mogućnost da potvrdi ili ispravi doživljaj rečenog kod slušatelja.

Parafraziranje uključuje kratko ponavljanje vlastitim riječima onog što je osoba rekla, a to nam omogućuje da provjerimo jesmo li dobro razumjeli sadržaj.

Npr. "Ako sam te dobro razumjela/o..."

"Ti predlažeš da..."

"Ti kažeš da..."

Kako bi ostvarili uspješnu komunikaciju služimo se i sažimanjem. Sažimanje se odnosi na ono što je rečeno u cjelini. Ono obuhvaća nabranje ključnih stavki, rekapituliranje razgovora kako bi razjasnili i provjerili da li smo dobro razumjeli rečeno.

Npr. "Na temelju ovog razgovora važnim se pokazalo..."

"Današnja radionica pokrila je tri bitna područja. To su..."

Osjećajno aktivno slušanje zahtijeva suosjećanje, razumijevanje i interpretiranje. Dobri slušači/ice sugovorniku/ici posvećuju potpunu pozornost i razmišljaju o pitanjima koja mogu postaviti kako bi ga/je bolje razumjeli. Korištenje potvrdnih fraza kao što su "razumijem", "vidim", "a-ha", "da, da", itd. tijekom slušanja potvrđuje kako slušač/ica obraća pozornost na ono što se govori. Sposobnost razumijevanja govora tijela je izrazito važna za učinkovito slušanje jer se manje od 10% komunikacije odvija preko izgovorenih riječi. Dobro slušanje uključuje uspostavljanje izravnog kontakta očima sa sugovornikom/icom. Odgovaranje prikladnim govorom tijela, kao npr. osmjehom ili klimanjem također potvrđuje zainteresiranost osobe za izgovoreno. Ako imamo potrebu saznati još neke dodatne informacije u svrhu boljeg razumijevanja, služimo se otvorenim pitanjima. Otvorena pitanja su pitanja na koja odgovaramo cijelom rečenicom, a ne samo s "da" i "ne". Takva pitanja potiču osobu da sama razmišlja o svojoj situaciji i da pronađe različite mogućnosti i rješenja.

Npr. "Što misliš da bi ti pomoglo u ovom trenutku?"

"Imaš li neku ideju kako se sada postaviti prema...?"

"JA GOVOR" je tehnika komuniciranja u kojoj jasno i otvoreno izražavamo kako doživljavamo situaciju u kojoj se nalazimo bez napadanja, okrivljavanja, vrijeđanja, popravljanja i prebacivanja odgovornosti na drugu osobu/osobe. Naglasak je na našem doživljaju situacije, opisu stanja u kojemu se nalazimo bez vrednovanja situacije.

Npr. "Osjećam se razdraženom kada kasniš na sastanak."

(Umjesto: "Ti nikada ne možeš doći na vrijeme!")

Za što uspješnije vođenje treninga facilitatorske vještine (postavljanje pitanja, parafraziranje...) trebaju biti poduprte vještinama kojima se sudionici/ice bore. Te vještine mogu biti verbalne i neverbalne. Trener/ica, izrazom lica, govorom tijela i komentarima ohrabruje sudionike/ice da izraze svoje mišljenje. Neki primjeri bodrenja:

- klimanje glavom u znak odobravanja,
- ponavljanje zadnjih riječi koje osoba izgovori,
- ponavljanje rečenice ili dijelova rečenice koju sugovornik/ica izgovori,
- traženje dodatnih informacija,
- održavanje kontakta očima,
- govor tijela koji otkriva spremnost da se čuje.

1-AS

MOJ SPOL!**CILJ**

Vježbati vještinu aktivnog slušanja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug.

Vrijeme trajanja: oko 30 - 45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u parove.
2. Objasnite im što je aktivno slušanje i koje tehnike uključuje (parafraziranje, sažimanje, "ja govor").
3. Zamolite ih da prvo jedna osoba govori 5 minuta, a druga samo sluša o situaciji kada joj je nešto bilo uskraćeno zato što je određenog spola. Nakon što je druga osoba saslušala neka pokuša dati prvoj osobi povratnu informaciju o onome što je čula u jednoj minuti. Nakon toga neka zamijene uloge, druga osoba govori, a prva sluša i daje povratnu informaciju o onome što je čula.
4. Zatim ih zamolite da isto to ponove, ali ovaj put neka se pokušaju prisjetiti situacije u životu kada im je činjenica da pripadaju svome spolu obogatila život.

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će postati svjesni načina na koji komuniciraju i naučit će kako uspješnije komunicirati.

NAPOMENA

Moguća pitanja za diskusiju nakon vježbe: Možete li reći je li bilo teško samo slušati bez upadica/prekidanja? Jeste li osjetili potrebu da postavljate pitanja, komentirate, ocjenjujete, procjenjujete, iznosite svoje slaganje ili neslaganje? Kako je biti saslušan bez prekidanja? Jeste li se navikli biti saslušani na taj način? Je li ovakav način slušanja koristan? Što vam je ova vježba rekla o vama kao slušaču/ici?

RADNI LIST

Teme za vježbu aktivnog slušanja

Moja majka ...

Moj otac ...

(Ne) Svida mi se što sam žensko/muško ...

Da sam drugog spola/roda ...

Kada sam bio/la mali/a ...

Situacija u životu kada mi je nešto uskraćeno samo zato što sam određenog spola.

Situacija u životu kada mi je činjenica da pripadam svom spolu obogatila život.

CILJ

Vježbati aktivno slušanje. Istražiti mogućnosti i pristupe koji omogućuju govorniku/ici da pruži delikatne informacije; slušati i izlučiti relevantne informacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice postavljene u krug, kartice s problemima.

Vrijeme trajanja: 30-40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u parove i zamolite ih da sjednu leđima okrenuti jedni/e prema drugima.
2. Osoba koja zove dobiva problem napisan na kartici. Problem se ne otkriva osobi koja prima poziv.

Mogući problemi mogu biti:

- Imate 16 godina i trudni ste.
- Maltretiraju/uznemiravaju vas na poslu/u školi.
- Otkrili ste da vaš partner/ica održava vezu s drugom osobom.
- Želite otići od kuće.
- Usamljeni ste i depresivni.

3. Osoba koja zove počinje pričati, ali ne otkriva odmah problem. Teško mu/joj je pričati o problemu pa treba ohrabrenje od primaoca poziva. Moguće je da osoba odmah počne pričati o problemu indirektno ili možda započne priču o nečem sasvim drugom.

Primatelj/ica poziva treba polako ući dublje u problem, aktivno slušajući i prihvaćajući emocije osobe koja zove. Kada je to postignuto, primatelj/ica poziva može smatrati da osoba koja zove može doći do nekih odluka sam/a bez da mu/joj se pruži bilo kakav savjet. Kada je odluka donesena, poziv se prekida.

4. Osoba koja je zvala može sada dati povratnu informaciju osobi koja je primila poziv. Vježba može biti ponovljena tako da će osobe zamijeniti uloge.

MOGUĆI ISHODI

Razvijanje aktivnog slušanja, strpljivosti, senzibilnosti, selektivnog i pažljivog postavljanja pitanja za vrijeme pružanja pomoći osobi s problemom.

NAPOMENA

Vježba može pokrenuti diskusiju o sljedećim pitanjima: Koje tehnike slušanja su najdjelotvornije? Koje tehnike ne funkcioniraju? S kojim problemima su se suočile osobe koje su slušale/primale poziv? Koje probleme su imale osobe koje su zvale? Možda bi bilo lakše da su razgovarali "licem u lice"? Smatraju li sudionici/e da su obje uloge teške, ili je možda jedna lakša od druge?

4.4 "FEEDBACK" - POVRATNA INFORMACIJA

Davanje "feedback-a" je verbalan ili neverbalan proces kroz koji osoba priopćava svoje percepcije i osjećaje o ponašanju druge osobe. Većina ljudi daje i prima "feedback" svaki dan, a da nije toga svjesna. Proces davanja i traženja "feedback-a" je jedan od najvažnijih načina učenja novih oblika ponašanja i procjenjivanja našeg učinka na druge. Upravo kroz "feedback" mi učimo "držati se smjera" i učimo vidjeti sebe onako kako nas drugi vide.

Davanje i primanje smislenog "feedback-a" je međuljudska razmjena koja pretpostavlja prisutnost određenih ključnih elemenata:

- briga,
- povjerenje,
- prihvaćanje,
- otvorenost,
- briga za potrebe drugih.

Ipak, razina do koje je "feedback" procjenjivački, osuđujući ili pomažući, može ovisiti o svjetonazorima uključenih osoba. Međutim, davanje "feedback-a" je vještina koja se može naučiti i razviti kroz primjenu sljedećih devet smjernica. Željena promjena će se vjerojatnije dogoditi ako se slijede ove smjernice.

1. Uvažavanje potreba drugih ljudi. Osnovni razlog za davanje "feedback-a" bi trebala biti želja da se potpomogne vlastiti razvoj kao i razvoj drugih. Kada osnovna motivacija za "feedback" nije ovaj razvoj, "feedback" može biti destruktivan. Na primjer, za osobu koja je ljuta, davanje "feedback-a" može biti motivirano ne željom za osobnim razvojem i unapređenjem veza, već željom da povrijedi osobu koja ju/ga je naljutila. "Feedback" motiviran osobnim interesima nije "feedback" već samo-nagrađivanje.

2. Samo opišite ponašanje; nemojte ga pokušavati interpretirati. Naše ponašanje pred javnosti je objektivno i može se opažati. Kada netko pripisuje određene motive ponašanju druge osobe, on tada interpretira namjere te osobe. Budući da su namjere privatne i poznate samo osobama koje ih imaju, tada je pripisivanje motiva i namjera ponašanju i akcijama visoko subjektivno. U svakom slučaju, interpretiranje ili pripisivanje motiva ponašanju osobe ima tendenciju da osobu stavi u obramben položaj i uzrokuje da on ili ona rasipa energiju na objašnjavanje ili obranu svog ponašanja. Interpretacije i spekulacije od strane drugih oduzimaju osobi mogućnost da sama interpretira i razumije vlastito ponašanje te istovremeno stvara ovisnost o interpretatoru. Rezultat je da "feedback" vjerojatno neće biti korišten, bez obzira na pomoć koju je mogao pružiti.

3. Fokusrajte se na ponašanje koje može biti promijenjeno. Učinkovit "feedback" cilja na ponašanje koje je relativno lako izmijeniti. Mnogi ljudi se ponašaju prema navici; njihovi osobni stilovi su se razvili tijekom godina reagiranja na određen način. Primanje "feedback-a" o

osobnim navikama može biti frustrirajuće jer je ova ponašanja ponekad teško promijeniti. "Feedback" o ponašanju koje je teško promijeniti često stvara tjeskobu i samosvijest o ponašanju.

4. Budite određeni. Kada je "feedback" određen (konkretan), osoba koja ga dobiva će točno znati o kojoj vrsti ponašanja se razgovara. Na primjer "Vi ste draga osoba" je vrlo općenita izjava i ne govori osobi koja ponašanja su pridonijela percepciji njega/nje kao drage osobe.

5. Čekajte da "feedback" bude potaknut (izazvan). Kod poticanja "feedback-a" osoba pita druge za njihova zapažanja i primjedbe o njenom/njegovom ponašanju. U stvarnosti, većina "feedback-ova" je nametnuta. Ljudi često daju "feedback" bez obzira da li je on potaknut ili ne, i bez obzira da li je osoba pripremljena da ga primi. Također, želja jedne osobe da izrazi "feedback" može biti veća od želje druge osobe da ga primi. Ovo je osobito točno kada je osoba koja daje "feedback" ljuta ili uznemirena u vezi nečega što se tiče potencijalnog primatelja/ice.

U nekim situacijama, primjereno je i nametnuti "feedback", osobito kada postoji norma za davanje kao i za izazivanje "feedback-a", ili pak da bi se norma uvela spontano. Ipak, "feedback" više pomaže kada je zatražen. Zahtjev za "feedback-om" obično upućuje na to da je osoba spremna saslušati i da želi znati kako drugi ljudi percipiraju njeno/njegovo ponašanje.

6. Nemojte suditi. "Feedback" nije objektivni i rijetko je konstruktivan, ako se zasniva na osobnoj interpretaciji. Ovaj tip procjene često je doživljen kao osoban napad. Osoba koja daje "feedback" mora odgovoriti ne na zapaženu osobnost ili simpatičnost druge osobe, već na njegove ili njene akcije. Na primjer, kada se ljudima kaže da su glupi ili neosjetljivi, na to je vrlo teško odgovoriti mirno i objektivno. Osoba se nekad može ponašati nepromišljeno ili na neosjetljiv način, ali to nije dokaz gluposti ili neosjetljivosti. Procjene raspoređuju ljude u uloge sudaca ili okrivljenika, često s pogubnim efektima.

7. Uputite "feedback" odmah nakon ponašanja. Kada je "feedback" upućen odmah nakon akcije događaj je još svjež u mislima obaju sudionika/ica. Na ovaj način, "feedback" djeluje kao zrcalo ponašanja druge osobe. Međutim, često postoji tendencija da se "feedback" odlaže. Osoba se može bojati gubitka emocionalne kontrole, povređivanja tuđih osjećaja ili kritiziranja od strane drugih.

Izuzetak od ove smjernice je slučaj redovno planiranog "feedback" sastanka (sesije), čija je svrha održati komunikacijske kanale otvorenima. Na ovim planiranim sastancima, sudionici/ice mogu raspravljati o događajima koji su se dogodili od njihovog zadnjeg sastanka ili mogu raditi na spornim pitanjima nastalima tijekom samog susreta. Kako bi ove planirane "feedback" sesije bile učinkovite, potrebno je da odluka o njihovom održavanju bude postignuta konsenzusom sudionika/ica.

8. Dozvolite osobama slobodu da se promijene ili ne promijene. Osoba treba imati slobodu da upotrijebi "feedback" na bilo koji smislen način, bez da se od nje istovremeno zahtijeva da se promijeni. Davatelj/ica "feedback-a", koji/a govori osobi da se treba promijeniti, zapravo pokušava postaviti standarde za dobro i loše ili ispravno i pogrešno ponašanje, a istovremeno sudi drugoj osobi protiv ovih standarda. Pritisak za promjenom može biti vrlo direktan ili suptilan, kreirajući natjecateljski odnos u kojem nitko ne pobjeđuje. Nadalje, nametanje standarda drugim osobama putem očekivanja da se promijene stvara otpor i odbijanje.

9. Izrazite osjećaje direktno. Ljudi često pretpostavljaju da izražavaju svoje osjećaje kada zapravo samo iznose svoja mišljenja i opažanja. Iskazi koje počinju s "Ja osjećam da..." često završavaju s uvjerenjima i mišljenjima. Na primjer, izjava "Osjećam da voziš prebrzo" je indirektno izražavanje osjećaja. Izjava o osjećajima koja leži ispod doslovne izjave u gornjem primjeru bi mogla biti: "Osjećam tjeskobu zato što voziš prebrzo" ili "Uplašen/a sam jer voziš prebrzo". Indirektno izražavanje emocija nudi bijeg od obveze i često sprječava smislen "feedback".

Proces davanja "feedback-a" ponekad može biti zakočen ako netko pokušava istovremeno uzeti u obzir sve spomenute smjernice. Neke smjernice imaju prednost pred ostalima. Najvažnije je zapamtiti da "feedback" treba biti opisan, neosuđujući, određen (konkretan) i treba nuditi slobodu izbora. Spomenute smjernice se također mogu upotrijebiti u očitavanju simptoma. Na primjer, ako osoba koja dobiva "feedback" reagira obrambeno, vjerojatno je da su neke smjernice prekršene od strane osobe koja daje "feedback".

Ukratko, načini na koje ljudi daju "feedback", mogu biti snažno pod utjecajem njihovih vrijednosti i osobnih filozofija o njima samima, o njihovim vezama s drugima, kao i o ljudima općenito. Smjernice za davanje "feedback-a" se mogu naučiti i vrijedno su sredstvo u pomaganju ljudima da daju i primaju učinkovit i koristan "feedback".

4.5 ASERTIVNOST

Osim aktivnog slušanja, važno je razviti vještinu iskazivanja svojih stavova i osjećaja na jasan, direktan i iskren način.

Asertivnost se izražava u odlučnoj i aktivnoj samoobrani vlastitih prava i potreba, kao i u odvažnom, aktivnom stremljenju ka cilju. Podrazumijeva ne samo izrazitu samosvijest i samopouzdanje, već i prodornost u ostvarivanju svojih planova i namjera. Model asertivnog reagiranja se osniva na uvažavanju i poštivanju sebe i drugih jer podrazumijeva poštivanje vlastitih prava i potreba, odgovornost za vlastito djelovanje i samokontrolu da izražavanjem vlastitih potreba ne ugrozimo tuđe interese i potrebe. Nesigurnim, previše obzirnim ljudima preporuča se asertivan trening u kojem kroz plansko i sistematsko vježbanje osobe postaju prodornije i samopouzdanije u svom reagiranju. U jednostavnim situacijama ih se potiče da izraze svoje mišljenje, da se suprotstave javno i da slobodno i bez straha odbiju učiniti ono što ne žele, te da zbog toga nemaju osjećaj krivnje.

1-AST

ASERTIVNOST

CILJ

Identificirati asertivno, agresivno i pasivno ponašanje.

Vježbati asertivne reakcije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Lista "Razvijanje asertivnosti", lista "Situacije za vježbanje asertivnosti", olovke, "flipchart", flomasteri.

Vrijeme trajanja: oko 90 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u tri male grupe. U prvoj maloj grupi neka razgovaraju o tome što čini asertivnu osobu, u drugoj što čini agresivnu osobu, a u trećoj što čini pasivnu osobu. Nakon diskusije neka zapišu ideje na velike papire.
2. Neka svaka grupa pročita svoju listu, dozvolite kratku diskusiju o sličnostima i razlikama na listama.
3. Podijelite im listu "Razvijanje asertivnosti" i objasnite što je to asertivnost te što je razlikuje od pasivnosti i agresivnosti.
4. Objasnite im da asertivno izražavati osjećaje uključuje korištenje "Ja" izjava. (Npr. "Osjećam se uznemireno i nelagodno kada me pokušavaš nagovoriti na pušenje marihuane jer sam čvrsto odlučio/la da ne koristim drogu i volio/voljela bih da je i ti prestaneš koristiti.")
5. Diskutirajte o bilo kojem pitanju vezanom uz asertivnost koje se pojavi u grupi. Možete zamoliti sudionike/ice da sami formuliraju svoje asertivne izjave koje se baziraju na situacijama iz njihovog života.
6. Tražite šest volontera/ki iz grupe te im dozvolite da na listi "Situacije za vježbanje asertivnosti" izaberu jednu situaciju te odigraju igru uloga. Dvije osobe trebaju odigrati situaciju na pasivan način, dvije na agresivan i dvije na asertivan način.

7. Nakon svake igre uloga diskutirajte o sljedećim pitanjima:

- Jesu li ovo bili agresivni, pasivni ili asertivni odgovori na situaciju?
- Je li reakcija bila efikasna? Zašto jest ili zašto nije?
- Koja su bila uvjerenja iza ponašanja svakog lika?
- Što možemo naučiti o situaciji u stvarnom životu iz ove igre uloga?

8. Nakon toga možete podijeliti svim sudionicima/ama listu "Situacije za vježbanje asertivnosti" te im u parovima omogućiti da odigraju situacije, s time da daju samo asertivne odgovore.

9. Razgovarajte u grupi kako asertivno ponašanje može pomoći da se nosimo s različitim situacijama u životu te kako nam može pomoći da se nosimo s ljutnjom na konstruktivan način.

NAPOMENA

Objasnite da razviti asertivno ponašanje nije lako većini ljudi te se obično vraćaju submisivnom ili agresivnom reagiranju. Razvoj uspješnog asertivnog ponašanja zahtijeva vrijeme, vježbu i strpljenje.

RADNI LIST

SITUACIJE ZA VJEŽBANJE ASERTIVNIH VJEŠTINA

1. Dečko/djevojka kojem/kojoj se već dugo sviđaš pokušava te nagovoriti na zajednički izlazak, a ti to ne želiš.

Agresivan odgovor :

Submisivan odgovor:

Asertivan odgovor:

2. Profesor, poznat po seksualnom uznemiravanju učenica, želi s tobom nasamo razgovarati o tvom uspjehu na testu. On ti kaže: "Dođi danas nakon škole u moj kabinet, moram s tobom porazgovarati o uspjehu na testu da bih ti mogao zaključiti ocjenu."

Agresivan odgovor:

Submisivan odgovor:

Asertivan odgovor:

3. Vršnjaci te nagovaraju da s njima odeš na tulum, a ti moraš ostati kod kuće učiti. Počinju te nazivati "štrebericom".

Agresivan odgovor:

Submisivan odgovor:

Asertivan odgovor:

4. Na tulumu se svima nudi droga i alkohol, a većina prihvaća. Ti si odlučio da nećeš uzimati drogu. Prijatelji te počinju nagovarati, prijeteći da se neće više družiti s takvim "čistuncem".

Agresivan odgovor:

Submisivan odgovor:

Asertivan odgovor:

5. Posudila si novac prijatelju prije dva mjeseca i već si ga dva puta nazvala da ti ga vrati. Naletjela si na njega na ulici i tražila ga da ti vrati novac u sljedeća 24 sata. On ti odgovara: "Ne brini, vratit ću ti novac kad tad."

Agresivan odgovor:

Submisivan odgovor:

Asertivan odgovor:

RADNA LISTA "RAZVIJANJE ASERTIVNOSTI"

1. Ljudi koji se ponašaju submisivno:

- niječu svoje potrebe i omalovažavaju se,
- ne izražavaju svoje prave osjećaje,
- često se osjećaju povrijeđeno i anksiozno,
- dozvoljavaju drugima da izaberu i rijetko dobivaju što žele.

Njihova poruka je "Ja nisam OK - ti si OK".

2. Ljudi koji se ponašaju agresivno:

- postižu svoje ciljeve (namjere) na račun drugih ,
- izražavaju svoje osjećaje, ali povređuju druge,
- donose odluke za druge.

Njihova poruka je "Ja sam OK - ti nisi OK".

3. Ljudi koji se ponašaju asertivno:

- iskreno izražavaju svoje osjećaje,
- idu za onim što stvarno žele,
- ne povređuju druge namjerno,
- dozvoljavaju drugima da postižu svoje ciljeve,
- poštuju sebe i druge.

Njihova je poruka "Ja sam OK - ti si OK."

Kako asertivno izraziti osjećaje

Ja se osjećam ...

(Reci kako se osjećaš bez generaliziranja.)

Kada ti - zato što...

(Opiši događaj bez generaliziranja.)

I ja bih želio/željela.

(Izrazi otvoreno i precizno svoje potrebe vezane uz tu osobu ili ishod koji želiš.)

4.6 SAMOPOŠTOVANJE

Mnogi ljudi gledaju na samopoštovanje kao na nešto što se može naučiti. Međutim, samopoštovanje je nešto što se razvija i predstavlja stav prema vlastitom "ja", odnosno prema samome sebi, koji uključuje vrednovanje. Samopoštovanje je jedan od bitnih aspekata svijesti o sebi koji se počinje razvijati već od 2. - 3. godine života, kada za dijete počinju biti važne pohvale i pokude roditelja. Kasnije, samopoštovanje ovisi o tome je li ponašanje i mišljenje pojedinca/ke u skladu s vlastitim usvojenim standardima ponašanja i moralnim normama. Očuvanje samopoštovanja važno je za održavanje emocionalne stabilnosti i mentalne ravnoteže.

CILJ

Razumjeti komponente samopoštovanja.

Shvatiti pojam samopoštovanja i njegov značaj.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Papiri i olovke, "flipchart", flomasteri.

Vrijeme trajanja: 35-40 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite učesnicima/ama papire i zamolite ih da na papiru nacrtaju kišobran koji se sastoji od tkanine, šipaka koje pridrjavaju tkaninu i ručice.
2. Tada malo detaljnije objasnite samopoštovanje. Recite im da je ono slično kišobranu. Samopoštovanje je kao tkanina kišobrana i sve metalne šipke koje ga pridrjavaju su elementi koji podrjavaju i stvaraju samopoštovanje za svakog/svaku od nas. Objasnite im kako je važno da njihov vlastiti kišobran samopoštovanja bude čvrst koliko je to god moguće. To je ono što svakome/svakoj od nas treba da bi donosio/la dobre odluke, da bi se osjećao/la odgovornom/nim za svoj vlastiti život i da bi se brinula/o za svoje zdravlje.
3. Zamolite ih da razmisle o svemu što pridonosi tome da ljudi postanu zadovoljni sobom. Svaki od tih pojmova može se predstaviti šipkom koja pridrjava kišobran. Zamolite ih da stave natpise na šipke svojeg kišobrana.
Lista može uključivati sljedeće: osjećati se važnom/im, vrijednom/im, jedinstvenom/im, sposobnom/im, posebnom/im, prihvaćenom/im; dobro napredovati u školi; biti zadovoljan/na svojim tijelom; misliti samostalno; dobro baratati argumentima; dobro se slagati s prijateljima...
4. Podijelite ih u male grupe te ih zamolite da na velikom papiru nacrtaju zajednički kišobran koji će se sastojati od pojmova sa svih kišobrana. Dajte im 10-15 minuta da završe zadatak.
5. Predstavnici/ice malih grupa neka u velikoj grupi prezentiraju svoje kišobrane, a nakon toga ih zalijepite negdje u sobi kao podsjetnik.
6. Završite vježbu naglašavajući utjecaj koji imamo jedni na druge. Ako se odnosimo prema drugima s poštovanjem i ljubazno, pomažemo istovremeno drugima da se dobro osjećaju i da su zadovoljni/e sobom. Objasnite im da je svaka osoba odgovorna za svoje vlastito ponašanje i da bi trebala voditi računa da se prema sebi i prema drugima odnosi s dužnim poštovanjem.

NAPOMENA

Ova je vježba zabavna i pruža priliku sudionicima/ama da budu kreativni/e. Sadržaj je ozbiljan. Važno je da im bude jasno značenje pojma samopoštovanja.

Važno je ohrabriti mlade ljude da se više koncentriraju na stvari koje najviše vole kod sebe i kod drugih, a ne na one koje im se najmanje sviđaju. Osoba afirmaciju, uočavanje pozitivnih osobina sebe i drugih, doživljava kao potvrdu i prihvaćanje. Tijekom odgoja afirmacija pokreće razvojno značajne promjene u djeci - rađa povjerenje u sebe i druge, jača samopouzdanje i ohrabruje izravno rješavanje problemskih situacija. Ako u drugima vidimo samo loše osobine, to nas izolira i osamljuje, jer ne potiče komunikaciju. Ako smo skloni uočavati njihove pozitivne strane, to nas motivira na suradnju.

Stoga je tijekom radionica/treninga važno ohrabriti sudionike/ice da uživaju u svojim postignućima, da osjete i izraze ponos i zadovoljstvo sobom. Potičite ih da govore o svojim kvalitetama i stvarima u kojima su dobri/e. Također ih ohrabrite da primjećuju i izražavaju stvari koje im se sviđaju kod drugih osoba u grupi.

4.7 METODOLOGIJA I OBLIKOVANJE TRENINGA

Cilj treninga su promjene u znanjima, vještinama i stavovima sudionika/ica. Temeljem procjene potreba sudionika/ica, treneri/ice se odlučuju o jednom ili više područja promjene, koja koriste kao osnovu za određivanje ciljeva treninga. U skladu s postavljenim ciljevima određuju se prikladne aktivnosti.

PLANIRANJE I DIZAJNIRANJE TRENINGA

Šest koraka kruga treninga

- analiza situacije
- dizajn "Sedam koraka u planiranju"
- pripreme
- implementacija
- evaluacija
- praćenje ("follow up")

Sedam koraka u planiranju

Planiranje treninga je zadatak koji ide puno dalje od postavljanja pitanja samome sebi "Što ću raditi s grupom?" O pripremi je potrebno dobro promisliti i odvojiti dovoljno vremena kako bi se prikupile sve potrebne informacije za dizajniranje treninga. Trening treba zadovoljavati potrebe i očekivanja grupe.

Postoji grupa pitanja na koje je potrebno odgovoriti da bi se trening prilagodio grupi, a koja zapravo vode ka agendi treninga: Tko? Zašto? Kada? Gdje? S kojim ciljem? Što? Kako?

TKO: imenuje sudionike/ice, facilitatore/ice, učitelje/ice, ukratko sve ljude koji će biti uključeni u trening. Preporučeno je imati 12-14 učesnika/ica.

ZAŠTO: imenuje situaciju koja zahtjeva trening. Što se bolje definira situacija to je vjerojatnije da će joj trening odgovarati. Nabrojite sve činjenice koje možete, a da su vezane za situaciju.

KADA: ovo je vremenski okvir. Koliko vremena imate za trening? Koje doba dana imate na raspolaganju?

GDJE: opisuje mjesto održavanja. Ako ste u mogućnosti prethodno posjetite mjesto.

S KOJIM CILJEM: ovo su generalni ciljevi treninga i to oni koji utječu na ponašanje učesnika/ica. Odnose se na konačan rezultat treninga.

ŠTO: ovo su ciljevi učenja (specifični ciljevi treninga): pozitivne promjene u vještinama, znanjima i stavovima koje želite razviti treningom i moći primijeniti u praksi, kao direktan rezultat treninga.

Npr. sudionici/ice će na kraju treninga moći:

- primjenjivati u praksi ciklus iskustvenog učenja,
- na adekvatan način dizajnirati trening,
- koristiti metode treninga,
- prakticirati aktivno slušanje.

KAKO: ovo je dizajn treninga. Uključuje načine na koje će sudionici/ice savladavati sadržaj treninga. Ovisi o odgovorima na prethodna pitanja.

Jedna od aktivnosti na Treningu za trenere/trenerice je planiranje i osmišljavanje jednodnevne radionice. U prilogu slijedi radionica koju su u Varaždinskim toplicama, 2002. godine, osmislile profesorice Mirta Dagmar Muhić, Sonja Crnić, Vesna Stipčić - Sladović i Mirjana Smerić Pecigoš.

TEMA RADIONICE: KADA STUPITI U PRVI SPOLNI ODNOS?

TKO?

Učenice i učenici drugog razreda srednje škole,

grupa od 24 učenika,

2 voditelja.

ZAŠTO?

Učenici vrlo često postavljaju ovo pitanje, posebno profesorima etike, vjeronauka i/ili psihologije,

učenici se rano upuštaju u spolne odnose,

velik broj trudnoća u ranoj adolescenciji,

prvi spolni odnos često je neugodno iskustvo.

KADA?

Posljednja dva školska sata jutarnje smjene.

Trajanje radionice: 90 minuta.

GDJE?

Školska učionica.

S KOJIM CILJEM?

Osvijestiti stavove vezane uz spolnost i ulazak u spolni život, razbijati stereotipe, razmijeniti spoznaje i emocije vezane uz ulazak u spolni život, osvijestiti strahove i strepnje vezane uz prvi spolni odnos.

ŠTO?

Osvijestiti pravo na vlastit izbor o ulasku u prvi spolni odnos, stvoriti sliku o povezanosti ljubavi i spolnog odnosa.

TIJEK RADIONICE**Uvod (5 min)**

Rečenica voditelja: "Danas ćemo govoriti o spolnosti. Krenut ćemo od pitanja koje nam vrlo često postavljate i koje se krije iza sljedećih početnih slova riječi."

Postavlja se plakat na kojem piše: K...S...U...P...S...O...?

Korištenjem tehnike oluja ideja ("brainstorming") tražimo ideje koje učenicima padaju na pamet nakon što vide plakat. Voditelj sve ideje zapisuje, a na kraju otkriva papir koji se nalazi ispod prvog plakata na kojem piše: Kada stupiti u prvi spolni odnos?

Tvrdnje (20 min)

Učenicima se kaže da će im voditelj pročitati nekoliko tvrdnji. Ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne, stat će u određeni dio razreda. Postoji mogućnost i da učenici koji se ne mogu opredijeliti stanu između dvije grupe. Voditelj čita sljedeće tvrdnje:

1. Dečki najčešće stupaju u prvi spolni odnos zbog velike ljubavi prema djevojci.

2. Djevojke najčešće stupaju u prvi spolni odnos da bi imale veći ugled u društvu vršnjakinja i vršnjaka.
3. Dečki ulaze u prvi spolni odnos jer očekuju užitak.
4. Djevojke ulaze u prvi spolni odnos da dokažu dečku svoju ljubav.
5. Djevojke se češće razočaraju u prvom spolnom odnosu nego dečki.
6. O kontracepciji se treba informirati prije ulaska u prvi spolni odnos.
7. Najtočnije informacije o prvom spolnom odnosu dobivamo od svojih vršnjakinja i vršnjaka.

Nakon što se pročita svaka tvrdnja i učenici se opredijele slažu li se, ne slažu ili se ne mogu odlučiti, učenike/ice se poziva da grupe koje su se mogle odlučiti obrazlože zašto su se tako odlučile. Nakon toga se poziva učenike/ice koji se prethodno nisu mogli odlučiti da nakon iznesenih argumenata izaberu jednu od grupa.

Aktivnost opuštanja (10 min)

Učenicima se podijele čokolade "Životinjsko carstvo" i svatko u grupi treba navesti koje sličnosti vidi između sebe i životinje sa slike iz čokolade.

Rad u malim grupama (50 min)

Učenici iz neprozirne vrećice vade bombone koji su u papirićima šest različitih boja. Na temelju toga formiraju se grupe od po četiri člana. Voditelj svakom učeniku daje papirić s uputom da navedu četiri bitne stvari o kojima treba voditi računa kako prvi spolni odnos ne bi bio neugodno iskustvo. Unutar četvorce se zatim formiraju dva para i svaki par između osam stvari koje su naveli ponaosob članovi para, izdvaja kao par četiri bitne stvari. Potom se okupi četvorka i kao grupa bira, između osam, ponovo četiri bitne stvari. Svaka grupa zatim dobiva veliki komad papira na kojem izrađuje plakat asociran onim što su kao grupa naveli kao bitno za prvi spolni odnos.

Svaka grupa bira jednog predstavnika koji će prezentirati plakat za ostale i nakon što to učine sve grupe, plakati se objese na zidove učionice. Voditelj učenike uputi da zamisle kako se sada nalaze u galeriji te neka pogledaju sve plakate i daju komentare koje će pisati na "post-it" papiriće koje im je voditelj podijelio.

Završni dio (5 min)

Učenicima se podijele knjižice "Imaš pravo znati" i daju im se informacije o mjestima i osobama od kojih mogu tražiti dodatne informacije, ukoliko nisu navedene u knjižici.

Šest principa dizajniranja treninga

- povežite već postojeće znanje sudionika/ica s novim znanjima koja im želite predati
- oblikujte trening za različite stilove učenja (vizualne, auditivne, kinestetičke) koristeći raznolike trenerske metode
- osigurajte vrijeme za praktičan rad (efektivnije učenje) i davanje povratne informacije
- povežite učenje s poslom koji sudionici/ice obavljaju, jer odraslima je važno da znaju praktičnu vrijednost onoga što uče, kako oni to znanje mogu primijeniti u svom poslu i kako mogu poboljšati provedbu zadataka
- odmah na početku razjasnite da su sudionici/ice sami odgovorni za svoje učenje
- stvorite klimu međusobnog poštovanja/uvažavanja i suradnje jer se u takvoj klimi najbolje uči

IGRA ULOGA - "ROLE PLAY"

Igra uloga je sredstvo pomoću kojega povećavamo iskustvo sudionika/ica, suočavajući ih sa svakodnevnim situacijama i zahtijevajući da se užive u zadane uloge i da ih odglume na način koji omogućuje dolaženje do "sretnog" rješenja.

Grupa koja sudjeluje u "role play-u" ne bi smjela biti prevelika.

Vrijeme kada se odabire ova metoda mora biti prikladno: kada je grupa opuštena i kada osobnan ugled u grupi nije više prioritet.

Prednosti

- "Učenje praksom" je jedan od najefektivnijih načina učenja, a iskustvo koje se stječe iz prve ruke jasnije je i duže se pamti.
- U većini slučajeva igra uloga nudi relativno bezbolan i ugodan način učenja.
- Stvara razumijevanje; način na koji igra uloga omogućuje sudionicima/cama da otkriju kako bi se osjećali suočavajući se s određenom situacijom može biti moćno oruđe za učenje i može razviti uvažavanje tuđih postavki, što bi na neki drugi način bilo izuzetno teško.
- Nizak stupanj rizika; igra uloga omogućuje sudionicima/cama da simuliraju ili isprobaju niz ponašanja i to sve bez opasnosti koje bi eksperimentiranje s pristupima moglo izazvati da se to radi u stvarnoj radnoj okolini.

Nedostaci

- Može biti umjetna; bit uspješnije igre uloga je stvaranje što stvarnije situacije; ako grupa osjeća da je scenarij nerealan izgubit će se vrijednost i učenje će izostati.
- Ako ciljevi vježbe nisu dobro objašnjeni i ako naglasak nije stavljen na pokazano ponašanje postoji opasnost da se na igru uloga gleda kao na zabavu. Određivanje ozbiljne svrhe ne sprječava sudionike/ice da u njoj uživaju, jer zadovoljstvo treba proizaći iz identifikacije sa situacijom i rezultata, a ne iz zabavnog načina na koji je sve prikazano.
- Kao što je slučaj sa svakom trenerskom metodom u kojoj je razina participacije sudionika/ica visoka, element rizika uvijek postoji; igra uloga može uspjeti samo ako je grupa pripremljena za sudjelovanje. Ako se članovi/ice grupe boje da će izgubiti "prestige" ili ako im je neugodno pred kolegama, vježba neće uspjeti.

Igra uloga sa scenarijem - trener/ica priprema scenarij i traži volontere/ke koji ga čitaju pred cijelom grupom dok ostatak grupe promatra. Nakon odglumljenog dijela trener/ica vodi razgovor s cijelom grupom.

Navođena igra uloga - uključuje i trenere/ice i sudionike/ice. Daje mogućnost sudionicima/cama da iskoriste informacije koje su im predstavljene i da prikažu koliko razumiju koncepte i principe. U ovoj vrsti trener/ica traži jednog volontera/ku. Trener/ica stvara scenarij i objašnjava ga volonteru/ki i grupi. Trener/ica igra ulogu osobe čije se osobine trebaju razviti, a volonter/ka igra drugi dio para. Trener/ica započinje "role play", periodički se zaustavlja i pita grupu da mu/joj kaže kako se dalje treba ponašati i što sljedeće treba reći. Trener/ica prihvaća prijedloge grupe i nastavlja dalje. Trener/ica ponavlja zaustavljanje radnje nekoliko puta i nakon svega vodi razgovor o tome koje vještine i principi su se primjenjivali tijekom odvijanja igre uloga.

Spontana igra uloga - koristi se tijekom razgovora u cijeloj grupi. Npr. trener/ica želi priopćiti o načinima suočavanja sa zaposlenikom/icom koji/a je napadan/na i protivan/na. Umjesto da govori grupi o načinu suočavanja, trener/ica uključuje spontanu igru uloga kako bi demonstrirao/la prikladan pristup, moleći jednu od osoba da glumi da se ne slaže i svađa. Budući da se čini da ova vrsta igre uloga "pada s neba" i da se javlja tako spontano, sudionik/ica koji igra ulogu često niti ne shvaća da je uključen u "role play". Varijacija ove vrste bi bila da se uloge zamjene i da trener/ica glumi zaposlenika/icu.

Rotirajuća igra uloga u trojkama - daje svakom/oj sudioniku/ici priliku da isproba svoje vještine. Ova bi se vrsta trebala koristiti pred kraj cjeline kao način rezimiranja. Trener/ica podijeli sudionike/ice u grupe po tri osobe. Igra uloga se sastoji od tri runde s tri različita scenarija. Sudionici/ice u svakom triju se izmjenjuju tako da svatko glumi osnovnu ulogu koja služi za demonstraciju vještina; sporednu ulogu i promatrača/icu. Svaka osoba igra drugu ulogu u svakoj rundi. Trener/ica može osmisliti scenarij i uloge ili može predložiti sudionicima/ama da ga osmisle sami.

Izlazak iz uloga - "de-roling"

Što je učeća situacija sličnija stvarnoj situaciji, to će bolje "učenici/ice" savladati nove vještine.

Igra uloga je tehnika dizajnirana tako da što više nalikuje stvarnom životu. Ponekad to uzrokuje probleme - ljudi se toliko unesu u svoje uloge da pomiješaju igru sa stvarnim životom. Dužnost je trenera/ice da pomogne ljudima da se vrate u svoje stvarne uloge. Međutim ponekad to nije baš lagan posao.

Izlazak iz uloga treba uslijediti prije razgovora o proživljenom ("debriefing-a")

Neke od tehnika izlaska iz uloge:

1. Naljepnice, značke, simboli, odjeća

Prilikom podjele uloga podijelite sudionicima/ama predmete (neke od gore navedenih ili neka ih osmislite sami) koji simboliziraju njihovu ulogu, a koje će vam po završetku aktivnosti vratiti. To pomaže i u prepoznavanju uloga.

2. Dobrodošlica

Po početku igre uloga izrazite dobrodošlicu novim likovima, a po završetku učinite isto koristeći stvarna imena sudionika/ica. Možete, osim toga, zamoliti sudionike/ice da se ponovo sami predstave grupi.

3. Promjena prostora

Ako igra uključuje puno emocija i ljudi se jako zanesu - korisno je ponekad igrati se na mjestu različitom od onoga gdje će se održavati razgovor o proživljenom. U tom je slučaju sudionicima/ama jasno naznačeno područje igre i područje rada.

4. Kombinacija

U slučaju dužih "role play-a" korisno je koristiti mješavinu tehnika. Npr. svaki puta kada sudionici/ice napuštaju područje igre moraju ponovo reći svoja prava imena i ostaviti naljepnice koje predstavljaju njihove uloge.

SIMULACIJA

Simulacije su strukturirane aktivnosti koje simuliraju scenarij s kojim se suočavamo u svakodnevnom životu. To su pojednostavljeni modeli specifičnih situacija, a koje su predmeti treninga. Svrha simulacije je obično:

- uvježbavanje određenih vještina ili procedura u sigurnom okruženju gdje nema rizika od posljedica koje bi se mogle javiti uslijed odabira ili donošenja odluka,
- promatranje i analiza određenih mehanizama i procesa s kojima se treba suočiti.

Simulacije variraju od vrlo jednostavnih i kratkih do izuzetno sofisticiranih i dugotrajnih. Jednostavne simulacije zahtijevaju od grupe da izvrše neki jednostavan zadatak: slaganje "puzzle", slaganje neke riječi, itd. Zadatak zapravo nije važan, budući da je on samo sredstvo posredstvom kojega sudionici/ice vježbaju različite vještine i proučavaju mehanizme. Vještine koje se mogu koristiti u ovakvim zadacima mogu uključivati sve aspekte upravljanja - planiranje, organiziranje, komunikaciju, provedbu i kontrolu. Obično se događa da, što je vježba kompleksnija, od sudionika/ica se zahtjeva više vještina.

Najpoznatije simulacije su vježbe preživljavanja u kojima je do zajedničkog rješenja potrebno doći konsenzusom. One se obično koriste u treninzima izgradnje tima i kao takve su korisno oruđe za oštrenje analitičkog razmišljanja, odnosno pomažu sudionicima/ama da se upoznaju s određenim mehanizmima i sa svojim ponašanjem u različitim situacijama pri interakciji s drugima.

Puno je važnije promatranje procesa. Postoje različita mišljenja kako bi se to trebalo činiti:

- osloniti se na samopromatranje i na samoanaliziranje grupe (grupa analizira samu sebe) - uz pomoć trenera/ice,
- dio grupe promatra provedbu zadatka kolega/ica (tzv. "fishbowl" tehnika).

Promatračima/icama može biti zadano promatranje više elemenata, ili svaki promatrač/ica može promatrati po jedan element ili jednu osobu. Koja se god metoda izabere, po završetku zadatka potrebno je sudionicima/ama dati što temeljitiji "feedback". Uloga promatrača/ice je vrlo bitna jer oni vide bolje/više od sudionika/ica.

STUDIJA SLUČAJA - "CASE STUDY"

Studija slučaja je pisan opis problema (stvarne situacije) i načina na koji je razriješen. Od sudionika/ica se zahtjeva da analiziraju i razgovaraju o tome kako slučaj ilustrira problematiku koju obrađuju na treningu. Moguće je da se sudionicima/ama da opis situacije ili problema (stvarnog ili izmišljenog) te da njihov zadatak bude pronalaženje alternativnih rješenja i prikladnih pristupa situaciji. Na taj se način vježbaju analitičke vještine.

Studija slučaja je puno složenija metoda nego što se čini na prvi pogled. Mnogi sudionici/ice pročitaju slučaj i na brzinu pronađu rješenje ili preporuku, propuštajući najkritičnije dijelove analize: identifikaciju prikrivenih problema. Zbog toga je potrebno navesti specifične upute prilikom uvoda u metodu.

Studija slučaja je vrlo korisno oruđe koje pomaže treneru/ici u postignuću ciljeva treninga. Koristeći slučaj iz našeg ili tuđeg iskustva pomažemo sudionicima/ama u donošenju pravih odluka u situacijama.

Studija slučaja može biti:

- individualan problem,
- izoliran incident,
- organizacijski problemi,
- kombinacija prethodno navedenog.

Studija slučaja:

- ima specifičan vremenski okvir,
- ima narativnu strukturu,
- ima strukturu radnje,
- u vezi je s ciljevima treninga,
- ima više od jednog "ispravnog" rješenja,
- nema previše suvišnih podataka,
- navodi na razmišljanje "što treba učiniti?",
- omogućuje sudjelovanje svim uključenima.

Razvijanje studije slučaja

Postoje dvije mogućnosti: pisati ili upotrijebiti već upotrebljavanu studiju slučaja.

Za pisanje potrebno vam je :

- razvrstati informacije koje ste već izabrali,
- organizirati materijale i bilješke,
- planirati prezentaciju,
- pripremiti nacrt slučaja.

1. Početak

- Kontekst u kom se situacija javlja,
- glavni likovi i odnosi među njima,
- situacija u kojoj se likovi nalaze na početku slučaja, s kojim se problemima suočavaju, koja su njihova razmišljanja i osjećaji vezani za problem?

2. Sredina

- Na koji način se problem razvija?
- Koji događaji i faktori pridonose problemu?
- Što čine glavni likovi?
- Javljaju li se neki drugi, sporedni likovi? U kakvoj su vezi sa situacijom?
- Što se događa s odnosima među likovima?
- Koji su ključni problemi?

3. Kraj

- Kako sada izgleda problem?
 - Što čine glavni/sporedni likovi? Što misle i osjećaju?
 - Jesu li se promijenili odnosi među likovima?
 - Na koji način osmisliti kraj koji omogućuje različite interpretacije?
- Staviti informacije u logičan raspored.

Navodimo primjer studije slučaja korišten u CESI radionicama kojim se služimo da bi prikazali/le problem nasilja u adolescentskim vezama, tj. prisiljavanje partnerice na seks.

SLUČAJ TANJE I MARIA

Tanja i Mario bili su učenici trećeg razreda gimnazije. Bit će skoro već tri mjeseca otkako su u vezi i još uvijek nisu spavali, iako im je par puta "malo falilo". Tanja bi to uvijek odbijala jer nije bila spremna. Tog jutra Mario je došao presretan u školu i požurio se saopćiti radosnu vijest Tanji. Starci mu odlaze na skijanje i to na 4 dana, tako da će on biti potpuno sam u stanu. Prazan stan nije nešto što se dešava svaki dan i on je odmah isplanirao kako će Tanja doći u subotu do njega. Sjetio se onih kondoma koje je kupio prije mjesec dana i nadao se da će ih napokon iskoristiti. Došla je i subota, a negdje oko 20 sati stigla je i Tanja. Mario je posudio u videoteci neku romantičnu komediju jer je znao da s tim ne može fulati jer sve cure vole takve "limunade". Gledali su oni tako film, pili sok i nekako su se iz sjedeće pozicije lagano ispružili na kauču i vrlo brzo se počeli ljubiti i pipkati. Mario je zavukao ruku ispod Tanjine majice i počeo joj otkopčavati i skidati grudnjak. Njoj su bili ugodni dodiri, maženje i ljubljenje. Uživala je u toj strasti i toplini. Tek kad joj je počeo zavllačiti ruku u gaćice, osjetila je nelagodu i htjela je prekinuti. Otvorila je oči i iznad sebe ugledala Maria koji je bio sav uzbuđen i izvan sebe od silne strasti koja ga je obuzela. Njegov dodir je sada postao grub i agresivan. Rekla mu je da prestane, da to ne radi, da ona nije spremna i ne želi, pokušavala se izvući, ali njegovo tijelo je bilo preteško, pritiskalo ju je i zarobilo. On se nije obazirao na njene proteste, znao je da su u vezi i da ima pravo na seks. Uostalom, kroz glavu mu je proletjelo: "Zašto mi je dala da joj skinem grudnjak ako to ne želi?"

PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Što se ovdje dogodilo?
- 2) Što je zapravo problem?
- 3) Što bi trebalo učiniti kako bi se situacija poboljšala?

Tijekom Treninga za trenere/ice koje je CESI provodio, često smo nakon studije slučaja koristili igru uloga kako bi prikazali rješenje koje mala grupa smatra najboljim mogućim u danoj situaciji.

PREDAVANJE

Predavanje je jednostavno izricanje informacija koje želite prenijeti publici. Dobro je za velike grupe i ekonomično je (jeftino). Moguće je kontrolirati prezentiran materijal kao i predvidjeti vrijeme trajanja.

Problem je što je kod ove metode razina sudjelovanja publike vrlo niska.

Predavanja su neefektivna i stoga ih treba izbjegavati ako je ikako moguće. Ukoliko ih ne možete izbjeći neka budu što kraća.

O čemu je potrebno razmisliti prilikom pripremanja predavanja:

- Odrediti na koji način se predavanje uklapa u generalne ciljeve treninga;
- Zašto je predavanje važno sudionicima/ama?
- U kojoj je vezi s iskustvenim aktivnostima koje slijede?
- Koja je razina znanja sudionika/ica o temi?
- Organizirati sadržaj i strukturirati predavanje;
- odrediti ključne točke predavanja,
- odlučiti se za vizualna pomagala,
- razmisliti o primjerima koji obogaćuju sadržaj,
- pripremiti pitanja za sudionike/ice,
- predvidjeti pitanja koja bi sudionici/ice mogli pitati,
- razmisliti na koji način završiti i načiniti prijelaz na sljedeći dio treninga,
- imati na umu da predavanje ne traje predugo.

Što je potrebno imati na umu tijekom trajanja predavanja:

- provjeriti čuju li vas i vide svi sudionici/ice,
- omjer vremena prezentacije i vremena za interakciju sa sudionicima/ama,
- korištenje facilitatorskih vještina (postavljanje pitanja, parafraziranje, sumiranje, poticanje),
- korištenje vizualnih pomagala.

Na koji način učiniti predavanja interaktivnima:

1. Postavljanje pitanja. Navođenje grupe da na njih odgovori.
2. Iznošenje teza za diskusiju.
3. Iznošenje problema za koje je potrebno naći rješenje.
4. Podjela sudionicima/ama materijala za diskusiju.

RAD U MALIM GRUPAMA

Kako bi poboljšali dinamiku treninga i dali svakome priliku da sudjeluje i primi što više ideja korisno je uvesti rad u malim grupama. Umjesto da o nekom zadatku ili pitanju radite s cijelom grupom možete to učiniti u malim grupama.

PREDNOSTI

- Ljudi nisu statični, prilikom formiranja grupa oni se kreću.
- Možete razdvojiti previše aktivne sudionike koji ometaju rad.
- Možete razriješiti sukob između dvije osobe ili ga barem spriječiti.
- Možete probuditi "spavalice".
- Možete se nakratko odmoriti dok male grupe rade.

Iako se čini jednostavnim podijeliti ljude u grupe, morate biti pažljivi. Na što se treba obratiti pažnja:

1. Objasnite zadatak pred cijelom grupom, prije podjele. Ako ih prvo podijelite neće vas slušati jer su zaokupljeni razgovorom u novoj grupi.
2. Podjela - koliko grupa, veličina grupe, kako ih podijeliti. Nastojite ih podijeliti svaki puta na drukčiji način (vidi Igre za radionice - podjele u grupe).
3. Dajte znak za početak rada. Ako to ne učinite neki sudionici bi mogli koristiti ovu metodu kao vid druženja.
4. Nakon kraćeg vremena provjerite jesu li počeli i da li je vježba jasna. Ponekad članovi/ice grupe različito razumiju zadatak i grupa bude zbunjena ne znajući što treba raditi.
5. Budite dostupni sudionicima/ama. Oni uvijek mogu postavljati pitanja - budite uz njih, spremni da odgovorite.
6. Kontrolirajte vrijeme. Male grupe vole raditi dugo. To nije pitanje manje efektivnosti, nego opuštenije atmosfere, ugodnog okruženja za razgovor. Podsjetite ih da vrijeme uskoro ističe, ako je moguće produžite rad za par minuta pa ih ponovo podsjetite da je vrijeme pri kraju.
7. Predložite prezentaciju u velikoj grupi. Učinjen posao bi trebao biti prezentiran pred cijelom grupom. Nakon prezentacije odvojite nekoliko minuta za pitanja, razgovor i zaključak.

Ne koristite ovu tehniku prečesto. Ako to činite više puta nastojite da grupe ne sačinjavaju stalno isti ljudi. Ponekad to nije moguće zbog tipa zadatka (ako se nastavlja na prethodnu vježbu). Budite pažljivi, dugotrajan rad u istoj grupi može stvoriti lošu dinamiku.

GRUPNE IGRE

Za efektivno funkcioniranje grupe, za povjerenje, komunikaciju, zajedničku viziju, predanost grupi, uključenost potrebna je određena radna okolina. Mnoge su vježbe i aktivnosti koje trener/ica može podijeliti s članovima grupe kao i s organizacijama koje bi željele postati timovi s ciljem unapređenja efektivnosti. Grupne igre su jedna od metoda koja može pridonijeti boljem razumijevanju ideja i tehnika timskog rada.

Zašto koristiti igre?

- Pomažu pri izgradnji povjerenja i poboljšanju komunikacije,
- pomažu u stvaranju atmosfere kolegijalnosti.

Ako se koriste u pravom trenutku, igre mogu biti najprikladniji i najefektniji način učenja.

Vrste igara:

- uvodne igrice ili "icebreakeri"
(Koriste se na početku treninga i pomažu ljudima da se upoznaju.),
- igre zagrijavanja ili "openeri"
(Aktivnosti čija je uloga da potaknu sudionike/ice na razmišljanje. Preporučuju se igre koje su povezane s temom treninga.),
- "energizeri"
(Igre koje jednostavno pokreću ljude. Koristite ih uvijek kada imate osjećaj da je sudionicima/ama potrebno malo fizičke vježbe.),
- igre opuštanja
(Suprotne su od "energizera". Njihova je svrha da smire grupu nakon vrlo aktivne ili zamorne vježbe.),
- aktivnosti podjele u grupe.
(Budući da se grupni rad vrlo često koristi, ovo je neizbježno oruđe za podjelu ljudi na kreativan način; mogu se koristiti i kao "energizeri" ili igre zagrijavanja.)

Prije nego započnete s igrom...

- zapamtite da igre ne smiju zamjenjivati ostale metode učenja,
- grupne igre su namijenjene da se težak posao učenja rada u timu učini malo lakšim i zabavnijim,
- igre mogu potaknuti učenje,
- igre mogu pomoći ljudima da se osjećaju dobro,
- igre mogu potaknuti svijest o ljudskim karakteristikama i rasvijetliti mogućnosti rasta koje svi posjedujemo ako radimo zajedno.

Potrebno je da treneri/ice dva puta promisle prije odabira bilo kakve igre. Prvo, jer je potrebno da se igra slaže sa situacijom, drugo, potrebno je da se izabere prava igra koja će uvesti sudionike/ice u "učeci okvir".

Savjeti

- Budite sigurni da igra koju ste odabrali podupire smjernice vašeg treninga,
- budite sigurni da se igra za koju ste se odlučili može provesti u prostoru u kojem se trening odvija i da za to imate dovoljno vremena,
- budite sigurni da znate kako se igra, vodite ju, facilitirajte aktivnosti,

- isprobajte/vježbajte igru ili aktivnost koju ste odabrali,
- budite sigurni da se igra dobro uklapa s prethodno definiranim specifičnim ciljevima treninga,
- promijenite ili iskrojite igru prema sudionicima/ama treninga,
- analizirajte svaku igru ili aktivnost koju mislite koristiti, proučite moguće teškoće - pritužbe, sabotaze, nerazumijevanje, hvastanje i odlučite se unaprijed kako ćete riješiti te probleme,
- dozvolite fleksibilnost u svakoj igri, znajte unaprijed koje korake možete sigurno promijeniti bez ugrožavanja "poruke" igre, zapamtite da su sudionici/ice grupa pojedinaca/ki koji uče na drukčije načine, imaju drukčije emocionalne potrebe.
- Igre za podizanje nivoa energije u grupi.

IGRE ZA RADIONICE

“ENERGIZERI”

VJETAR PUŠE

Stolice u krugu, jedna stolica manje nego što je sudionika. Osoba u sredini započinje tako što kaže “Vjetar puše za sve one...” (smisli neku karakteristiku, osobinu ili ponašanje, kao npr. “...koji nose naočale!”) i onda osobe koje imaju tu osobinu, kao u ovom slučaju oni koji nose naočale, moraju na brzinu zamijeniti mjesta, ali tako da ne sjednu odmah na prvu stolicu pored. Osoba koja nije uspjela naći mjesto nastavlja...

RIJEČI I DJELA

Prva osoba u krugu napravi jednu radnju. Npr. ona/on kaže: “Ja kuham”, a istovremeno se pretvara da radi neku drugu radnju, npr. tipka. Druga osoba tada odglumi onu stvar koju je prethodna osoba REKLA da čini, dok ona govori da radi nešto sasvim drugo: “Češem se po nosu”, dok se pretvara da kuha. Igra se nastavlja u krugu.

PRAŠUMA

Stojeći u krugu facilitator/ica započinje trljati ruke i druga osoba to ponovi, onda sljedeća i tako u krug. Onda facilitator/ica to promjeni i počne pucketati prstima, a svi slijede, onda počinje rukama udarati o svoje bokove, onda stupati nogama te onda ponavlja te zvukove, ali obrnutim redosljedom, sve dok svi ponovno ne budu tihi. To zvuči kao oluja u prašumi, započinjući tiho, rastući i stišavajući se. Važno je da svaki od sudionika/ica kopira ono što osoba s njegove desne strane čini, a ne facilitator/ica. Facilitator/ica treba pričekati dok svi naprave tu “radnju” prije nego krene na sljedeću.

RASPLITANJE

Grupa neka stoji u krugu, zatvorenih očiju, sve dok im vi ne kažete da ih otvore. Neka krenu polako jedni prema drugima s ispruženim rukama, sve dok svatko svakoga ne drži za ruku. Tada svi otvore oči. Grupa se nalazi u zapletenom čvoru. Sada, otvorenih očiju, ali još uvijek držeći se za ruke, neka se pokušaju ispetljati i formirati krug u kojem se drže za ruke.

UVODNE IGRICE

ČUDNA IMENA

Svi sjede u krugu. Prva osoba započinje tako što govori svoje ime i uz to ime životinje koja započinje istim slovom kao i njegovo/njezino ime. Npr. "Ja sam Hana Hijena". Sljedeća osoba ponavlja ime prethodne (Hana Hijena) i govori svoje ime "Ja sam Željko Žirafa". Svaka osoba u krugu mora ponoviti imena prethodnih osoba i tek na kraju reći svoje ime. Igra traje dok se svi ne kažu svoja imena.

GOSPODIN I GOSPOĐA KONDOM

Za ovu igru potrebne su vam kartice za sve sudionike/ice. Na jednoj kartici mora pisati gospodin NEŠTO, a na drugoj gospođa NEŠTO. Kartice dolaze u paru i svaki par kartica se sastoji od gospodina i gospođe NEŠTO. To mogu biti npr. gospodin i gospođa Kondom - parovi mogu uključivati bilo koji tip kontracepcije, reproduktivnih organa, emocija...itd. Neka svaki sudionik/ica izabere jednu kartu. Omogućite im vrijeme da nađu svoju "drugu" polovicu. Nakon što su to učinili možete im dati u zadatak npr. da nacrtaju likove, ili da zamisle i opišu osobnost likova gospodina i gospođe NEŠTO.

POZDRAVLJANJE

Objasnite (ili pitajte) ljude kako se u različitim zemljama ljudi pozdravljaju. Zamolite sudionike da uzmu papiriće (iz šešira), na kojima će biti napisano jedno od sljedećeg:

- 1) skupite dlanove i naklonite se (Indija),
 - 2) poljubite se u oba obraza (Francuska),
 - 3) trljajte se nosovima (Island),
 - 4) srdačno, toplo se zagrlite (Rusija),
 - 5) udarite o dlan druge osobe (i ona vas) i onda jedno drugo pljesnite po kuku (neki dijelovi južne Afrike),
- nakon toga se osobe međusobno pozdravljaju na način na koji piše na papiriću koji su izvukli/e.

DIVNE OSOBE

Svaka osoba kaže svoje ime i neku svoju pozitivnu osobinu, ali ponovi imena i osobine prethodnih osoba ("Ja sam Tanja i vesela sam, a ovo je Igor i duhovit je.", itd.).

Varijacija: ljudi mogu reći svoje ime i nešto u vezi sebe (npr. "Ja sam Zrinka i imam troje djece.", itd.).

RASCVJETAVANJE

Radi se u paru. Jedna osoba se zatvori i skupi se što više može (može čučnuti), a druga osoba je Sunce koje dotiče tu osobu i ona se počinje rascvjetavati poput cvijeta.

RAZMJENA ENERGIJE

Ova igra se može koristiti za relaksaciju i umirivanje grupe. Svi stanemo u krug, primimo se za ruke. Jedna osoba pokrene energiju, odnosno tok energije, tako što lagano stisne rukom osobu do sebe. Energija se prenosi od osobe do osobe.

JABUKE I NARANČE

Svi sjede u krugu, facilitator/ica stoji u sredini. Nema stolice za facilitatora/icu, samo za sudionike/ice. Facilitator/ica počinje nazivati osobe: "Ti si jabuka, ti naranča, itd.", uključujući i sebe. Kad facilitator/ica vikne jabuke, sve jabuke moraju otrčati i sjesti na mjesto druge jabuke. Isto vrijedi i za naranče. Ako prozove "miješano voće" onda svi moraju zamijeniti mjesta. Osoba koja je ostala u sredini izvikuje sljedeću instrukciju.

SMIJEŠAN HOD

Svi sudionici/ice stoje u krugu, facilitator/ica stavlja ruku na rame jedne osobe i na taj način zadužuje tu osobu da bude vođa. Vođa osmišljava način hodanja za svakoga u krugu, tj. krug ga mora pratiti (imitirati). Što smješnije, to bolje. Svaki vođa mora onda imenovati novog vođu nakon kraćeg vremena, tako da svi budu vođe barem jednom. Facilitator/ica također treba sudjelovati.

KANTA, VEŠ-MAŠINA, TOSTER

Svi sudionici/ice stoje u krugu, facilitator/ica je u sredini i kada kaže: "KANTA ZA SMEĆE" i pokaže prstom na osobu, ta osoba treba skakati u mjestu, a osobe lijevo i desno od nje trebaju nogom raditi pokret kao da stišču papučicu kante. Ako neka osoba pogriješi i krivo izvede pokret ili ga zaboravi, ulazi u središte kruga i daje instrukcije ostalima (mora to činiti jako brzo).

"VEŠ-MAŠINA" - osoba u sredini se vrti (kao da vrti "hula hop"), a osobe lijevo i desno se uhvate za ruke, naprave krug oko te osobe držeći se za ruke (obuhvaćajući tu osobu).

TOSTER - osoba u sredini skače na mjestu, a osobe lijevo i desno se uhvate za ruke i obuhvate osobu u sredini.

PODJELA U GRUPE

RAZBROJAVANJE

Ovisno o broju grupa koje su vam potrebne za određenu aktivnost zamolite sudionike/ice (počevši od bilo koje osobe u krugu) da se razbroje do npr. četiri. Osoba koja počinje izgovara na glas "jedan", sljedeća osoba izgovara "dva", osoba pored "tri" i osoba do nje "četiri", zatim osoba do kreće sa "jedan" pa je sljedeća osoba "dva"...itd. Sve "jedinice" sačinjavaju jednu grupu, "dvojke" čine drugu grupu...itd.

ČEŠNJAK

Formiraju se dva kruga, unutrašnji i vanjski. Svatko mora imati svog para kojeg gleda u oči. Znači, vanjski krug stoji gledajući u oči osobu iz unutrašnjeg kruga. Unutrašnji krug se pomiče ulijevo, a vanjski udesno. Kad facilitator/ica kaže "STOP", dobiju se parovi koji se gledaju u oči.

Varijacija: može se raditi i u više prstena tako da se dobiju male grupe.

ROĐENDAN

Zamolite sudionike/ice da se poredaju u vrstu prema mjesecu rođenja (prvo osobe rođene u siječnju, pa veljači, itd.).

Varijacija: mogu se posložiti po visini, zatim po veličini gradova iz kojih dolaze, itd.

Sudionike/ice se može podijeliti u male grupe i na niz različitih načina: pomoću raznobojnih papirića (koji im se mogu podijeliti ili se na primjer, mogu nalijepiti na stolice na kojima sjede), zatim pomoću bombona, sličica. Možete prije podjele u male grupe pitati troje ili četvero sudionika/ica (ovisno o tome koliko vam grupa treba) koji su im npr. omiljeni kolači ili gradovi, itd. te onda kada oni kažu imena kolača ili gradova - to će biti vaše male grupe.

AKTIVNOSTI ZA KRAJ

NEŠTO ZA SJEĆANJE

Svatko dobije papir i olovku. Facilitator/ica zamoli sudionike/ice da zapišu sve čega se žele sjetiti sa ove radionice, nešto što osjećaju da je važno, što je na njih ostavilo najveći utisak. Kada svi završe, facilitator/ica ih zamoli da stave taj komad papira u džep, torbu ili neko drugo mjesto, gdje će im biti dostupan za čitanje s vremena na vrijeme kada se budu željeli sjetiti radionice.

PUTUJUĆI POKLON

Jedna osoba u sredini kruga počinje rukom iscrtavati (oblikovati) poklon. Daje ga osobi koja stoji do njega/nje, zatim ta osoba prima poklon, promijeni mu oblik u neki drugi i daje ga sljedećoj osobi. Zabavan način naglašavanja užitka davanja i primanja.

OGLEDALO

Svaki sudionik/ica dobije crtež ogledala na papiru i na njega napiše svoje ime (na vrhu). Zatim taj papir daje osobi s lijeva. Ta osoba napiše ili nacrtá poruku na ogledalo i tako učine svi za sve. Ogledala putuju u krug sve dok svatko ne dobije svoje ogledalo s porukama svih sudionika/ica.

	OPIS	PREDNOSTI	NEDOSTATCI	PRIMJENA	SUDJELOVANJE POJEDINACA / KI	VELIČINA GRUPE
Oluja ideja ("Brain storming")	Metoda prikupljanja velikog broja visoko kreativnih ideja. Članovi/ice grupe daju prijedloge koji se kasnije selektiraju (odabiru se najprikladniji).	- jednostavna - efektivna - interaktivna	- naslov mora biti jasan i specifičan, inače može doći do pogrešnog tumačenja, a time i do neupotrebljivih ideja.	- za dijagnosticiranje problema - za izgradnju tima - kreativno mišljenje	- veliko	Do 20 osoba.
Studija slučaja ("Case study")	Grupa se suočava s informacijama koje se temelje na stvarnoj situaciji. Treba raspraviti problem, analizirati ga i pronaći preporuke za rješenje.	- simulira radnu stvarnost - oslobođena rizika	- dugotrajna - priprema ako nije vezana za temu - gubi značaj	- razvoj menadžmenta - donošenje odluka - vještine za superviziju - individualni odnosi	- veliko	Maksimalno 10 osoba.
Debata	Verbalno suočavanje frakcija koje imaju suprotne stavove s ciljem donošenja nekih zaključaka.	- daje živost - interaktivna	- učenje ovisi o grupnom znanju - dugotrajna - često bez zaključaka	- aktivno slušanje - prezentacijske vještine - verbalna komunikacija - neverbalna komunikacija	- veliko	Neograničen broj osoba.
"Fishbowl"	Metoda proučavanja grupnog ponašanja podjelom u timove. Jedan tim provodi zadatak ili diskusiju, dok drugi tim promatra i bilježi proces. Nakon toga razgovara se o rezultatima prije nego se zamjene uloge.	- koristan uvid u određenu situaciju - razvoj tehnike davanja "feedbacka"	- može biti neodgovarajuća - element rizika - potrebna čvrsta kontrola	- razvojni programi - komunikacijske vještine - donošenje odluka	- veliko	Oko 10 - 12 osoba.
Otvoreni forum	Manje formalan od predavanja. Veći naglasak je na razmjeni informacija, a grupa ima više prilika za reagiranje.	- povećano sudjelovanje - opušten pristup	- ako grupa ne reagira svodi se na predavanje - velika mogućnost skretanja s teme	- većina tema	- srednje	10 - 20 osoba.
Predavanje	Verbalna prezentacija teme.	- visoka razina kontrole nad vremenom i sadržajem	- nedostatak interaktivnosti - teško zadržavanje pažnje slušatelja/ica - velika mogućnost pojave dosade	- širok spektar tema	- malo	Neograničen broj osoba.
Razgovor u grupi	Razgovor između sudionika/ica i trenera/ica te sudionika/ica međusobno.	- neposredan "feedback" - razvoj ideja	- kvaliteta učenja ovisi o grupnom znanju	- promjene stavova - komunikacijske vještine	- srednje	Do 20 osoba.

Savjeti za trening

- Ako ne želite da se dosađuju, rasporedite ljude u male grupe na kreativan način, različitim metodama.
- Prilikom iznošenja nekih statističkih podataka ili bilo kakve informacije iz nekog vanjskog izvora, informirajte ljude o kojem se izvoru radi.
- Promislite kako ćete provoditi grupu kroz svaku pojedinu vježbu.
- Imajte na umu grupu da se svaki član/ica treba osjećati ugodno.
- Pisani materijal treba biti jasan već nakon prvog čitanja.
- I najdosadnija informacija se može predstaviti na vrlo zanimljiv način, samo je pitanje uloženog napora u pronalaženje tog načina.
- Prilikom vježbi odredite vrijeme rada u maloj grupi.
- Imajte obzira prema osjećajima sudionika/ica, ali im ne dozvolite da unište proces ili da preuzmu kontrolu protiv vaše volje.
- Kad god je moguće povežite igrice s temom treninga.
- Prilikom rada u malim grupama budite među ljudima, provjeravajte s grupama je li sve u redu, budite spremni da odgovarate na pitanja.
- Bez obzira na vaše iskustvo uvijek se pripremite za prezentacije.
- U igrama uloga veći naglasak stavite na uloge ("role") nego na glumu ("play").
- Koristite raznolike tehnike. Čak i najzanimljivija metoda može postati dosadna ukoliko se koristi prečesto.
- Plan rada treba cijelo vrijeme biti vidljiv sudionicima/ama.
- Krećite se po prostoriji kad razgovarate s ljudima.
- Ako prezentirate važne podatke, popratite ih pisanim materijalom.
- Prilikom razgovora o vježbi prvo dajte priliku ljudima koji su imali najteže uloge.
- Nije nužno da se u svakom razgovoru dođe do konsenzusa, ali je nužno na neki način sumirati svaki razgovor.
- Ukoliko netko postavi pitanje vezano za vaše izlaganje, osvrnite se na njega, ne ostavljajte ga bez odgovora.
- Predavanja i prezentacije bi trebale biti što je kraće moguće.
- Nakon pauze za ručak napravite neku igru za podizanje energije.
- Svaki trening treba biti sumiran i formalno zaključen.

“FLIP CHART” (veliki blok papira, dimenzije su obično 60 x 76 cm)

- Izuzetno korisna vizualna pomoć.
- Može imati više namjena: prikupljanje ideja grupe, crtanje tabela ili shema, pisanje zadataka za vježbe, podloga za male naljepnice (“post-it”), pisanje plana rada ili neke druge aktivnosti.
- Tri tipa “flip charta”:
 1. gotov - samo se prezentira publici,
 2. polu dovršen - dio se pripremi prije treninga, a dovršava se tijekom prezentacije,
 3. improviziran - u cijelosti se izrađuje tijekom odvijanja treninga, usprkos svome imenu o njemu se treba dobro razmisliti kako bi se izbjegla njegova kriva interpretacija.

Savjeti za izradu “flip charta”

1. Dajte naslov svakom “flip chartu”.
2. Koristite debele flomastere. Pišite velika slova na “flip chart”, slova trebaju biti vidljiva i s 10 metara.
3. Koristite velika štampana slova.
4. Koristite boje naizmjenično - npr. red zelene, red crne.
5. Ilustrirajte ih s crtežima ili oblicima kao što su krugovi, kvadratići.
6. Izbjegavajte koristiti rečenice.
7. “Flip chart” nije božićno drvce - ne koristite sve tehnike odjednom.
8. Prilagodite “flip chart-e” pisanim materijalima koje ste pripremili.
9. Koristite i gotove “flip-ove” kako bi stvorili učeću atmosferu.
10. Ne koristite flomastere koji probijaju kroz papir.
11. Govorite sudionicima/ama, a ne “flip chart-u”.
12. “Flip chart” postavite tako da ga svaki sudionik/ica može bez problema vidjeti.
13. Kod pisanja teksta izbjegavajte korištenje crvene boje, osim za dio teksta koji želite naglasiti.
14. Ne ispisujte tekst od ruba do ruba papira, ostavite barem 5 cm sa svake strane radi bolje preglednosti.

PISANI MATERIJAL

Tijekom treninga pisani materijal može igrati različite uloge. On je vizualna pomoć za vizualne tipove (bolje uče gledajući). Nakon treninga pisani materijal je podsjetnik na sadržaj i najvažnije točke učenja. Ovisno o ulozi i formatu pisanog materijala, možemo ga kategorizirati na sljedeći način:

- Pisani materijal za vježbu - daje se kao okvir za individualni ili grupni rad sudionika/ica. Njegovo ispunjavanje je dio aktivnosti učenja. U ovu kategoriju spada radni list u koji sudionici/ice moraju upisati odgovore ili neki upitnik.
- Pisani materijal s listama - sadrži samo jednostavnu listu tema o kojima se raspravljalo tijekom treninga.
- Pisani materijal za diskusiju - sadrži početne ideje za diskusiju u grupi. Sadržaj materijala ne daje informacije u potpunosti. To može biti crtež, shema ili neki plan koji potiče diskusiju čiji je rezultat učenje.
- Tekstualni pisani materijal - opisuje sadržaj učenja. Ova kategorija pisanog materijala može postojati kao nezavisan materijal, ne nužno u vezi s treningom. Komplet ovakvog materijala može sačinjavati čitavu knjižicu o temi.
- Popratni pisani materijal - nije dio sadržaja, ali je vrlo važan za sudionike/ice. Radi se o opisima uloga za igru uloga, uputama za simulacije, itd.

4.8 EVALUACIJA

Evaluaciju možemo provesti na sredini i/ili na kraju radionice. Razlozi zbog kojih to radimo su sljedeći:

- Provjeravanje uspješnosti vas kao edukatora/ica.
- Provjeravanje smjera u kojem se grupa kreće.
- Provjeravanje prikladnosti korištenih metoda.
- Omogućava sudionicima/ima da sami procijene koliko su naučili.
- Daje sudionicima/ama osjećaj da je njihovo mišljenje važno i da sudjeluju u procesu planiranja.
- Na temelju evaluacije postavljamo nove ciljeve i planiramo daljnje aktivnosti.
- Korisna je u procesu razvijanja osobnog stila koji odgovara vama i grupi.

EVALUACIJSKO GLASANJE

CILJ

Dati javnu izjavu o radionici ili o jednom dijelu sesije.

Prikupiti informacije od grupe koje će vam pomoći u budućem planiranju.

ŠTO VAM JE POTREBNO

10 minuta vremena.



ŠTO ČINITI

1. Protumačite znakove rukom (u potpunosti se slažem, slažem se, dalje, ne znam, ne mogu odlučiti, ne slažem se, u potpunosti se ne slažem).
2. Objasnite da ćete čitati izjave (vidi predložene izjave) i da bi sudionici trebali brzo odgovarati znakovima rukom, bez previše vremena za razmišljanje i raspravljanje. To je brza reakcija i predočava kako ta osoba razmišlja u danom trenutku. U neko drugo vrijeme odgovori mogu biti drugačiji.
3. Pročitajte izjave. U ovoj aktivnosti korisno je za edukatora/icu da također sudjeluje, ali malo odgodite svoje glasanje jer je moguće da utječete na grupu.

PREDLOŽENE IZJAVE

- Uživao/la sam u radionici.
- Osjećao/la sam se ugodno i opušteno.
- Želio/la bi više diskutirati o temi.
- Želio/la bi preći na drugu temu.
- Vjerujem da bi informacije o kontracepciji trebale biti prezentirane u školi.
- Želio/la bi znati više o spolno prenosivim bolestima.

NAPOMENA

Ovo su neki od primjera izjava. Kreirajte izjave kako bi saznali ono što želite znati, o tome kako je grupa napredovala općenito ili o sadržaju i obrađenoj temi.

MOGUĆI ISHODI

Ovo je dinamičan način evaluiranja radionice jer uključuje tjelesnu aktivnost, a na kraju ćete dobiti povratnu informaciju o tome kako je grupa doživjela prezentiran sadržaj radionice.

CILJ

Evaluirati radionicu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Radni list, olovke.

Vrijeme trajanja: 10 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Objasnite učesnicama/ima da ćete im podijeliti evaluacijske listiće koje je potrebno ispuniti. Recite im da će oni pomoći vama jer ćete dobiti povratnu informaciju o tome kako je radionica "prošla" i kako su se oni kao sudionici/ice osjećali/e. Zamolite ih da budu iskreni/e jer je anonimnost zajamčena.
2. Podijelite listiće.
3. Kada završe neka listiće ubace u kutiju, ili ih vi pokupite.

NAPOMENA

Možete i sami napraviti svoj evaluacijski listić s pitanjima za koja smatrate da su važna.

RADNI LIST

Evaluacijski formular

1. Procijenite stupanj zadovoljstva radionicom:

Potpuno sam nezadovoljan/a, radionica je bila potpuni promašaj.

Nije bilo loše, dijelovi su bili "OK".

Radionica je bila dobra.

Bilo je odlično, potpuno sam zadovoljan/na.

2. Koji dijelovi su bili najbolji?

3. Što vam se čini najmanje korisnim?

4. Što bi trebao obuhvaćati program sljedeće radionice?

Hvala na suradnji!

5

POGLAVLJE



O
B
I
T
E
L
J

I

P
R
O
C
E
S

S
O
C
I
J
A
L
I
Z
A
C
I
J
E

5. OBITELJ I PROCES SOCIJALIZACIJE

Radionica je učenje, iskustvo, zabava i politika.

Učenje kao osvještavanje iskustava, učenje kroz stvarna životna iskustva koja predstavljaju najvrednije udžbenike, učenje i uz zabavu, često zanemarenu, a važnu potrebu, ali isto tako, učenje kao aktivan odnos prema društvenoj stvarnosti i zajednici. Svi mi, sa svim našim različitim, ali jednako vrijednim životnim iskustvima, dio smo neke zajednice, društva, kulture, povijesti. Također, svi mi, manje ili više svjesno, sudjelujemo u procesu reprodukcije ili promjene vrijednosti, pravila i ideala društva u kojem živimo. Kroz osvještavanje iskustva dobivamo jasniju sliku društva čiji smo dio, pa tako i moć da svjesnije i aktivnije djelujemo u stvaranju i/ili promjeni svega onoga što čini strukture društvenih odnosa. Ova dimenzija radionice je aktivistička, politička, s ciljem društvene promjene.

Kakva je društvena i politička situacija u kojoj živimo?

Vjerojatno neki oblik, više ili manje represivna varijanta globalnog modela kapitalističkog patrijarhata. Važan dio ovakve organizacije društva je i **rodni sistem** sa svim svojim vladajućim modelima ponašanja, značenja i zakona, prava i obaveza, sloboda i odgovornosti.

Rod se odnosi na shvaćanja, objašnjenja, pretpostavke, ponašanja i djelovanja koja stvaraju razlike između žena i muškaraca. Nečiji **spol**, biološki spol, označava muška i ženska tijela. Naše radionice istražuju, propituju i mijenjaju odnose među rodovima i spolovima na osobnom i društvenom nivou.

Rodno/spolna tematika je kompleksna, dinamična, sveobuhvatna i neizbježan je dio naše svakodnevnice: komunikacija, odrastanje, stereotipi, predrasude, seksualnost, tijelo, identiteti, feminizam, moć, nasilje.

Svatko od nas svakodnevno sudjeluje u stvaranju nas i drugih kao "žena" i "muškaraca" prema stavovima, normama i uvjerenjima koja nas okružuju. Dok zamišljamo i konstruiramo sebe u rodnom sistemu, isto tako vidimo i druge (istog ili drugog spola) kroz vjerovanja, ideje i priče o tome što "muškarci" i "žene" jesu, što rade i što se od njih očekuje.



Organizacija rodnog sistema je specifična za svako pojedino društvo, kulturu, i povijesno razdoblje. Rodu se pripisuju različita značenja i mogućnosti u različitim društvenim i povijesnim periodima. Rodni sistemi se stalno mijenjaju i **moгу se promijeniti**.

Rodni sistemi kao sistemi vrijednosti aktivno se mijenjaju ili reproduciraju kroz procese odrastanja i socijalizacije.

Obitelj je jedan od najaktivnijih faktora u procesima odrastanja i socijalizacije.

Pozicija sistema, odnosno vladajuće paradigme (patrijarhat, kapitalizam), naglašava potrebu za procesom učenja društvenih vrijednosti i normi koji osobi pomaže da se što bolje uklopi u zajednicu kako bi što efikasnije ostvarila svoj cilj (često također "naučen").

S druge strane, jedan svjesniji i aktivniji pristup društvenoj stvarnosti mnoge će aspekte socijalizacije i odrastanja tumačiti kao ono što kultura (obitelj) misli da pojedinac/ka treba napraviti sa svojim životom.

Obitelj je prostor u kojem su te dvije tendencije i njihova međusobna dinamika izrazito vidljive. Ona je također prostor razumijevanja i prihvaćanja, učenja i odbacivanja, prostor otpora i nasilja, prava i odgovornosti, prostor promjene i prostor za promjenu.

Obiteljska socijalizacija odražava i prenosi vrijednosti dominantne kulture. Roditelji prilikom odgoja svoje djece slijede upute i modele koji su rezultat njihove vlastite socijalizacije i koji odgovaraju očekivanjima zajednice i društva u kojem žive. Danas, kao posljedica procesa mijenjanja obiteljskih struktura, kao i procesa globalizacije, jačaju utjecaji koji na djecu imaju neobiteljski faktori (mediji, grupa vršnjaka, školski sistem). S jedne strane ove promjene omogućuju širi spektar uloga i modela, dok s druge strane mogu stvoriti konfliktne situacije prilikom kontradikcije između naučenih uloga i novih modela.

10

MOJI RODITELJI

CILJ

Potaknuti diskusiju o odnosima adolescenata/ica i roditelja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopije strip-situacija "Moji roditelji", olovke. Vrijeme trajanja: 30-40 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite kopije strip-situacija.
2. Zamolite sudionike/ice da napišu dijalog u predviđena mjesta.
3. Omogućite 15 minuta kako bi svi završili.
4. Usmjerite diskusiju na to što su sudionice/ici napisali.

NEKA OD PITANJA ZA DISKUSIJU

Koji su elementi važni za uspješnu komunikaciju s roditeljima? Zašto roditelji pokušavaju kontrolirati život svoje djece? Imaju li roditelji različita očekivanja za djevojčice i dječake? Na koje načine adolescenti/ice mogu omogućiti roditeljima da shvate njihovo gledište?

NAPOMENE

Predložene strip-situacije mogu se obraditi i metodom igre uloga.

Facilitatori/ice moraju biti svjesni mogućih razlika u obiteljskim situacijama sudionika/ica. Neke/i od njih možda ne žive s roditeljima...

MOGUĆI ISHODI

Identificiranje područja u kojima se mogu javiti problemi u komunikaciji između adolescenata/ica i roditelja, kao i davanje prijedloga za poboljšanje komunikacije u obitelji.

RADNI LIST: "MOJI RODITELJI"



Tijekom odrastanja preuzimamo one načine i modele ponašanja zbog kojih ćemo se osjećati kao dio društvene zajednice kojoj pripadamo. Također, preuzimanje ili odbijanje društveno prihvatljivog ponašanja sadrži i odgovarajuće nagrade ili kazne. Svi mi smo aktivno uključeni u objašnjavanje, odabir pravila i normi ponašanja koje nam nude roditelji, prijatelji/ice, religija, mediji, zakoni tržišta, umjetnost i razni "stručnjaci". Proces odrastanja uključuje i učenje rodni uloga, odnosno što u određenoj društvenoj sredini znači biti žena, muškarac, djevojka, mladić, majka, otac ...? U biološko/prirodnom/religioznim objašnjenjima rodni uloga takva pitanja su nepotrebna jer su, prema njima, naše rodne uloge već i oduvijek određene i nepromjenjive zbog hormona/prirodnih zakona/božje volje. Razna sociološka i psihološka istraživanja i analize identificiraju obitelj kao prostor gdje najviše naučimo o tome što žene, a što muškarci trebaju činiti. Postoji mnogo literature o mehanizmima i procesima učenja i prenošenja rodni uloga. Nas ovdje zanima da vidimo kako se to moglo dogoditi nama.

CILJ

Sagledati koje su vrijednosti i norme utjelovljene u pretpostavkama i stereotipima vezanim uz rodne uloge. Uz elemente zabave, potaknuti uključenost sudionica/ka u proces učenja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Unaprijed pripremljeni papirići s napisanim i numeriranim osobama (jedna riječ na jednom papiriću). 1. Suprug, 2. Supruga, 3. Muškarac, 4. Žena, 5. Kuharica, 6. Policajac, 7. Otac, 8. Majka, 9. Dječak, 10. Djevojčica, 11. Svodnik, 12. Prostitutka.

Vrijeme trajanja: 30-40 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Objasnite da pantomimom prikazujemo (glumimo) značenje određenih riječi bez upotrebe glasa, odnosno koristimo se samo pokretima tijela. Za ovu vježbu trebamo volontere/ke koje će glumiti, kao i osobu/e koja će zapisivati.
2. Promiješajte papiriće tako da parovi nisu u slijedu. Prvi volonter/ka izabire jedan papirić te pantomimom pokušava odglumiti napisanu osobu u roku od jedne do dvije minute. Zadatak ostalih sudionica/ka jest da glasno govore sve riječi (imenice, glagole, pridjeve) na koje ih pantomima asocira. Zadatak zapisivača/ice jest da sve te riječi zapisuje. U slučaju da netko izgovori točnu riječ **VRLO JE VAŽNO** da volonter/ka ne prestane s pantomimom te da ne pokaže da je to točna riječ, nego da nastavi s glumljenjem do kraja predviđenog vremena. (Objasnite ovo više puta, jer ljudi instinktivno daju grupi do znanja da je izgovorena točna riječ.)
3. Ponovite ovo i s pantomimama za sve ostale riječi (osobe) napisane na papirićima.
4. Kada je glumljenje, pogađanje i zapisivanje završeno, pročitajte prvu riječ te sve asocijacije koje je grupa vezala uz tu pantomimu. Zatim pročitajte njenu riječ 'u paru' i sve asocijacije vezane uz glumljeni prikaz te osobe. Nastavite tako i sa svim ostalim riječima.
5. Prodiskutirajte s grupom o razlikama i sličnostima u asocicijama, ali i u prikazima (pantomimi) 'ženskih' i 'muških' riječi (osoba). Što ljudi primjećuju kod 'muškaraca' i 'žena'? Koje su to uvriježene asocijacije koje se vezuju uz 'žene' i 'muškarce'? Koje ste rodne stereotipe primijetili tijekom vježbe?

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će identificirati i osvijestiti značenja i uvjerenja koja vezuju uz rodne razlike i rodne uloge.

CILJ

Osvijestiti modele i subjekte učenja rodno-određenog ponašanja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Olovke, papiri.

Vrijeme trajanja: oko 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da svatko za sebe napiše nekoliko (3-5) rodno-specifičnih ponašanja koja su aktivno učili/e u djetinjstvu te od koga su i na koji način su pojedino ponašanje naučili/e. (Npr. "Teta u vrtiću mi je rekla da se dječaci ne drže za ruke i ne grle s drugim dječacima jer to nije "muški".)
2. Zatim ih zamolite da napišu nekoliko rodno-određenih ponašanja koja su primjećivale/i kod svojih "učitelja/ica". (Npr. "Mama je uvijek prala suđe poslije ručka jer je to "ženski posao".)
3. Podijelite sudionike/ice u male grupe, zamolite ih da porazgovaraju o tome što su napisale/i te da odgovore na sljedeća pitanja: primjećuju li neka od tih naučenih ponašanja i danas u svom životu? Možda su primijetili da je naučeno ponašanje bilo u skladu ili u suprotnosti s onim što su zamijetili kod svojih "učitelja/ica"? Jesu li eksperimentirali/e s nekim novim načinom ponašanja, ili su bile/i upozoreni da to ponašanje nije odgovarajuće za njihov pripisani rod? Omogućite 20-25 minuta za rad u malim grupama. Potrebno je da svaka grupa izabere osobu koja će izvijestiti o čemu su pričali/e.
4. U velikoj grupi svaka grupa izvještava o svom radu. Diskusija se nastavlja u velikoj grupi.

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će biti u prilici osvijestiti rodne stereotipe, kao i utjecaj koji takvi stereotipi imaju na njihovo ponašanje danas. Također, ova vježba može pomoći u osnaživanju prilikom odbijanja modela rodno-stereotipnog ponašanja.

CILJ

Sagledati proces odrastanja s pozicije svoje rodne uloge.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Olovke, papiri, veliki papiri za postere, bojice, flomasteri.

Vrijeme trajanja: 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice neka svoj dosadašnji život zamisle podijeljen na tri perioda: prije osnovne škole, osnovna škola, srednja škola. Zadatak je da pojedinačno za svaki period posebno napišu odgovore na sljedeća pitanja:

Što su vam drugi nametali po pitanju roda?

Što vam je bilo najteže?

Što vam je bilo dobro?

2. Podijeliti sudionike/ice u male grupe istog spola. Zadatak je napraviti poster koji će predstavljati životni put jedne zamišljene osobe čija su iskustva kombinacija iskustava svih članica/ova male grupe. Omogućite 30 minuta za dovršenje ovog zadatka.

3. Prezentacija postera u velikoj grupi i diskusija.

MOGUĆI ISHODI

Kroz strukturirano sagledavanje dosadašnjeg životnog puta sudionici/ice mogu osvijestiti načine učenja rodnih uloga i ponašanja što predstavlja mogućnost za daljnji svjesniji i aktivniji odnos prema vladajućim modelima rodnog sistema.

CILJ

Osvijestiti iskustva rodne diskriminacije tijekom odrastanja, identificirati subjekte, prostore i područja rodne socijalizacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Olovke, papiri, "flipchart".

Vrijeme trajanja: 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se prisjete jednog svog iskustva/situacije kada su dobili rodno-stereotipnu poruku, kada im je nešto bilo uskraćeno samo zato što su određenog roda.
2. Podijelite ih u male grupe i zamolite da porazgovaraju o svojim iskustvima i da odgovore na sljedeća pitanja: Tko vam je dao rodno-stereotipnu poruku? Gdje se to dogodilo? Što se dogodilo (koja je poruka)? Omogućite do 30 minuta za rad u malim grupama. Potrebno je da grupe izaberu osobu koja će prezentirati sažetak odgovora.
3. U velikoj grupi zapisujte odgovore na "flipchart" u tri kolone: TKO, GDJE, ŠTO.
4. Analizirajte dobivene odgovore i potaknite diskusiju.

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će biti u mogućnosti podijeliti iskustva odrastanja te dobiti uvid u podjednake pritiske na djevojčice i dječake za prihvaćanjem rodnih stereotipa.



Mnoga poduzeća imaju propisana pravila za prihvatljivo ponašanje i oblačenje na radnom mjestu. Nažalost, u krugu obitelji najčešće nema napisanih uputa za prihvatljivo rodno ponašanje, uloge, izgled ... Mnoge/i od nas naučili/le smo svoj rod metodom pokušaja i pogrešaka.

CILJ

Identificirati načine učenja rodnih uloga.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Dvije odvojene prostorije, dva facilitatora/ice, "flipchart", flomasteri.

Vrijeme trajanja: 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike u žensku i mušku grupu.

Muška grupa:

1. IGRA ULOGA OTAC - SIN: facilitator igra oca, a jedan od sudionika (uz prethodnu pripremu objašnjavanjem scenarija) sina.

Scenarij: vaš desetogodišnji sin se upravo vratio kući iz škole te sjedi u dnevnom boravku i gleda televiziju. Vi, kao njegov otac, ulazite u dnevni boravak, mašući s učeničkom knjižicom.

Otac: "Što to radiš? Ugasi taj televizor! I što je ovo!"

(Pokazuje na učeničku knjižicu.)

Sin: "To je moja učenička knjižica."

Otac: "Tvoja učenička knjižica! Ako si toliko pametan, zašto si bio toliko glup da dobiješ dvojku iz matematike?"

Sin: "Učinio sam kako sam najbolje znao."

Otac: "Dvojka je najbolje što si mogao? Ti si jednostavno glup!"

Sin: "To nije pošteno." (Počinje ustajati.)

Otac: (Pokazuje mu da sjedne.)

Sin: (Počinje plakati.)

Otac: "Eh, sada ćeš još i plakati? Ha!? (Trese ga i udara s učeničkom knjižicom.)

Odrasti već jednom i budi muško! (Lupi nogom o pod.)"

Sin: (Ukoči se.)

2. Prodiskutirajte igru uloga sa sudionicima i pitajte ih što misle što je sudionik koji je igrao ulogu sina osjećao tijekom igre. Napišite listu osjećaja na sredini papira i nacrtajte krug oko nje.

3. Zapitajte sudionike koje su poruke oni primali kao dječaci na koje je odrastao muškarac (otac, stric, očuh, učitelj, trener) vikao: "Budi muško!" Izvan kruga na papiru upišite karakteristike koje su sudionici imenovali (npr.: budi snažan, ne plači). Nacrtajte kutiju oko čitave liste i nazovite ju: "Budi muško!".

4. Objasnite prikaz na papiru:

Kutija: "Budi muško!" - Dio ove poruke za muškarca je: kada si povrijeđen prihvati to, zadrži za sebe i nikome ne govori o tome. Drži se čvrsto; prođi kroz to sam. Ako dječaci imaju osjećaje koje smo vidjeli u centru kutije te se pokušavaju ponašati na način koji je opisan izvan kruga - budi snažan, izdrži bol, ne pokazuj osjećaje osim ljutnje - kakvi će biti kada odrastu?

5. Nastavite s razradom prikaza uz pomoć sudionika.

Kakvim sve imenima se nazivaju dječaci i muškarci ako pokušaju izaći van okvira te kutije? Napišite imena s desne strane kutije. Koja je svrha ovih imena? Što biste trebali učiniti kada vas netko naziva ovakvim imenima? Ova imena su mali udarci koji nam govore da se vratimo nazad u kutiju. Ona su emocionalno nasilna, vrijeđaju nas i tjeraju da poželimo mijenjati svoje ponašanje kako nas se opet ne bi nazivalo ovim imenima.

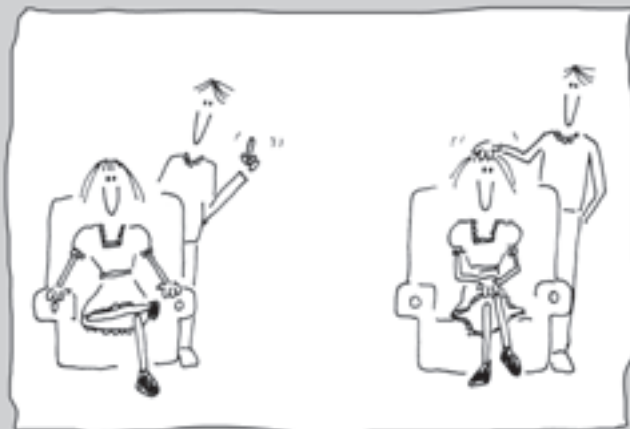
Što je s fizičkim nasiljem? Kako se prema onima koji izađu iz kutije fizički odnose drugi kako bi bili sigurni da se oni ponašaju kao muškarci? Ispišite listu na drugoj strani kutije. Onda zaokružite obje liste s nacrtanim šakama te ih nazovite "Verbalno zlostavljanje" i "Fizičko zlostavljanje".

Dio poruke koju ovakva kutija daje muškarcima je: kada si povrijeđen, prihvati to i nikome ne kaži ništa o tome. Ako odgajate dijete od malih nogu da prihvaća i zadržava bol za sebe te pokazuje samo one osjećaje koji su vezani uz ljutnju i ni jedne druge, odgajate nekoga tko hoda uokolo kao "tempirana bomba". Što će se dogoditi kada taj dječak bude imao sedamnaest ili osamnaest godina i shvati da se zbog nečega ljuti?

Istaknite da se na temelju kutije može vidjeti da dječaci nisu rođeni agresivni, već kontinuirano dobivaju emocionalne i fizičke "udarce" koji ih tjeraju da sve drže strogo pod kontrolom. Nijedan dječak ne želi živjeti na taj način te svaki od njih nastoji riješiti taj svoj unutarnji konflikt, opet na neki svoj način.

Ženska grupa:

1. VJEŽBA "JEDNA STVAR": postavite sudionicima pitanje: koja je to jedna stvar koju ti muškarci i mladići kažu, nešto što te najčešće povrijedi ili što ne voliš čuti, a koju nikada više ne želiš čuti? Napišite njihove odgovore na papir. Prodiskutirajte: što predstavlja ova lista stvari koje ti govore muškarci i mladići, a koja ti određuje kako bi se trebala ponašati kao žena? Što si tijekom svog odgoja naučila o tome kako bi se trebala ponašati kao "dobra djevojka"? Što ti društvo kaže da radiš kako bi se "ponašala kao dama"?



2. Ispišite na drugi papir listu odgovora "Kako bi se žene trebale ponašati?" Nacrtajte kutiju oko te liste i nazovite ju: "Ponašaj se kao dama".

3. Nastavite s objašnjavanjem i razradom prikaza uz pomoć sudionica:

Djevojke i žene kada žele izaći iz kutije dobivaju različita pogrdna imena kako bi ostale unutar okvira koje je društvo postavilo za ponašanje "dobre djevojke" i "dobre žene". Koja su to imena? Zapišite riječi koje su sudionice sugerirale s desne strane kutije. Nacrtajte šaku oko te liste i nazovite ju "verbalno zlostavljanje".

Što primjećujete u vezi većine imena koje dobivaju žene? Većina njih je vezana uz to da žene jesu ili nisu seksualne. Žene se često identificiraju sa seksualnim ponašanjem i s fizičkim izgledom.

Istaknite riječi "lezbača", "lezba" i ostale termine koji se odnose na lezbijke. Što znače ova imena? Što se događa djevojkama i ženama koje žele bilo kakav odnos s drugim ženama? Koju poruku dobivate o lezbijkama na temelju takvih imena? Zašto se koriste ovakva imena?

Zapitajte sudionice što su fizički napravili ženama koje izlaze iz kutije. Zapišite listu tih stvari s lijeve strane kutije. Nacrtajte šaku oko liste i nazovite ju "Fizičko zlostavljanje".

Objasnite da se često vjeruje da će žene i djevojke biti sigurne ako ostanu u okvirima kutije, jer će ih muškarci štiti. To je laž: djevojke i žene mogu biti silovane ili pretučene bez obzira da li se ponašaju na načine koji su u okvirima kutije ili ne, samo zato što su žene.

2. Vratite se u veliku grupu i zamolite žensku i mušku grupu da prezentiraju svoj rad.

NAPOMENA

Ovisno o grupi, u sklopu ove vježbe možete obraditi i homofobiju. Istaknite sve one riječi na listi "Verbalno zlostavljanje" koje se odnose na homoseksualne osobe ili impliciraju homoseksualnost.

Prodiskutirajte:

Koja je svrha ovakvih imena? Kada ih čuju, što dječaci nauče o tome kako je biti blizak s drugim dječacima ili muškarcima? Što im to govori o homoseksualcima? Kako muškarce strah od toga da budu prozvani na taj način zadržava u kutiji?

Mnoge riječi koje koristimo protiv dječaka i protiv djevojaka imaju veze s homoseksualnošću.

"Pederčina", "mamina maza", "slabić": ovo su riječi koje za mnoge dječake znače samo jedno - poziv na tuču. Čak i najmanja sumnja o tome da smo homoseksualni znači da se ponašanje mora promijeniti kako bi se dokazalo da smo unutar kutije. Primaran način dokazivanja da nismo homoseksualni jest da povrijedimo ili zlostavljamo nekog drugog jer mislimo da je to osnovna značajka pravog muškarca. Homofobija, strah od homoseksualnih osoba te strah od toga da jesam homoseksualan/na ili da se misli o meni da sam homoseksualna osoba, čini nesigurnim svijet oko nas za svakoga. Objasnite da homofobija doprinosi nasilju koje doživljava mnogo mladih ljudi ne-heteroseksualne orijentacije. Homofobija se koristi protiv svake mlade osobe koja nastoji izaći iz kutije. Primjerice: ako dječak svira klavir, voli plesati, ima dobre ocjene, nije zainteresiran za djevojke, nije dobar u sportu ili jednostavno "ide nekome na živce", mogao bi biti ponižavan, zlostavljan te prisiljen da mijenja svoje ponašanje kako bi dokazao da se nalazi unutar kutije. Mogao bi čak biti prisiljen mijenjati i način na koji hoda, govori ili se odijeva kako bi izgledao više "muški".

Isto tako, ako je mlada djevojka snažna, atleški građena, pametna, nezainteresirana za mladiće, dobra u mehanici ili matematici ili ne dozvoljava muško zlostavljanje, mogla bi biti maltretirana različitim pogrdnim imenima kao što su “lezbača” ili “lezba”. Diskutirajte o tome kako naša seksualna orijentacija nije nešto što biramo, već nešto što otkrivamo kao dio sebe dok odrastamo. Neki/e od nas znaju da su homoseksualne, biseksualne ili heteroseksualne osobe još u ranoj životnoj dobi. S druge strane, mnogi od nas preispituju svoju seksualnost i dan danas. Bez obzira na našu seksualnu orijentaciju, svatko od nas ima pravo da živi svoj život oslobođen od uznemiravanja, zastrašivanja, pritisaka i zlostavljanja. Homofobija direktno doprinosi tome da ostanemo zaključani u strogo omeđenim kutijama ponašanja.

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će imati priliku detaljno analizirati utjecaj obitelji, grupe vršnjaka i medija na vlastite rodne uloge i identitete.

Rod je kategorija za podjelu ljudi. Odnosi se na razmišljanja, objašnjenja, pretpostavke, ponašanja i djelovanja koja proizvode razlike između žena i muškaraca. Sve što kategorizira ljude je rod, bilo izgled ili geste, biologija ili psihologija, hormoni, uloge, genitalije, bilo što: ako pokušavamo podijeliti ljude u kategorije, to je rod. Jedna stvar je reći da netko ima rodnicu, vaginu, klitoris, grudi, jajnike..., a sasvim druga stvar je pretpostaviti da je ta osoba ili žensko, ili ženstvena, ili žena. Ovdje prvenstveno mislimo na iskustva transeksualnih/transrodnih osoba kod kojih genitalije ne odgovaraju njihovom rodnom identitetu.

Kategorija roda sastoji se od nekoliko aspekata: rodne odredbe (popularno zvane spol), rodne uloge, rodnog identiteta i rodnog pripisivanja.

Rodna odredba (spol) odnosi se na ono što doktorica kaže da jesi prilikom rođenja. U većini kultura to su M ili Ž oznake i obično su određene prisustvom (muški spol) ili nedostatkom (ženski spol) penisa. Spol je nešto što nam je učinjeno davno prije nego smo mi imali mogućnost bilo što reći po tom pitanju. Neki ljudi razlikuju spol i rod govoreći stvari poput: “Moj spol je ženski, ali moj rod je muški.”

Zašto ne reći: “Ja sam muškarac s vaginom”? Zašto ne bi dekonstruirali i taj biološki imperativ koji označava genitalije kao muške ili ženske? Zašto prihvaćati mišljenje naučnika/ica koji bi željeli sve stvari lijepo i uredno posložiti u predvidljive dvojnosti?

Smatramo da ne postoji razlog za podjelom ljudskih tijela na ženski i muški spol, osim da takve podjele odgovaraju ekonomskim potrebama heteroseksualnosti, tj. da “žena” kao pojam postoji samo da učvrsti i utvrdi dvojni i suprotni odnos prema “muškarcu”.

CILJ

Osvijestiti razliku rod/spol.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Oko 20 minuta vremena, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. U prostoriji improvizirajte saborsku dvoranu (govornica, čaša vode, mikrofona, mjesta za zastupnice/ke).
2. Objasnite sudionicima/ama da je danas na dnevnom redu sabora diskusija o pojmovima rod i spol te da oni/e kao zastupnici/e, kratko (jednu minuta), iznose svoje mišljenje, teoriju o pojmovima rod i spol. Svatko ima jednu mogućnost za izlazak pred govornicu i jednu mogućnost za repliku na nečije izlaganje. Za riječ se javlja dizanjem ruke, a pravo na riječ ima samo osoba za govornicom. Vi kao facilitator/ica možete igrati ulogu predsjednika/ice sabora. Ako netko nema ništa za reći, također treba izaći za govornicu i izjaviti kako nema ništa za komentirati u vezi ove teme.
3. Nakon što svi dođu na red, možete nastaviti saborsku diskusiju u krugu.

MOGUĆI ISHODI

Kroz zanimljivu metodu rada sudionice/ici će se upoznati s pojmovnim određenjima kategorija rod i spol, a bit će u mogućnosti jasnije i sigurnije izražavati svoja mišljenja i stavove.

Rodne uloge su zbroj svih karakteristika, načina ponašanja, obaveza i očekivanja koja se pripisuju (mnogi će vam reći "u skladu s", ali možda bi bilo bolje da provjerite same/i za sebe) pojedinom rodu.

Rodne uloge usko su povezane i sa stereotipima koji su često u funkciji reproduktivnih uloga muškarca i žene. Neki stereotipi se aktiviraju odmah nakon što se dijete rodi. Često je prvo pitanje roditeljima da li je novorođenče curica ili dečko. Ovisno o odgovoru kupuju se ili roza ili plave pidžame, autići ili lutkice, fakultet strojarstva ili "babysitting" u Londonu.



Ovisno o tome da li je dijete rođeno s vaginom ili s penisom (ili s oba organa), a to zapravo određuje vrlo malo razlika, svatko od nas dobiva i punu vreću različitih uniforma s jasno ispisanim znakovima: samo za žene/samo za muškarce. Te uniforme predstavljaju naše rodne uloge. Dječaci su socijalizirani da potiskuju osjećaje bola i da ne plaču. Uči ih se da prihvate čvrstoću, jakost i neranjivost i podupire ih se da budu samostalni i samopouzđani. Kod dječaka se razvija i vrednuje sigurnost u sebe i natjecateljski duh. S druge strane, djevojčice se odgaja da budu nježne i da se međusobno pomažu i surađuju. Potiče ih se na igre lutkama i modelima domaćinstva kako bi preuzele ulogu osobe koja će se brinuti i skrbiti za buduću obitelj. Uočite kako se i ovdje ponavlja dvojni i suprotni strukturalni odnos koji čini osnovu ekonomskog sistema heteroseksualnosti, tj. društvenih institucija patrijarhata i kapitalizma.

CILJ

Osvijestiti vlastito shvaćanje rodne uloge.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Papiri, olovke.

Vrijeme trajanja: 20 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Ukratko objasnite koncept rodni uloga te naglasite mogućnost koju svaka osoba ima, a to je: prihvaćanje nametnutih rodni uloga ili biranje vlastitih rodni uloga.
2. Zamolite sudionike/ice da svatko za sebe nacрта skalu vrijednosti od 1 do 5 (gdje 1 znači potpuno nametnute rodne uloge, a 5 znači potpuno izabrane rodne uloge) te da na toj skali procjene položaj svojih rodni uloga i da zapišu pitanja koja su im se javila.
3. Omogućite dovoljno vremena da svatko može iznijeti svoju priču.

NAPOMENA

Ovu vježbu možete raditi na početku radionice te ponovo prodiskutirati na kraju. Je li se nešto promijenilo?

MOGUĆI ISHODI

Kao početna aktivnost ova vježba može dati poticaj za dublje istraživanje rodni uloga kroz osobna iskustva, kao i za kontinuirano osvještavanje procesa prihvaćanja rodni uloga.

ZAVRŠITE REČENICU

CILJ

Osvijestiti stavove i mišljenja vezane uz rodne uloge, ponašanje, obaveze i očekivanja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopije radnog lista "Završite rečenicu", olovke.

Vrijeme trajanja: 30-45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionicama/cima radni list "Završite rečenicu" i zamolite ih da dovrše započete rečenice.
2. Podijelite sudionice/ke u male grupe sa zadatkom da prodiskutiraju ispunjene radne listove.
3. Diskusiju nastavite u velikoj grupi.

MOGUĆI ISHODI

Potaknuti razmišljanje o načinima i modelima učenja rodnih uloga.

RADNI LIST: "ZAVRŠITE REČENICU"

Biti muškarac je dobro zato jer ...

Žena nikada ne bi dopustila da muškarac vidi ...

Dječak bi bio pohvaljen od strane roditelja ako ...

Djevojčice ne mogu ...

Roditelji dopuštaju dječaku da ...

Muškarcima je neugodno kada ...

Roditelji očekuju da djevojčice ...

Djevojkama je dopušteno da ...

Mladiće će ismijavati ako ...

Žene zaista žele od muškaraca da ...

Muškarci ne vole ...

STEREOTIPI I PREDRASUDE

CILJ

Osvijestiti stereotipe i predrasude vezane uz rodne uloge.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Olovke, papiri.

Vrijeme trajanja: 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Objasnite sudionicama/cima da je njihov zadatak da napišu svoje asocijacije i ukratko opišu sljedeće osobe.
2. Čitajte jednu po jednu osobu i omogućite par minuta za opis svake osobe.
3. Na kraju svatko čita svoje opise. Slijedi diskusija.

PRIJEDLOZI

Osoba koja liječi, osoba koja piše pjesme, osoba koja radi u policiji, osoba koja radi u pornografskoj industriji, osoba koja se bavi politikom, osoba koja svira violinu, osoba koja se profesionalno bavi sportom, osoba koja radi s djecom.

PITANJA ZA DISKUSIJU:

- 1) Jesmo li mi kao muškarci i žene predodređeni za neke posebne poslove, profesije i zanimanja?
- 2) Postoji li razlika u društvenom vrednovanju i prihvaćanju tradicionalno muških i tradicionalno ženskih zanimanja?
- 3) Znete li neki primjer iznimaka gdje osoba obavlja zanimanje koje se ne percipira kao prikladno njegovom/njezinom spolu/rodu? Kakva je reakcija društva, okoline?
- 4) Jesu li ovi stereotipi vidljivi i u nekim drugim aspektima života (kao npr. obiteljski odnosi, partnerski/ljubavni odnosi, prijateljski odnosi)?

NAPOMENA

Prilikom čitanja liste osoba izostavite rodnu odredbu osobe, npr. "osoba koja liječi", a ne "liječnik" ili "liječnica".

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će biti u prilici osvijestiti duboku povezanost stereotipa/predrasuda i vladajućeg sistema rodnih uloga.

CILJ

Uočiti kako se rodne razlike i rodna očekivanja vezana uz sposobnosti, karakteristike i ponašanja žena i muškaraca, obnavljaju i prenose komunikacijskim oblicima izreka i poslovice.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kartice s napisanim početkom (A kartice) i završetkom (B kartice) poslovice i izreka.

Vrijeme trajanja: oko 15-20 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Pomiješajte i podijelite kartice sudionicama/ima. (Pokušajte uskladiti broj kartica i sudionika/ica tako da svaka osoba dobije jednu karticu, a da su sve kartice podijeljene. Ako je broj sudionika/ica veći, neke osobe mogu raditi u paru. Ako je broj sudionika/ica manji, možete ili izostaviti neke kartice ili nekim osobama dodijeliti više od jedne kartice.)
2. Zamolite volonterku/a s karticom A da pročita početak poslovice ili izreke.
3. Pitajte osobe s karticama B da pokušaju pogoditi tko od njih ima karticu s ispravnim nastavkom pročitane poslovice (izreke).
4. Nakon što se identificira točan završetak izreke ili poslovice, porazgovarajte kratko s grupom o značenju i idejama sadržanima u takvoj izreci (poslovici).
5. Nastavite proces istim načinom dok nisu pročitane i "spojene" sve izreke i poslovice.
6. Potaknite diskusiju o tome kako i na osnovu čega oblikujemo svoja uvjerenja o ženama i muškarcima. Koje poruke su sastavni dio ovakvih poslovice i izreka? Jesu li njihove ideje i rodna očekivanja koja uključuju u skladu sa stvarnim životima i ulogama muškaraca i žena?

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će na primjerima poslovice i izreka prepoznati **rodne stereotipe prisutne u kulturi i tradiciji** te razviti kritičku svijest prema rodno stereotipnim porukama.

RADNI LIST: "IZREKE I POSLOVICE"

A KARTICE

1. Žena bez poroda,
2. Kad ugasiš svjetlo,
3. Dobar kurac,
4. Djevojci nijedna haljina ne stoji
5. Ako bude dobra, neće biti modra,
6. Muževa je kuća svijet,
7. Muž ženu nosi na košulji,
8. Na ženi stoje
9. Što mačku više gladiš,
10. Što vrag ne može,
11. Teško mužu koji žene nema,
12. Žena je vragu

B KARTICE

- jabuka bez roda.
 sve su iste.
 mir u kući.
 tako lijepo kao stidljivost.
 ako bude ljuta, ne fali joj pruta.
 a ženi je svijet kuća.
 a žena muža na obrazu.
 tri stupa kuće.
 to ona više rep diže.
 to mu žena pomogne.
 a još teže tko se s vragom veže.
 s udice utekla.

1. (Poslovica je komentar na ženu nerotkinju.)
2. (Tipično muški stav koji sugerira da ne treba po ljepoti birati žene sa kojima čovjek misli biti samo jednom u krevetu.)
3. (Ovdje je poistovjećen otac obitelji s muškim spolnim organom koji je simbol muškosti; ako muž redovno ispunjava bračne obaveze, žena će biti zadovoljna i izvršavat će svoje kućanske poslove. Odgovara latinskoj izreci Penis bonus pax in domus.)
4. (Arhaična poslovica koja naglašava da djevojka treba biti suzdržana i sramežljiva jer to je bio nekadašnji uzor poštenja.)
5. (Arhaična poslovica koja naglašava da žena mora slušati muža inače će biti kažnjena.)
6. (Arhaična poslovica koja je maksima nekih patrijarhalnih muškaraca.)
7. (Poslovica ističe da žena treba voditi računa o izgledu svog muža, a muž paziti da ne osramoti svoju čast varajući svoju ženu.)
8. (Poslovica ističe važnost žene kao majke, domaćice i supruge - to su njena tri stupa, a mužu pripada samo jedan stup, njegov posao.)
9. (Poslovica je opomena da ženu ne treba previše hvaliti.)
10. (Poslovica naglašava domišljatost i lukavost žene.)
11. (Poslovica je opomena muškarcima da se trebaju ženiti, ali da pri tome dobro paze na karakter svoje buduće žene.)
12. (Poslovica prikazuje ženu kao vještiju od đavola.)

CILJ

Osvijestiti stereotipne rodne uloge i situacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Oko 45 minuta vremena, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u male grupe od 4 ili 5 osoba.
2. Objasnite im da je zadatak svake grupe kroz igrokaz (igru uloga) prikazati

jednu od sljedećih situacija:

- tipična kućna/obiteljska u kojoj do izražaja dolaze stereotipne rodne uloge,
- rodno-stereotipna situacija u školi, u društvu prijatelja/ica, prilikom izlaska van, u disku ...

Predložite im da koriste vlastita iskustva.

3. Svaka grupa predstavlja svoju igru uloga. Slijedi diskusija.

MOGUĆI ISHODI

Kroz neverbalne načine komunikacije sudionici/ice će biti u mogućnosti prepoznati rodno-stereotipne situacije iz njihove najbliže okoline.

CILJ

Razvijanje rodne osjetljivosti kao sposobnosti prepoznavanja utjecaja rodnih uloga, rodnih predrasuda i rodno uvjetovane neravnopravnosti na naša svakodnevna životna iskustva, a posebice na seksualno i reproduktivno zdravlje.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Veliki papiri, bojice, flomasteri, kartice s početnim životnim situacijama.

Vrijeme trajanja: 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Objasnite da je zadatak svake male grupe da na temelju dobivenog opisa životne situacije osmisli i na velikom papiru prikaže razvoj dva moguća životna scenarija: jedan u slučaju da se radi o osobi muškog spola, a drugi za istu tu situaciju, ali za osobu ženskog spola. Za svaki spol/rod potrebno je prikazati i pozitivne i negativne životne događaje i utjecaje, bilo riječima, bilo crtežom ili simbolima. Predložite da životne priče prikažu u odnosu na 'liniju života' (crta koja dijeli papir na dvije polovice: gornje 'pozitivne' i donje 'negativne' aspekte života), a da isprekidanim linijama označe moguće uzročno-posljedične veze između pojedinih situacija i događaja.
2. Podijelite sudionike/ice u male grupe (3-5 osoba) i omogućite do 15 minuta za ovaj dio vježbe, nakon čega (u sljedećih 15 minuta, a i dalje u malim grupama) sudionice/ici odgovaraju na sljedeća pitanja: Koje okolnosti i značajke su doprinijele rizičnim situacijama? Koje pak vještine i znanja omogućuju pojedincu/ki izbjegavanje rizika? Koje su razlike i sličnosti između "ženske" i "muške" priče?
3. Nakon prezentacija rada malih grupa, diskusija se može nastaviti u velikoj grupi.

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će analizirati utjecaj društvenih i kulturalnih značajki na razvoj životnih situacija; prvenstveno načine na koji pojedini rodni identiteti i rodne uloge aktivno doprinose povećanim rizicima vezanim uz seksualno zdravlje pojedinca/ke.

Primjeri početnih životnih situacija:

1. Osoba M. rođena je u velikoj seoskoj obitelji u drugoj polovici osamdesetih. Srednju školu pohađa u udaljenom gradskom središtu. Tijekom školske godine živi u gradu, u učeničkom domu. Kada je imala 16 godina osobu M. silovao je stariji muškarac, znanac njenih roditelja.
2. Osoba P. rođena je kao jedino dijete radničke obitelji u manjem gradiću na obali. Njeno prvo seksualno iskustvo, s 15 godina, vezano je uz konzumaciju droge, nezaštićen penetrativan odnos i zaraženost spolno prenosivom infekcijom.
3. Osoba I. dolazi iz dobro stojeće obitelji koja živi u gradu u unutrašnjosti. Tijekom adolescencije I. prihvaća svoj homoseksualni identitet. Prilikom ljubljenja s vršnjakom/injom na klupi u parku, grupa "skinheads" ih je napala, vrijeđala i pretukla.

Rodni identitet odgovara na pitanje: “Jesam li ja žena ili muškarac ili nešto sasvim drugo?” Mnogi ljudi o ovome ne razmišljaju puno, već dozvoljavaju da njihov spol znači i njihov rodni identitet. Ali identitet je osobna stvar: to je ono što osjećamo da je naš rod u nekom određenom trenutku. Naravno, taj osjećaj može biti pod utjecajem bioloških faktora s naljepnicom “Made in Culture”. Ovdje mislimo na razna kulturološka uvjerenja koja priče i ideje o tome što “muškarci” i “žene” jesu, što rade i što se od njih očekuje prikazuju kao prirodna i univerzalna. Osjećaj da smo nekog roda može isto tako imati veze i s našim seksualnim fantazijama, ili sa sklonošću prema nekoj ulozi. Postoji isto toliko dobrih razloga za imati ili za izabrati rodni identitet koliko postoji i ljudi.

14-0

PRAVA ŽENA I PRAVI MUŠKARAC

CILJ

Osvijestiti društveno/kulturalno konstruiranje kategorija “žena” i “muškarac”.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Olovke, papiri.

Vrijeme trajanja: oko 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da svatko za sebe napiše odgovore na sljedeća pitanja:

- Što je za vas pravi muškarac?
- Što je za vas prava žena?
- Zašto moramo biti ili jedno ili drugo?

2. Podijelite sudionike/ice u male grupe i omogućite 15-20 minuta za diskusiju i uspoređivanje odgovora na gore navedena pitanja.

3. Započnite diskusiju u velikoj grupi: Koliko ima različitih odgovora/opisa na pitanja o “pravoj ženi” i “pravom muškarcu”? Što nam to govori? “Žena” i “muškarac” su pojmovi koje konstruiramo, kategorije koje su “stvarne”, ali koje su preuske i neodgovarajuće za opisivanje i obuhvaćanje svih raznovrsnih i teško definirajućih rodni identiteta.

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će biti u prilici shvatiti koliko je teško precizno i jednoznačno odgovoriti na, naizgled jednostavno, pitanje rodni identiteta.

Rodno pripisivanje je sve ono što činimo kada neku osobu upoznajemo prvi puta: odlučujemo da li je ta osoba žena ili muškarac, ili nešto neodredivo. Pripisujemo rod na osnovu kompliciranog sistema znakova, koji se razlikuju od kulture do kulture. Znakovi mogu uključivati fizički izgled, govor, ponašanje, ali i kontekst i upotrebu moći.

CILJ

Razvijanje tolerancije, poštivanja i prihvaćanja različitih rodnih identiteta.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Fotokopije fotografija, slika ili crteža osoba "diskutabilnog" rodnog/drugog identiteta (npr. transvestiti).

Vrijeme trajanja: oko 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionice/ke u male grupe i svakoj grupi dajte jednu fotokopiju.
2. Objasnite da je zadatak svake grupe da svoje reakcije na sliku prezentiraju kroz priču, pitanja, asocijacije, igru uloga, poster... Omogućite oko 15 minuta za rad u malim grupama.
3. U velikoj grupi svaka grupa neka prezentira svoju sliku. Nakon prezentacije slijedi diskusija: Koliko ima različitih identiteta, različitih ljudi i različitih strasti? Mogućnost igranja s rodnim identitetom: zabava, politika?

NAPOMENA

Ukoliko ne možete nabaviti odgovarajuće slike, možete koristiti samo opise osoba. Npr.: "seksi, osjećajan i privlačan dečko, kojem se dogodilo da se rodio kao žensko, ali se trudi to promijeniti", ili "lezbijka zarobljena u muškom tijelu", ili "samo još jedna hrabra žena koja se rodila s penisom", ili "dobar mali dječak, ali zločesta mala djevojčica".

MOGUĆI ISHODI

Ova vježba može potaknuti sudionike/ice na promišljanje slojevitosti pojma identiteta, različitih aspekata i dijelova koji stvaraju naše identitete, a može otvoriti i pitanja predrasuda i diskriminacije prema osobama "drugačijeg" identiteta.

RADNI LIST: "Budi sve što možeš biti"



Izvor slike: *Lesbo-Trans* (br. 17/18), str. 44 (*Med dvema stoloma*, Jannik Franzen, Nico J. Beger), Trans, Ljubljana, 2002.



Izvor slike: *Blending Genders: Social Aspects of Cross-dressing and Sex-changing*, str. 213 (edited by Richard Ekins & Dave King, 1996.), Routledge, London and New York

ZA ONE KOJE/I ŽELE ZNATI NEŠTO VIŠE:

NEKE RODNE KOMPLIKACIJE VEZANE UZ SEKSUALNOST

U mnogim svjetskim kulturama društveno prihvatljiv i lagan način određivanja nečije seksualne sklonosti ili orijentacije (s kime želimo biti seksualno) ovisi o rodnom identitetu naših seksualnih partnera. Također, i rodni identitet koji nas privlači mora biti određen kategorijama žene i muškarca. Privlače nas ili muškarci, ili žene, ili oboje, i to je zbroj naših želja. Tako i seksualan čin postaje bespomoćno vezan uz rod kao kategoriju.

Seksualna privlačnost vezana je uz rodno pripisivanje. Prvo pripišemo rod i onda odlučimo da li nas ta osoba privlači. Prvi filtar je skoro uvijek: "Je li ta osoba pravog roda za mene, seksualno i romantično?"

Ono u čemu seksualno uživamo, sam seksualan čin, često uključuje i razne vrste genitalne igre, a kako su genitalije u ovoj kulturi rodno određene, tako i sam seks postaje rodno označen. Ovdje mislimo na ekonomske imperitive institucije heteroseksualnosti koje kategoriziraju i razdvajaju ljude na osnovu njihovih genitalija.

PRIJEDLOG JEDNODNEVNE RADIONICE S TEMOM ODRASTANJE

PREDSTAVLJANJE VODITELJA/ICE I TEME RADIONICE, 5 minuta

UPOZNAVANJE, 10 minuta

DOGOVOR O RADU, 5 minuta: pravila rada u grupi

POTREBE I OČEKIVANJA, 10 minuta

VJEŽBA AKTIVNOG SLUŠANJA U PAROVIMA, 20 minuta:

Pitanja: Moja majka ...

Moj otac ...

VJEŽBA "IGRA PANTOMIME", 40 minuta

PAUZA, 10 minuta

VJEŽBA "ZAVRŠITE REČENICU", 40 minuta

VJEŽBA "PRAVA ŽENA I PRAVI MUŠKARAC", 40 minuta

PAUZA, 45 minuta

VJEŽBA ZAGRIJAVANJA, 5 min

Zamolite sudionice/ke da ustanu te da u krugu svaka osoba završi sljedeće rečenice:

"Želio/željela bih biti (recite ime poznate žene) zato jer ona ..."

"Želio/željela bih biti (recite ime poznatog muškarca) zato jer on ..."

VJEŽBA "STEREOTIPI I PREDRASUDE", 30 minuta

VJEŽBA "KUTIJE", 60 minuta

ZAVRŠNA IGRA, 5 minuta

PISMENA EVALUACIJA, 10 minuta: vidi "Evaluacijski upitnik"

6

POGLAVLJE



S
E
K
S
U
A
L
N
O
S
T

A
D
O
L
E
S
C
E
N
A
T
A
/
I
C
A

6. SEKSUALNOST ADOLESCENATA I ADOLESCENTICA

ADOLESCENCIJA

Ulazak u adolescenciju može biti opisan kao simultano izmjenjivanje osjećaja radosti, uzbuđenja, očekivanja, nesigurnosti, impulzivnosti, pretjerane osjetljivosti, tajnovitosti, razdražljivosti, čudljivosti, odnosno razdoblje intenzivnih tjelesnih, kognitivnih, socijalnih i emocionalnih promjena. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) adolescenciju određuje kao period od desete do dvadesete godine života. A. Hollingshead definiše adolescenciju kao "razdoblje u životu osobe kada je društvo u kojem funkcionira prestaje gledati kao dijete, a ne pruža joj potpun status, uloge i funkcije odraslih." (Ilišin, 1999.)

To je tranzicijska faza između djetinjstva i odrasle dobi kada mladi trebaju steći obrazovanje i usvojiti razne vještine i socijalna iskustva kako bi se pripremili za ekonomsku i socijalnu nezavisnost. Adolescenciju često karakterizira kriza identiteta, odnosno uspostavljanje identiteta, pitanja vezana uz seksualnost, utjecaj vršnjačke grupe, suprotstavljanje autoritetu odraslih, rizično ponašanje (konzumacija alkohola, droga, rizično seksualno ponašanje). U svakodnevnom životu, adolescencija vrlo često znači zajednički život više generacija u istom prostoru, produženo vrijeme školovanja koje odgađa ekonomsku nezavisnost i emocionalno sazrijevanje, uskraćivanje informacija vezanih uz seksualnost ili primanje zbunjujućih poruka vezanih uz seksualnost (dok društvo ignorira adolescentsku seksualnost ili je pokušava nadzirati, s druge strane, mediji je promoviraju i eksploatiraju). Društvo, tj. odrasli, skloni su pripisati mladima neke karakteristike upravo iz razloga što pripadaju toj dobnoj skupini. Tu dolaze do izražaja dva uvriježena stereotipa: jedan promatra mlade kao problematične i neodgovorne, dok drugi stereotip mlade obilježava kao konformističke i poslušne.

Stvarnost se, dakako, razlikuje od ovih stereotipa i ustvari mladi ljudi imaju samo jednu zajedničku karakteristiku, a to je njihova **DOB**. Osim dobi, bilo koja skupina mladih ljudi ima malo toga zajedničkog.

Važno je za svakog tko radi s mladima imati na umu da su etikete koje im društvo pripisuje uglavnom netočne i nepravedne. Mnogo toga utječe na ono što podrazumijevamo pod pojmom "biti mlad/a". Etnicitet, klasa, religijska pripadnost, spol, seksualna orijentacija, sociokulturna sredina utječu na i formiraju iskustvo mladih.

SEKSUALNOST

Seksualnost, iako biološki utemeljena, ne može se promatrati odvojeno od društva i kulture u kojem se zbiva. Seksualno ponašanje je bitno određeno društvenim i kulturnim normama. "Seksualnost je istovremeno i javna i privatna; i intimna i regulirana zakonski; i biološka i kulturalna; istovremeno i društveno konstruirana, organizirana i institucionalizirana i produkt fantazije, individualnog djelovanja i otpora". (Weeks, navedeno prema Holland et al.1998.) Seksualnost podrazumijeva seksualno ponašanje (praksu), seksualne identitete i različite povijesne i kulturne oblike koje seksualni identiteti i praksa mogu poprimiti. Seksualnost utjelovljuje fizički aspekt seksualnog iskustva (tjelesna aktivnost) koji se manifestira kroz društveni aspekt jer dobiva značenje kroz jezik, kulturu, vrijednosti određenog društva.

Seksualnost adolescenata/ica podrazumijeva dva različita "svijeta", svijet maskuliniteta i svijet femininiteta, odnosno dva različita rodna identiteta. Za razliku od spola koji je biološka kategorija jer se rađamo kao osobe muškog ili ženskog spola, rod je društvena kategorija jer kroz proces socijalizacije učimo biti žene i muškarci. Učimo koje je prikladno ponašanje, stavovi, uloge i aktivnosti za nas i kako bi se trebali odnositi prema drugima. Ovo naučeno ponašanje čini rodni identitet i određuje rodne uloge. Rodne uloge muškaraca i žena razlikuju se od kulture do kulture, od jedne društvene grupe do druge unutar samog društva. Upravo iz razloga što je rod društveno konstruirana kategorija on može biti dekonstruiran i iznova konstruiran, odnosno, kako je kultura dinamična i kako se socioekonomske prilike mijenjaju s vremenom, tako se i rodni obrasci mogu mijenjati i mijenjaju se.



podrazumijeva da muškarci sve znaju o seksu te da kontroliraju seksualne odnose u potrazi za vlastitim užitkom (usp. Holland et al. 1998.).

Upravo ova dva svijeta, svijet maskuliniteta i svijet femininiteta dolaze u kontakt pri seksualnim odnosima adolescenata/ica.

U adolescenciji jača seksualan nagon i javljaju se nove, često nerazumljive, misli i osjećaji koji ga prate. Najvažnije je uspješno objediniti seksualnost s ostalim vidovima osobnosti, bez većih problema i sukoba, ali to nije uvijek jednostavno. U nedostatku seksualne edukacije - roditelji nerado ili uopće ne prihvaćaju ulogu edukatora o seksualnosti, a u hrvatskim školama još uvijek ne postoje sustavni programi - adolescenti/ice su prisiljeni učiti o seksualnosti putem masovnih medija i vršnjaka. Ovi posljednji su, prema istraživanjima, najčešći izvor informacija i to vrlo često netočnih i nepotpunih.

Mišljenje da adolescenti/ice znaju sve o seksualnosti, pogrešno je i nema veze sa stvarnošću. Prosječan adolescent i adolescentica zapravo znaju vrlo malo o ljudskoj seksualnosti, premda se najčešće ponašaju kao da im je sve jasno. Uz točne i potpune informacije adolescentima/icama nedostaje samopouzdanje, osjećaj sigurnosti i lagodnosti u odnosu na vlastitu seksualnost. Adolescenti/ice su prepušteni sami sebi

da se snalaze sa svojom seksualnošću kako znaju i umiju. Odgovore na pitanja kao što su: kako izvesti francuski poljubac, što se konkretno radi kod oralnog seksa, kakav je to osjećaj pri orgazmu, kako se koristi pojedino kontracepcijsko sredstvo najčešće moraju potražiti sami/e.

Dodatnu poteškoću predstavlja situacija u kojoj mlada osoba počinje shvaćati da njezin seksualan identitet nije heteroseksualan, već "drugačiji" - homoseksualan i/ili biseksualan. Za adolescente/ice homoseksualne orijentacije, doba adolescencije znači najčešće period izolacije, zbunjenosti, straha od stigmatizacije, neuklapanje i nedostatak podrške vršnjačke skupine, obitelji, religijske zajednice. Život u zajednici koja pretpostavlja da su svi heteroseksualne orijentacije ne pruža pozitivne modele takvim adolescentima/icama, već upravo suprotno, najčešće tretira homoseksualnost nevidljivom ili posjeduje izrazito negativne,



neprijateljske, homofobične stavove spram homoseksualnosti. Podaci mnogih istraživanja govore da su adolescenti/ice homoseksualne orijentacije u velikoj mjeri izloženi, za razliku od njihovih heteroseksualnih vršnjaka/inja, osjećajima straha, krivnje, srama, usamljenosti, a samim time podložni su i većem rizičnom ponašanju (pokušaji samoubojstva, konzumiranje droga i alkohola, rizično seksualno ponašanje, napuštanje vlastitih domova). Zbog opravdanog straha od zlostavljanja, diskriminiranja i ostalih oblika nasilnog ponašanja, većina takvih adolescenata/ica će sebe ili pokušati "promijeniti" (vjerujući da je to samo prolazna faza) ili će sakrivati vlastitu seksualnu orijentaciju, odlučujući se na socijalnu izolaciju i povlačeći se u svijet vlastitih interesa, hobija i sl. Rijetki su oni koji uspijevaju otvoreno i bez straha izražavati vlastitu homoseksualnu/biseksualnu orijentaciju i živjeti u skladu s njom.



Seksualnost je kompleksna dimenzija i ne odnosi se samo i isključivo na seksualne kontakte već podrazumijeva i potrebu za prihvaćanjem, osjećaje, odgovornost, znanje i vrijednosti, komunikaciju, seksualan identitet, fantazije, odnos prema tijelu, itd. Stoga će u ovom dijelu biti, kroz vježbe, obrađene neke bitne dimenzije adolescentske seksualnosti:

- potrebe i osjećaji,
- znanje,
- vrijednosti i stavovi,
- komunikacija,
- seksualan identitet,
- siguran seks,
- masturbacija, seksualan užitak, tijelo.

Velika većina mladih ljudi ima iskustvo nekog oblika pritiska u odnosu na vlastitu seksualnost. To može biti pritisak od strane obitelji, škole, crkve da ne stupe u seksualne odnose i istovremeno pritisak od strane medija, grupe vršnjaka/inja, partnera (od partnerica, vrlo rijetko) da stupe u seksualne odnose. Priroda pritisaka koje su iskusili djevojke i mladići se bitno razlikuju. Djevojke imaju iskustvo pritiska koje ih navodi da stupe u seksualne odnose, a mladići doživljavaju pritiske koji im daju do znanja da nisu stupili u seksualne odnose i da samim tim nisu "pravi muškarci". Na djevojke





najveći pritisak vrše mladići, a posljedice njenog odbijanja su najčešće prekid veze, dok na mladiće najveći pritisak vrši grupa vršnjaka. Rezultati CESI istraživanja adolescentske seksualnosti govore da su mladići ti koji više nagovaraju djevojke na stupanje u seksualan odnos, više potiču tu temu i preuzimaju inicijativu, dok djevojke više razmišljaju o kontracepciji, odgovornosti i posljedicama rizičnih seksualnih aktivnosti (Hodžić i Bijelić; 2003.). Adolescentske veze, također, nisu lišene nasilja. Nasilno ponašanje u vezi uključuje manipuliranje, kontroliranje i prisiljavanje na seksualan odnos od strane mladića, bilo upotrebom fizičke sile, prijetnji ili ucjena (uglavnom emocionalnih). Strategije i mogućnosti odupiranja pritiscima su ili nevidljive, ili ne postoje, ili izuzetno rijetke i one bi trebale uključivati znanje, informacije i savjete. U razvoju takvih strategija, zasigurno bi, od velike pomoći bio neki oblik sustavne školske seksualne edukacije.

Napomena

Seksualno nasilje, je kroz vježbe, obrađeno u poglavlju Rodna ravnopravnost.

Mnogi adolescenti/ice znaju dosta o "tehničkoj" strani seksualnog odnosa, ali ne znaju kako izaći na kraj s **emocionalnom dimenzijom seksualnosti**, tj. kako se nositi s vlastitim potrebama i osjećajima (**vježbe 1, 2 i 3**) i kako razumjeti ponašanje partnera/ice.

CILJ

Osvijestiti pitanja i potrebe vezane uz osobe istog i drugog spola.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, dva velika "flipchart-a".

Vrijeme trajanja: oko 25-30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u dvije manje grupe prema spolu.
2. Zamolite svaku grupu da na veliki "flipchart" napiše pitanja - ono što ih zanima u vezi s drugim spolom, ono što ne razumiju, ono što ih zbunjuje ili ono što bi htjeli saznati vezano uz drugi spol.
3. Kada završe, neka se vrate u veliku grupu i neka svaka grupa iznese svoja pitanja. Poslije toga neka zajedno prodiskutiraju pitanja s "flipchart-ova".

MOGUĆI ISHODI

Mladi će imati mogućnost da počnu razgovarati i razmišljati o međusobnim sličnostima i razlikama.

NAPOMENA

Moguće je to isto napraviti i za vlastiti spol (pitanja koja si postavljamo u vezi s našim vlastitim spolom).

CILJ

Upoznavanje različitih mogućnosti izražavanja osjećaja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, dva velika "flipchart-a".

Vrijeme trajanja: oko 30-35 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijeliti grupu u manje grupe (od po četvero, oba spola) i postaviti zadatak neka se pokušaju prisjetiti kako mladići i djevojke izražavaju svoje osjećaje kada im se sviđa neka osoba.
2. Zamolite grupe da na "flipchart-e" zapišu odgovore na sljedeća dva pitanja: kada se mladić sviđa djevojci, djevojke to pokazuju na sljedeći način...(zadatak grupe je navesti svoje odgovore), i kada se djevojka sviđa mladiću, mladići to pokazuju na sljedeći način...
3. Kada završe neka se vrate u veliku grupu i zajedno prodiskutiraju odgovore na pitanja.

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će osvijestiti te početni razmišljati o vlastitom ponašanju, o načinima na koje pokazuju nekome da im se sviđa.

NAPOMENA

U ovoj vježbi se kreće od pretpostavke da je većina imala heteroseksualne kontakte. S obzirom da se svi ne mogu smjestiti u heteroseksualan obrazac, preporučljivo je nakon ove vježbe izvesti jednu od vježbi koja se bavi homoseksualnošću.

CILJ

Omogućiti sudionicima/cama da se kreativno izraze i zabave te da pobliže razmotre emocije koje se vežu uz seksualnost.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Vrijeme trajanja: 40 - 50 minuta ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u trojke. Neka svaka trojka nađe dovoljno mjesta u prostoru.
2. Tada zamolite sudionike/ice da u trojkama dogovore tko će biti "kipar/ica" (jedna osoba), a tko će biti "materijal" od kojeg se oblikuje skulptura (dvije osobe).
3. Zamolite svakog "kipara/icu" da pokuša prikazati jednu emociju/stanje/ponašanje koje se veže uz seksualnost (možete im dodijeliti konkretan pojam, ali tako da ostatak grupe to ne zna). To može biti: ljubav, bržnost, strah, nada, radoznalost, nježnost, bol, bijes, nesigurnost, nepovjerenje, žudnja, privlačnost, želja, zavođenje.

Omogućite im za to nekoliko minuta, a kada su zadovoljni/e svojim djelom mogu prekinuti s radom te ih zamolite da dobro zapamte položaj.

4. Tada započinje prezentacija. Svaka trojka prezentira svoju skulpturu. "Publika" opisuje svoje viđenje "skulpture". Nakon toga "kipar/ica" objašnjava što je svojom "skulpturom" htjela prikazati, a "kip" progovara o tome kako se osjeća u poziciji u koju je postavljen.

5. Kada ste završili s prezentacijama "skulptura" sjednite u krug i započnite diskusiju u velikoj grupi o emocijama koje se vežu uz seksualnost.

Pitanja za diskusiju: Koje su to emocije koje najčešće vežemo uz seksualnost? Kako ih mi doživljavamo? Kako utječu na seksualnost? Jesu li emocije važne u seksualnosti? Zašto jesu? Zašto nisu?

NAPOMENA: Ako imate dovoljno vremena možete dozvoliti onima koji su glumili "materijal" da budu "kipari/ice", tj. da zamijene uloge.

Znanje o seksualnosti je važna komponenta koja utječe na formiranje stavova i na seksualno ponašanje (**vježba 4 i 5**). Istraživanja pokazuju da je razina znanja o seksualnosti razmjerno loša. Istraživanje A. Štulhofera, M. Mamule i V. Jureše (1998.) je pokazalo da je najslabije znanje zabilježeno uz pitanja vezana uz poznavanje spolno prenosivih infekcija i djelotvornosti kontracepcijskih sredstava.

CILJ

Provjerava se znanje o seksualnosti.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug olovke i papiri.

Vrijeme trajanja: oko 30 - 45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

Facilitator/ica na glas čita tvrdnje, a članovi/ice grupe na papir zapisuju odgovore TOČNO ili NETOČNO.

Tvrdnje su sljedeće:

- penetracija (prodiranje penisa u vaginu) je jedna od mogućnosti seksualnog odnosa (odgovor: TOČNO),
- za penetraciju penis mora biti čvrst (odgovor: TOČNO),
- djevojka ne može zatrudnjeti za vrijeme menstruacije (odgovor: NETOČNO),
- kontracepcijska tableta štiti od spolno prenosivih infekcija (odgovor: NETOČNO),
- spolno prenosive bolesti se prenose nezaštićenim spolnim odnosom (bez prezervativa) sa zaražene osobe na zdravu i to vaginalnim, analnim i oralnim seksualnim odnosom (odgovor: TOČNO),
- prekinut snošaj je nepouzdana metoda kontracepcije (odgovor: TOČNO),
- prezervativ je jedino kontracepcijsko sredstvo koje učinkovito štiti od spolno prenosivih infekcija uključujući i HIV/AIDS (odgovor: TOČNO),
- ako imate seksualne odnose samo s ljudima koje znate, ne možete se zaraziti HIV-om (odgovor: NETOČNO),
- do trudnoće može doći i ako žena ne doživi orgazam (odgovor: TOČNO),
- djevojka ne može zatrudnjeti pri prvom seksualnom odnosu (odgovor: NETOČNO),
- moguće je da imate seksualno prenosivu infekciju, a da to niti ne znate (odgovor: TOČNO),
- muškarci su uvijek spremni na seks (odgovor: NETOČNO),
- veći penis znači bolju seksualnu izvedbu i veći užitak (odgovor: NETOČNO),
- žene ne doživljavaju orgazam pa kad ga muškarac doživi, to znači da je seks gotov (odgovor: NETOČNO),
- sve žene može seksualno uzбудiti muškarac i sve muškarce može seksualno uzбудiti žena (odgovor: NETOČNO).

MOGUĆI ISHODI

Utvrđivanje razine znanja i informacija o seksualnosti. Na kraju vježbe će biti jasno gdje postoje "rupe u znanju".

CILJ

Provjera znanja o ljudskom reproduktivnom sustavu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopija "Testa" za svakog sudionika/icu.

Vrijeme trajanja: oko 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite svakom sudioniku/ici kopiju "Testa" i objasnite im da to nije test koji moraju "položiti po svaku cijenu".
2. Zamolite ih da napišu traženi pojam na predviđeno mjesto.
3. Pročitajte na glas točne odgovore i omogućite sudionicima/cama da razjasne neke stvari koje im nisu bile jasne.

MOGUĆI ISHODI

Utvrđivanje razine znanja o ljudskom reproduktivnom sustavu.

TOČNI ODGOVORI

- a) mošnjje,
- b) maternica,
- c) posteljica,
- d) sjeme,
- e) sperma,
- f) jajašce,
- g) jajovodi,
- h) obrezivanje,
- i) jajnici,
- j) testisi,
- k) spontan pobačaj,
- l) erekcija,
- m) pubertet,
- n) ejakulacija.

RADNI LIST

TEST ZNANJA

Upišite točan pojam u odgovarajući prostor:

maternica,	jajovodi,
jajnici,	mošnje,
erekcija,	jajašce,
posteljica,	sperma,
spontan pobačaj,	pubertet,
sjeme,	obrezivanje,
testisi,	ejakulacija.

- a.....vrećice koje sadrže testise.
- b.....kruškoliki ženski organ u kojem fetus raste do rođenja.
- c.....organ spužvastih krvnih stanica za koji je pričvršćen fetus, kroz koji se on hrani i izbacuje štetne tvari.
- d.....bjelkasta tekućina, ejakulat muškarca u klimaksu, koja sadrži muške spolne stanice.
- e.....zrele spolne stanice muškarca koje su sposobne oploditi žensku jajnu stanicu.
- f.....ženska spolna stanica koja se nakon oplodnje počinje razvijati u embrio.
- g.....kanali kroz koje jajna stanica dolazi do maternice i u kojima se događa oplodnja.
- h.....kirurško otklanjanje kožice s penisa.
- i.....ženske reproduktivne žlijezde.
- j.....muške reproduktivne žlijezde.
- k.....izbacivanje fetusa iz maternice prije nego što je spreman za preživljavanje.
- l.....ukrućivanje i povećavanje penisa kada krv napuni spužvasto tkivo za vrijeme seksualne uzbuđenosti.
- m.....period psihičke promjene kada ljudska bića postaju sposobna za reprodukciju.
- n.....izlučivanje sjemenske tekućine.

Vrijednosti, stavovi, mišljenja čine važan dio seksualnog vrijednosnog sistema osobe. Iako ne znamo točno kako se on formira, izvjesno je da ga u velikoj mjeri oblikuju obiteljske vrijednosti, religijske vrijednosti te vrijednosti vršnjaka i bliskih prijatelja. Iz svih tih izvora do mladih dopiru i tzv. seksualni mitovi, to jest uvriježene, ali pogrešne predodžbe o seksualnosti. Najvažniji problem za svakog adolescenta/icu jest kako uklopiti seksualnost u vlastiti opći sustav vrijednosti (vježba 6 i 7).

CILJ

Koliko smo sposobni braniti naše stavove, mišljenja, uvjerenja i razumjeti tuđe stavove i mišljenja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Dvije oznake (+) i (-) koje će biti postavljene na dva različita kraja radne prostorije.

Vrijeme trajanja: oko 25 - 30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Sudionicima/cama treba objasniti da se na jednom kraju prostorije nalazi znak minus (-), na drugoj strani znak plus (+), a u sredini prostorije se nalazi prostor za one koji nisu sigurni/e.

2. Objasnite da ćete čitati tvrdnje. Tvrdnje su sljedeće:

- Muškarci su ti koji moraju raditi i izdržavati vlastitu obitelj.
- Žene su po prirodi brižljivije od muškaraca.
- Muškarci i žene trebaju dijeliti kućanske poslove.
- Mladići koji plaču su slabiji.
- Djevojke su te koje bi se trebale brinuti za kontracepciju.
- Seks bez ljubavi je besmislen.
- Mladićima je stalo samo do seksa.
- Seks je užitak.
- Mladić s više seksualnih partnerica je frajer, a djevojka s više seksualnih partnera je "laka" djevojka.
- Djevojka koja nosi u torbici kondom aktivno traži seks.
- Nagovaranje na seksualan odnos je znak ljubavi.
- Muškarac mora inicirati seks.
- Djevojka bi trebala zatražiti od mladića da stavi kondom, iako on to možda ne želi.
- Imam pravo reći "ne" ako nisam spremna ili spreman za seks.
- Doživjeti orgazam je uvijek najbolji dio seksualnog odnosa.

3. Oni/e koji se slažu s tim tvrdnjama trebaju se pomaknuti na plus stranu (+), oni/e koji se ne slažu na minus stranu (-), a oni/e koji nemaju nikakvo mišljenje o tome moraju ostati u sredini prostorije i oni/e neće moći govoriti. Pročitajte prvu tvrdnju i nakon što se svi odluče za svoju poziciju, pitajte ih da objasne jedni drugima zašto su odabrali tu poziciju (mogu se dogovoriti u grupi i da jedna osoba iznese mišljenje ili može svatko sam/a pojedinačno iznijeti svoje mišljenje). Ako su argumenti (+) ili (-) strane uvjerali nekoga od neodlučnih, ta osoba se može priključiti nekoj od strana.

MOGUĆI ISHODI

Vježba će dati sliku stavova i vrijednosti pojedinaca/ki vezanih uz seksualnost.

CILJ

Inicirati diskusiju o specifičnim, kompleksnim pitanjima vezanim uz seksualnost i omogućiti daljnje istraživanje tih pitanja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopije lista za diskusiju za svakog sudionika/icu, papir i olovke.

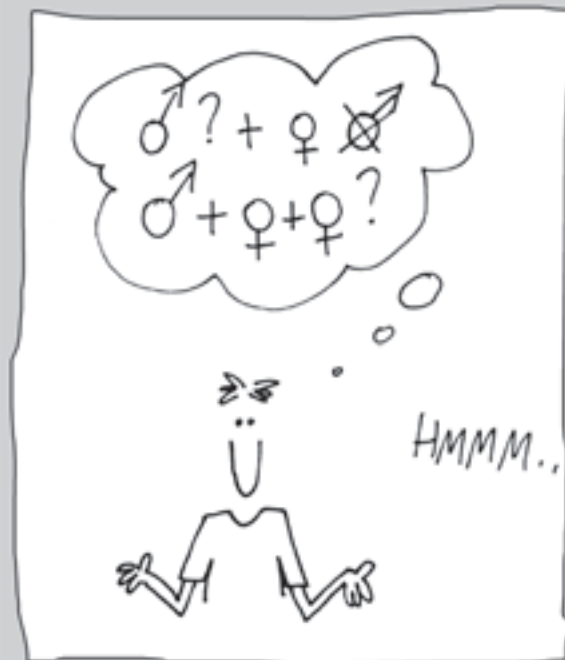
Vrijeme trajanja: oko 25-30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite kopije lista za diskusiju.
2. Zamolite sudionike/ice da pročitaju izjave na listama i da pripreme pitanja ili komentare u vezi toga.
3. Podijelite veliku grupu u manje grupe za diskusiju. Neka svaka mala grupa imenuje glasnogovornika/icu i neka napravi listu s pitanjima, komentarima i reakcijama.
4. Kada završe s listom pitanja, komentara, neka glasnogovornik/glasnogovornica izvijesti veliku grupu o glavnim pitanjima koja su se pojavila u maloj grupi.
5. Odgovorite na pitanja i usmjerite diskusiju na izražene stavove, mitove, pogrešne informacije, područja zabrinutosti.

MOGUĆI ISHODI

Potaknut će grupu da iznesu svoje stavove, mišljenja i pokušaju razumjeti tuđe stavove i mišljenja vezane uz specifična pitanja kao što su: biseksualnost, homoseksualnost, celibat, masturbacija.



LISTE ZA DISKUSIJU

MASTURBACIJA

- Masturbacija je uobičajena seksualna aktivnost koja je obično ugodna. Velika većina ljudi to radi bez obzira na ostale seksualne aktivnosti.
- Mnogi ljudi, pogotovo mladi, misle da su oni jedini koji masturbiraju ili misle da masturbiraju previše. To može biti vrlo zabrinjavajuća ideja.
- Djevojke i žene mogu uživati u masturbaciji, nisu samo mladići i muškarci ti koji masturbiraju.
- Za mnoge ljude masturbacija je pozitivan način upoznavanja vlastitog tijela i spoznavanja vlastitog užitka.
- U redu je i ne masturbirati. Nema ništa loše u tome ako to ne činite.
- Mnogi ljudi još uvijek vjeruju da je masturbacija štetna. U prošlosti ljudi su vjerovali da masturbacija može uzrokovati sljepoću, ludilo, sterilnost. Mnoga crkvena učenja još uvijek tvrde da je masturbacija grijeh.

LEZBIJSTVO

- Mnoge lezbijke su imale seksualne odnose s muškarcima, a neke su bile ili su još uvijek udane. Biti lezbijka ne znači mrziti muškarce - mnoge lezbijke imaju bliske prijateljske odnose s muškarcima.
- Život nije uvijek lak lezbijkama. Često moraju sakrivati svoje osjećaje i lagati o svojim vezama i društvenom životu. Postoje mnoge situacije u kojima je nemoguće priznati lezbijstvo pa one moraju dobro razmisliti o svemu što govore.
- Biti lezbijka znači voljeti drugu ženu.
- Ne postoje posebni zakoni protiv lezbijstva. Žene su se voljele i brinule jedne o drugima stoljećima. Ponekada je to seksualno, ponekada nije.
- Ljudi često pitaju što čini ženu lezbijkom. Odgovor na to pitanje je jednako lak kao i odgovor na pitanje što čini ženu heteroseksualnom.
- Za neke žene biti lezbijka nije samo osobna stvar, to je istovremeno i političko opredjeljenje. Mnoge lezbijke vjeruju da su snažnije kao žene ako nisu seksualno povezane s muškarcima. Osjećaju da tako mogu biti nezavisne individue.

MUŠKA HOMOSEKSUALNOST

- Ljubljenje je prihvaćeno ponašanje između heteroseksualaca. To je, također, izraz naklonosti i među homoseksualcima.
- Muškarci mogu izražavati svoju homoseksualnost na različite načine, u različitim vremenskim periodima. Zašto postoji potreba da se nađe uzrok homoseksualnosti? Nitko nikada ne pita što uzrokuje heteroseksualnost.
- Homoseksualnost je moralna ili nemoralna? Ne znam. Mogu li suditi? Znam da je homoseksualna veza mog sina puna ljubavi, pažnje i vjernosti. Što bi više mogao željeti?
- Sve više ljudi danas vjeruje da bi homoseksualci, lezbijke i heteroseksualci trebali imati ista prava, dok s druge strane osoba koja otvoreno prizna da je homoseksualac/ka se izlaže riziku otuđenja od obitelji, prijatelja i kolega. Zašto neki ljudi doživljavaju lezbijke i homoseksualce kao prijatniju? Zašto ih zakon ne bi tretirao na isti način kao i sve ostale: kao individue koje se zaljubljuju, imaju veze i žele živjeti svoje živote bez diskriminacije i krivnje?

BISEKSUALNOST

- Dawid Bowie i Madonna u jednom periodu svog života promovirali su medijski imidž biseksualnosti. Poznati mjuziklari kao "Kosa" i "Rocky Horror Picture Show" ismijavaju konvencionalnu seksualnost i prikazuju mogućnosti biseksualnosti.
- Zašto ljudi ne bi mogli voljeti druge prvo kao ljude, reagirajući na seksualnost kao na dio ljudske prirode?
- Biseksualnost je sposobnost da volimo i da izražavamo tu ljubav prema muškarcima i prema ženama. Većina ljudi su socijalizirani u uloge koje u sebi nose osobe drugog spola. Mnogi odbijaju ovu ulogu ili je nikada ne prihvaćaju te vole ljude istog spola. Nekolicina ljudi pristaje u obje grupe.

CELIBAT

- Celibat je u prošlosti smatran kao privremeno i prolazno stanje, osim za one koji su ga odabrali iz religijskih razloga. Celibat nije alternativa koju većina ljudi odabire dobrovoljno. Za one koji ga odabiru, mora biti promatran kao častan izbor za cijeli život ili za određen dio života. To ne isključuje nužno fizičku bliskost i intimnost s drugim ljudima. Celibat može biti prakticiran i unutar i izvan braka.
- Uživam u društvu drugog spola; privlače me i ja privlačim njih. S obzirom da trenutno nisam zainteresiran/a za seksualnu vezu, nastojim ne biti na raspolaganju.
- Neki ljudi shvate da im nije potreban seksualan odnos. Za ove ljude celibat je poželjan, čak mu daju prednost pred seksualnim odnosom.
- Mnoge seksualne veze baziraju se na primjeni moći nad drugima, na dominaciji i opresiji. Kako bi se promijenile, ovakve veze mogu zahtijevati sporazum obje osobe da ostanu u celibatu neko vrijeme, dok ne budu u stanju da se ponašaju jedno prema drugom ravnopravno.

Česta je pojava nelagode kod adolescenata i adolescentica kada treba razgovarati o seksu i kontracepciji jer ponekad takav razgovor može predstavljati potencijalnu "opasnost". Samo spominjanje takvih tema u adolescentskim vezama dovodi u pitanje povjerenje, odgovornost, granice, sigurnost, reputaciju te se javlja strah, nedoumice, sumnje. Nalazi CESI istraživanja govore da se o seksualnosti najčešće razgovara u istospolnim vršnjačkim grupama. Načini i sadržaji komunikacije su rodno različiti. Djevojke se više konzultiraju, savjetuju i pričaju ozbiljnije. Mladići pak ne razgovaraju tako otvoreno, već zadržavaju stvari za sebe, a komunikacija se odvija uz česte neozbiljnosti, vulgarnosti, hvaljenja i pretjerivanja. Vidljiva je prisutnost nerazvijene ili nepostojeće komunikacije između mladića i djevojkama koja rezultira nerazumijevanjem i nesporazumima u međusobnim interakcijama. Tema seksualnosti i kontracepcije u adolescentskim vezama predstavlja izvor brojnih komunikacijskih problema (Hođžić i Bijelić; 2003.). Upravo stoga je važan aspekt adolescencije učenje komunikacijskih vještina vezanih uz vlastitu seksualnost. To se odnosi na uspostavljanje osobnih granica, izražavanje vlastitih želja i htijenja, seksualno pregovaranje u svrhu izbjegavanja nesporazuma i pritiska, razumijevanja drugih, donošenja odgovornih odluka i uspostavljanja uzajamno zadovoljavajućih odnosa i veza s osobama suprotnog i istog spola.

RAZGOVOR O VEZAMA

CILJ

Potaknuti svjesnost o načinima na koji ljudi gledaju na homoseksualne i heteroseksualne veze. Pomoći sudionicima/cama da se fokusiraju na pitanja predrasuda i diskriminacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopije upitnika "Izgradnja lika" i "Kartice veza", olovke i papir.

Vrijeme trajanja: oko 30 - 40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

- 1) Zamolite sudionike/ice da se podijele u manje grupe od četvero ili petero, podijelite olovke i upitnik "Izgradnja lika" svakoj grupi.
- 2) Članovi/ice male grupe trebaju smisliti "lik" (različite karakteristike tog lika), tj. ispuniti upitnik. Odvojite 10 minuta za dovršenje zadatka.
- 3) Podijelite "Kartice veza", ali tako da svaka grupa dobije karticu koja se odnosi na lik istog spola kao i onaj koji je grupa osmislila. Zamolite grupe da: a) identificiraju probleme koje ima njihov "lik", b) pronađu najbolji savjet. Omogućite 10 minuta za dovršenje zadatka.
- 4) Vratite se u veliki krug i zamolite svaku malu grupu da izvjesti o liku kojeg su izgradili/le, o osjećajima koje je lik imao/la o vlastitoj situaciji i o savjetu koji je grupa dala liku.
- 5) Potaknite diskusiju o sličnostima i razlikama između homoseksualnih i heteroseksualnih veza, predrasudama i diskriminacijom s kojima se suočavaju ljudi u homoseksualnim vezama.

MOGUĆI ISHODI

Otvorit će se pitanja vezana uz predrasude i diskriminaciju naspram homoseksualnih veza.



RADNI LIST

UPITNIK IZGRADNJE LIKA

1. Ime _____

2. Dob _____

3. Spol _____

4. Adresa _____

5. S kim živi? (roditelj/i, rođaci, drugi odrasli, druga mlada osoba ili osobe) _____

6. Tko su _____ prijatelji?

7. Ima li _____ dečka ili curu?

Zaokruži DA / NE, ako je odgovor "DA";

Kako se zove? _____

8. Ide li _____ u školu ili na faks?

Zaokruži DA / NE, ako je odgovor "DA"; Gdje? _____

9. Ima li _____ posao?

Zaokruži DA / NE, ako je odgovor "DA";

Što radi? _____

10. Što radi _____ u slobodno vrijeme? (sport, klubovi, kafići, posjete prijateljima, itd.) _____

11. Koji je _____ omiljeni film, _____ omiljena hrana, _____

omiljeni TV program? _____

KARTICE VEZE (4 KARTICE)

_____ privlači dečko kojeg on zna i prilično je siguran da i on osjeća isto. Što mislite, što bi on trebao učiniti?

_____ privlači djevojka koju ona zna i prilično je sigurna da i ona osjeća isto. Što mislite, što bi ona trebala učiniti?

_____ privlači dečko kojeg ona zna i prilično je sigurna da i on osjeća isto. Što mislite, što bi ona trebala učiniti?

_____ privlači djevojka koju on zna i prilično je siguran da i ona osjeća isto. Što mislite, što bi on trebao učiniti?

CILJ

Omogućiti sudionicima/cama da diskutiraju o problemima koji se javljaju u vezama. Razviti strategije rješavanja problema.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Papiri, olovke, isječki iz omladinskih časopisa (rubrika s problemima), ali bez odgovora koji su ponuđeni u časopisu. Napomena: u Hrvatskoj možete koristiti časopise "Teen" i "OK".

Vrijeme trajanja: oko 30-40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u manje grupe od 3 ili 4 osobe.
2. Dajte svakoj grupi jedan isječak iz časopisa s problemom i zamolite ih da budu savjetnici/ice. Omogućite maloj grupi 10-15 minuta da napišu odgovor na problem.
3. Vratite se u veliku grupu i zamolite po jednog predstavnika/icu male grupe da iznese problem i odgovor na njega.
4. Facilitator/ica treba usmjeriti diskusiju na odgovore. Jesu li bili praktični? Suosjećajni? Postoje li neka druga rješenja osim ponuđenih ?

MOGUĆI ISHODI

Potaknut će grupu da razmisli i pronađe adekvatna rješenja problema koji se mogu javiti u vezama.

NAPOMENA

Moguća varijacija ove vježbe može uključiti da sudionici/ice napišu na papir neki problem ili pitanje na koje žele dobiti odgovor. Papire s pitanjima neka odlože u neku kutiju, vrećicu ili slično. Grupe izvlače iz kutije pitanja i odgovaraju na njih.

CILJ

Usmjeriti pažnju na osjetljivo pitanje razgovora o seksu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, mali listovi papira, olovke, veliki listovi papira.

Vrijeme trajanja: oko 40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite par malih papira i olovaka svakom sudioniku/ici.
2. Zamolite grupu da se podijeli u parove i raspravi jedno od sljedećih pitanja: "S kim mogu razgovarati o seksu?", "S kim je teško razgovarati o seksu?"
3. Omogućite do 20 minuta za diskusiju o postavljenom pitanju i bilježenje odgovora, nakon čega se trebaju vratiti u veliku grupu. Neće svi željeti podijeliti svoje mišljenje s ostatkom grupe, ali zamolite one koji žele da to i učine.
4. Zamolite grupu da ponudi rješenja za neke probleme koji su se pojavili u diskusijama u paru.
5. Facilitator/ica može posvetiti pažnju i ponuditi rješenja na neka pitanja koja su ostala neriješena.

MOGUĆI ISHODI

Vježba omogućuje sudionicima/ama da identificiraju ljude s kojima im je lako razgovarati o seksu i o razlozima zbog kojih je tako. Također će identificirati ljude s kojima im je teško razgovarati o seksu i načine prevladavanja ovih poteškoća.

CILJ

Ova vježba će pomoći mladim ljudima, posebno djevojkama, pronaći načine priopćavanja kada i kako žele imati seks kada ih netko potiče na to.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice postavljene u krug, kopije radnog lista "Nagovaranje partnera na seks", olovke i papiri.

Vrijeme trajanja: oko 45-50 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite grupu da se podijeli u male grupe od tri ili pet osoba. Dajte svakoj grupi olovke i papir.
2. Svaka grupa treba "olujom ideja" ("brainstorming-om") doći do fraza i rečenica koje ljudi koriste kako bi nagovorili partnera na seks. Podijelite fotokopije radnog lista "Nagovaranje partnera na seks" onim grupama kojima je potreban poticaj (u vidu ideja). Svaka grupa treba smisliti oko 10 izjava. Omogućite 10 minuta za dovršenje zadatka.
3. Zamolite grupu da se podijeli u parove. Svaki par treba odrediti tko je osoba "A" i osoba "B".
4. Osoba "A" je osoba koja želi seks i treba pročitati prvu od deset izjava. Osoba "B" treba odgovoriti dajući razloge zbog kojih ne želi seks.
5. Osoba "A" nastavlja sve dok ne pročita sve izjave, a osoba "B" daje odgovore. Ovo traje između 10 i 15 minuta.
6. Kada su sve izjave pročitane, partneri zamjenjuju uloge.
7. Vratite se u veliku grupu i pitajte ih kako su se osjećali odgovarajući na "nagovarajuće" izjave.

Korisna pitanja koja možete uključiti:

- Je li bilo teško smisliti odgovor?
- Kakav je osjećaj odbijati ponude cijelo vrijeme?
- Postoji li drugi način učinkovitog razuvjeravanja osobe?

8. Neki "parovi" će željeti odglumiti svoje uloge pred cijelom grupom, ali nitko ne smije biti prisiljavan na takvo što. Ovo će potaknuti daljnju diskusiju.

**MOGUĆI ISHODI**

Mladi ljudi će imati priliku iskusiti odbijanje seksa s partnerom (ili budućim partnerom), kao i biti odbijeni. Mladim ljudima koji nisu imali seksualnu vezu ova vježba će biti korisna kao i onima koji već imaju takvu vezu.

RADNI LIST “NAGOVARANJE PARTNERA NA SEKS”

1. “Bit ću jako pažljiv.”
2. “Ako me zaista voliš pristat ćeš.”
3. “Nikada mi se nitko nije svidio tako kao ti, želim spavati s tobom.”
4. “Svi drugi to rade.”
5. “Ostavit ću te ako nećeš.”
6. “Kupit ću ti nešto lijepo ako mi dopustiš da to napravim.”
7. “Imam kod sebe kondome, tako da ne postoji izgovor za odbijanje.”
8. “Nemam AIDS, pa nemaš zašto brinuti.”
9. “Zbilja sam uzbuđen - ako ne idemo do kraja bit ću u agoniji.”
10. “Postoje imena za osobe kao što si ti, koje navlače druge ljude.”
11. “Zar ti se ne sviđam?”

Seksualan identitet (vježba 12) ćemo ovdje promatrati kroz seksualnu orijentaciju, odnosno propitivanje vlastitih seksualnih preferencija (tko me privlači i zašto?). Heteroseksualnost, za razliku od homoseksualnosti, ima moć “prirodnog stanja stvari” pa je zbog toga rijetko podložna preispitivanju od strane pojedinaca/ki. To znači da se heteroseksualnost smatra normom, odnosno jedinom “normalnom” i “prirodnom”, legitimnom (a u nekim zemljama i jedinom legalnom) seksualnom orijentacijom. Nadalje, iskustvo heteroseksualnosti često je bitno drukčije za djevojke i za mladiće. Odnosi moći i kontrole postaju ključni u heteroseksualnim odnosima, jer se ženska seksualnost vrlo često prikazuje kao subordinirana (muškoj) - što proizlazi iz društveno konstruiranih rodnih identiteta (maskuliniteta i femininiteta). Izbor seksualnih preferencija je nešto što se može mijenjati i stalno iznova određivati s vremena na vrijeme. Naravno, za neke izbor seksualne preferencije može biti trajna odluka koja nije podložna promjenama. To ne znači da je seksualna orijentacija, zapravo, pitanje izbora, već znači da neki pojedinci/ke u određenom periodu života mogu osjetiti poriv i odlučiti ponašati se ili biseksualno, homoseksualno ili heteroseksualno. Možemo osjećati privlačnost prema osobama istog i/ili oba spola, ali da nikada ne odlučimo reagirati ili poduzeti nešto u smjeru te privlačnosti, dok neke druge osobe mogu odlučiti reagirati upravo u tom smjeru. Mnogi su primjeri osoba koje su u određenom periodu života “promijenile” seksualnu orijentaciju, odnosno shvatile da žele reagirati na neke porive koji nisu u skladu s njihovom dotadašnjom seksualnom orijentacijom.

CILJ

Potaknuti članove/ice grupe da razmisle o tome tko im se sviđa, tko ih seksualno privlači, u koga se zaljubljuju, s kim uspostavljaju emocionalne i/ili seksualne veze.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug.

Vrijeme trajanja: oko 30 - 45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se udobno smjeste na svojim stolicama te da se probaju što više opustiti, ako žele mogu zatvoriti oči.
2. Facilitator/ica započinje vođenu fantaziju na sljedeći način: "...Zamislite da se spremate na spavanje - zamislite se u svom krevetu, kod kuće. Umorni ste nakon raznoraznih dnevnih obaveza i jedva ste dočekali odlazak na počinak. Polako tonete u san. Čim ste zatvorili oči osjećate olakšanje i ugodu i istog trena vam naviru raznorazne živopisne slike. Odjednom ste se našli u velikoj kući na nekom tulumu zajedno s vašim vršnjacima i vršnjakinjama. Zastanite malo i osmotrite tu kuću, kako izgleda, kako je namještena, da li poznajete neke od tih ljudi? (...) Atmosfera je opuštena, svira dobra muzika i izgleda da se svi zabavljaju. Neki pričaju, neki plešu, neki se smiju, a neki se ljube i miluju po skrovitim, ali i manje skrovitim mjestima. Osluhnite atmosferu, kakvi su zvukovi koje čujete, kakvi su ljudi koje vidite? (...) Imate osjećaj da ćete se večeras dobro provesti jer je neka pozitivna vibracija u zraku. Štoviše, sigurni ste da ćete upoznati neku zanimljivu osobu. Dok vam pogled kruži po prostoru promatrajući ljude oko sebe i upijajući zvukove i žamor razgovora, odjednom uočavate jednu vrlo interesantnu osobu koja vam se odmah svidjela i koju ne možete prestati gledati. Kojeg je spola ta osoba? Kako izgleda fizički (kakve je boje kose, oči, kakav joj je oblik tijela, visina...)? Kako je obučena? Što trenutno radi (da li priča, pleše, smije se...)? Gleda li prema vama? Što vam se sviđa kod te osobe? Što vas je privuklo toj osobi? (...) A sada malo usmjerite pažnju na sebe: kako ste se vi osjećali kad ste ugledali tu osobu (da li ste bili uzbuđeni, smireni/"cool", zadovoljni, bilo vam je ugodno...)? Što ćete učiniti (da li prilazite toj osobi, da li ćete započeti razgovor)? Hoćete li se raspitati o toj osobi i pokušati pronaći nekoga da vas upozna ili nećete poduzeti ništa nego samo maštati cijelu večer o toj osobi? (...) Razmislite dobro što želite učiniti? (...) Ako ste odlučili prići toj osobi, kako to činite? Što joj prvo govorite? Što vam ta osoba odgovara? Što se dalje događa među vama? (Ostavite malo vremena sudionicima/ama da dovrše vlastitu fantaziju.) Polako se bliži jutro, bude vas zrake sunca koje prodiru u vašu sobu, negdje u daljini se čuje zvuk budilice koja vas obavještava da je vrijeme za novi radni dan. Lijeno otvarate oči, ali s velikim osjećajem ugodne i zadovoljstva jer se prisjećate prekrasnog sna.
3. Zamolite sudionike/ice da otvore oči. Nakon toga podijelite ih u parove i zamolite da porazgovaraju o tome kako su se osjećali za vrijeme fantazije? Neka opišu osobu koja im se svidjela u fantaziji i svoje ponašanje prema toj osobi. Nakon toga neka pokušaju odgovoriti (naizmjenično) na sljedeća pitanja: Tko me privlači (ženska osoba, muška, oboje)? Što je to što me privuče nekoj osobi (što mi se sviđa kod te osobe)? Kako se osjećam i ponašam kada me netko privlači?
4. Pitajte sudionike/ice da li žele podijeliti s velikom grupom neke svoje spoznaje i osjećaje koji su se pojavili tijekom vježbe, ali nemojte insistirati na tome. Umjesto toga pokrenite diskusiju o seksualnom identitetu, tj. o heteroseksualnosti, homoseksualnosti, biseksualnosti te o stabilnosti ili promjenjivosti seksualnog identiteta pojedinaca/ki kroz vrijeme.

MOGUĆI ISHODI

Naglasak u ovoj vježbi je na preispitivanju, razmišljanju i mogućem razgovoru o vlastitoj seksualnoj orijentaciji.

Najčešći problemi adolescentne populacije su spolno prenosive infekcije i neželjene adolescentne trudnoće te je zbog toga insistiranje na sigurnom seksu izuzetno važno. Seksualno prenosive infekcije, uključujući HIV su najprisutnije među mladima u dobi od 15-te do 24-te godine i procjenjuje se da se pola novih HIV infekcija, oko 6000 dnevno širom svijeta, javlja među mladima, mlađim od 25 godina (UNAIDS, 2002.). Stereotipne rodne uloge izlažu mlade ljude (većinom djevojke) riziku u seksualnom ponašanju. Djevojke uglavnom nemaju kontrolu nad seksualnim odnosom i najčešće dopuštaju mladiću da definira rizičnost njihovog odnosa, jer se insistiranje na zaštiti percipira kao “neženstveno” i stoga nepoželjno. Na taj način djevojke dovode u opasnost vlastito reproduktivno zdravlje riskirajući neželjenu trudnoću, spolno prenosive infekcije, HIV/AIDS. I dok djevojke riskiraju svoje reproduktivno zdravlje jer prevladavajuće rodne norme zahtijevaju od njih da budu neinformirane i ne smiju otvoreno tražiti informacije, mladići su isto tako izloženi riziku jer se moraju prikazati “zalcima” i također ne smiju otvoreno potražiti informacije. To je samo jedan od primjera kako društvena konstrukcija seksualnosti može neposredno utjecati na zdravlje mladih.

13-5

NAVLAČENJE KONDOMA

CILJ

Upoznati pojedince/ke s kondomima. Ispitati pitanje odgovornosti vezano uz siguran seks.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, kondomi, banane ili boce.

Vrijeme trajanja: oko 25-35 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

- 1) Idealno bi bilo da date svakom sudioniku/ici jedan kondom i jednu bananu ili bocu uskoga grla (npr. mala boca od “Coca-cola” je prikladna). Ako vam je to preskupo rješenje, podijelite onoliko kondoma (isto kao banana ili boca) koliko ste u mogućnosti.
- 2) Facilitator/ica također uzima kondom i npr. bananu te navlači kondom na bananu pri tome objašnjavajući riječima, korak po korak, sudionicima/ama kako se pravilno stavlja kondom. Pravilno stavljanje kondoma, korak po korak, podrazumijeva sljedeće radnje:

- Objasnite na početku da se kondom stavlja na penis u erekciji i to prije bilo kakvog kontakta penisa i vaginalnog područja.
- Otvoriti pažljivo kondom pazeći pri tom da ga ne poderete noktom ili nakitom.
- Uzmite kondom u ruku, ali na način da krajnji dio ili vrh kondoma stisnete palcem i kažiprstom kako bi istisnuli zrak (napomenite da višak zraka zadržanog u kondomu može uzrokovati njegovo pucaње).



- Stavite kondom na bocu ili bananu pazeći da je namotan na vanjsku stranu. Drugom rukom odmotajte kondom duž čitave dužine banane ili boce (upozorite ih da ako su slučajno pokušali staviti kondom na pogrešan način, tj. odmotati na pogrešnu stranu, neka ga bace umjesto da ga okrenu i nastave stavljati jer možda sadrži u sebi sjemenu tekućinu).
- Objasnite da nakon ejakulacije treba izvući penis dok je još u erekciji istovremeno pridržavajući kondom da ne sklizne. Nakon toga ga mogu skinuti pazeći da ne dođe u dodir s tijelom partnerice, zamotati i baciti u otpad.
- Napomenite da pri svakom seksualnom odnosu treba koristiti novi kondom; da treba paziti na rok uporabe kondoma i da ih treba čuvati na suhom i hladnom mjestu izvan direktnog sunčevog svjetla (džep nije pravo mjesto za duže držanje kondoma!).

Sudionici/ice, nakon što su vidjeli kako se pravilno stavlja kondom, pokušavaju istu stvar učiniti sami/e.

3) Podijelite grupu u parove i dajte im par minuta da popričaju kako im je bilo i kako su se osjećali dok su vježbali pravilno navući kondom.

4) Svaki par treba nakon toga dati povratnu informaciju velikoj grupi.

MOGUĆI ISHODI

Ova vježba je zabavna jer se mladi ljudi u njoj suočavaju sa svojom neugodom. U parovima se može pojaviti tjeskoba i negativni osjećaji, oni trebaju biti prihvaćeni. Za mnoge mlade ljude ova vježba može predstavljati prvu priliku da se naviknu na rukovanje kondomom te da nauče kako se on pravilno stavlja.

RAZGOVOR O RODU I SIGURNOM SEKSU

CILJ

Potaknuti svjesnost o načinima na koje “biti djevojka” ili “biti dečko” može utjecati na način razgovaranja o sigurnom seksu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, listovi papira i olovke.

Vrijeme trajanja: oko 35 - 40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se rasporede u male grupe istog spola od četiri ili pet osoba, podijelite svakoj grupi papire i olovke.
2. Zamolite grupe da napišu naslov “Razlozi zašto djevojke i mladići smatraju da je teško zahtijevati siguran seks?”
3. Zamolite grupe da zasebno navedu razloge mladića i razloge djevojaka zbog kojih im je teško zahtijevati siguran seks. Omogućite 10 minuta za dovršenje zadatka, a po potrebi i više.
4. Vratite se u veliku grupu i zamolite svaku grupu neka podnese izvještaj o njihovim diskusijama. Ponuđene razloge napišite na “flipchart”.
5. Raspravite sličnosti i razlike između razloga mladića i razloga djevojaka te ohrabrite diskusiju o mogućim rješenjima uočenih prepreka za siguran seks.

MOGUĆI ISHODI

Sudionice/ici će imati priliku da razmisle zašto je ponekad teško zahtijevati siguran seks. Mladići i djevojke bit će potaknuti da razmišljaju o preprekama koje su povezane s tradicionalnim rodnim očekivanjima i da razmisle koje su prepreke zajedničke mladićima i djevojkama.

CILJ

Razjasniti stavove o spolno prenosivim infekcijama u grupi. Istražiti koncept odgovornosti u vezama.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Jedna kopija priče "Lančana reakcija", olovke i papiri za svakog u grupi.

Vrijeme trajanja: oko 30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite kopije priče.
2. Čitajte priču na glas, a sudionici/ice neka prate na svojim kopijama. Zamolite grupu da ne komentira priču kada završite s čitanjem.
3. Kada ste pročitali priču zamolite sudionike/ice da poredaju likove u priči od (1) najodgovorniji/a, do (4) najmanje odgovoran/na.
4. Kada završe sa stupnjevanjem, oformite male grupe čiji je zadatak da prodiskutiraju kako su poredali likove i zašto.
5. U velikoj grupi prodiskutirajte kako različiti ljudi definiraju odgovornu akciju i što misle kako će priča završiti. Također porazgovarajte o sigurnom seksu. Što su ljudi u priči mogli učiniti kako bi spriječili širenje spolno prenosivih infekcija.
6. Možete kreirati tablicu koja će pokazati većinsko mišljenje, zbrajajući kako su sudionici stupnjevali pojedine likove u priči.

RADNI LIST

LANČANA REAKCIJA - PRIČA

Filip se upravo vratio od doktora.

“Mislim da imam gonoreju”, rekao je Filip. Maja je bila zaprepaštena.

“Ali kako?”, pitala je s nevjericom, “Nisam primijetila ništa čudno”.

Maja i Filip su zajedno već dvije godine, iako su oboje imali bliske prijatelje s kojima su spavali s vremena na vrijeme, nikada im nije palo na pamet da netko od njih ima neku spolno prenosivu infekciju.

“Morat ćeš ići kod doktora”, rekao je Filip, “I ako postoji još netko, reci im. Moj doktor kaže da žene obično ne znaju da su zaražene sve dok se infekcija ne proširi iznutra, zato te molim, učini nešto brzo”. Kada je Filip prvi puta primijetio peckajuću bol i iscjedak iz penisa, bio je zabrinut i uznemiren. Doktorica ga je uskoro umirila i otklonila bol. “Samo neke tablete”, rekla je, “i sve bi trebalo proći. Ali moraš reći svakome s kim si spavao, ili možeš ponovo dobiti infekciju i to može uzrokovati daljnje probleme za njih.”

Maja se osjećala neugodno, ali je otišla u kliniku. Tamo ju je doktor pregledao i ustanovio da ima gonoreju. “Sretni ste što ste to sada otkrili.”, rekao joj je doktor. “Ako nije dijagnosticirana na vrijeme mogli ste ostati sterilni.” Doktor na klinici je ponovio upute koje joj je Filip dao i Maja je napustila kliniku razmišljajući kako će saopćiti vijest Igoru, jedinoj osobi s kojom je spavala u posljednjih par mjeseci.

“Igore, mislim da možda imaš gonoreju.”, izletjelo je Maji te večeri. Igor je problijedio. Nakon što je Maja objasnila okolnosti i što treba činiti, postao je hladan prema njoj i dobacio: “Droljo, ne želim te više vidjeti. Kako si mi mogla prenijeti tako opasnu bolest? Mrzim te!”

Sada je Igor bio zaista uzrujan. Primijetio je bol i iscjedak, posjetio je doktora radi liječenja, ali je odlučio da ne kaže svojim partnericama o tome. Bio je ponižen i osjećao je da je pronašao uzrok svojih problema, tu raspuštenu ženu Maju. Bolje mu je sada kada je se riješio. Igor je također imao još jednu djevojku Anu. Što je više mislio o bolesti koju mu je Maja prenijela to je više bio zabrinutiji za Anu. Možda i ona, također, ima gonoreju? Znači li to da on može biti ponovo zaražen? Možda bi ona prekinula s njim da joj je rekao?

Napokon je Igor sakupio hrabrosti, uostalom, sjetio se da je doktor rekao da bi mogao biti ponovo zaražen i suočio je Anu s istinom. “Pa, imala sam bolove u posljednje vrijeme.”, rekla je Ana, začuđeno. “Ne tešku bol; mislila sam da ima veze sa menstruacijom. Misliš li da to ima veze s tim što ti imaš gonoreju?” upitala je. Igor se smrznuo. Ako Ana ima bolove, možda ga je ona zarazila? A on je nazvao Maju droljom i prekinuo s njom. Što je trebao učiniti?

	1	2	3	4
Maja				
Igor				
Ana				
Filip				

CILJ

Podići razinu svjesnosti o tome kako se HIV/AIDS prenosi.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Prostrana soba, stolci sklonjeni u ugao radi slobodnog kretanja, kopija upitnika "Prijenos HIV/AIDS-a - tvrdnje točno/netočno" za vas i papir za odgovore, dva velika papira na kojima piše(+) i (-).

Vrijeme trajanja: do 60 minuta, ovisno o broju korištenih izjava i veličini grupe.

ŠTO ČINITI

- 1) Izvjesite papire s oznakom (+) što označava "u potpunosti se slažem" i (-) što označava "u potpunosti se ne slažem" na suprotne strane zida.
- 2) Objasnite grupi da ćete čitati seriju izjava. Svatko će morati razmisliti da li se slaže ili se ne slaže s tvrdnjom, u skladu s tim treba se pomaknuti prema strani sobe gdje se nalaze papiri s odgovorima. Ako nisu sigurni/e trebaju ostati u sredini sobe.
- 3) Pročitajte prvu izjavu. Kada svi zauzmu poziciju u sobi, pitajte sudionike/ice grupe da odaberu jednu osobu pokraj sebe i rasprave zašto stoje tu gdje jesu.
- 4) Sada zamolite sudionike/ice da odaberu jednu osobu koja stoji što dalje od njih i da porazgovaraju s tom osobom, objašnjavajući zašto su izabrali baš ta mjesta.
- 5) Ponovite proceduru sa što više tvrdnji (koliko to vrijeme dopušta).
- 6) Vratite se u krug i pitajte svakog pojedinca da identificira informaciju koja ih je zbunila ili im je nejasna. Pitajte sudionike/ice grupe da razjasne ta pitanja i intervenirajte osobno ako je potrebno.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju vježbe bit će jasno koja su područja sudionicima/ama nejasna. Pojedinci/ke će imati vremena da razmisle o načinima prijenosa HIV/AIDS-a i da ih rasprave s grupom. Također će postati jasno da su putovi prijenosa HIV-a vrlo specifični, primjerice; nije seks taj koji prenosi virus, nego seks bez zaštite koji uključuje penetraciju. Sudionici/ice mogu ponekada lako doći u sukob za vrijeme ove vježbe pa će biti potrebna intervencija da bi riješili razmirice.

TVRDNJE TOČNO/NETOČNO

1. "Spavajući" uokolo možete se zaraziti virusom HIV-a.
2. Uštrcavanjem droge dobit ćete HIV.
3. Upotrebljavajući heroin ćete dobiti HIV.
4. HIV možete dobiti preko toaletne daske.
5. Ako ste zdravi i u formi nećete postati inficirani HIV-om.
6. Osobe u braku neće postati inficirani HIV-om.
7. Ako se držite jednog partnera/ice nećete postati inficirani HIV-om.
8. Žene su sigurne od HIV-a dok god koriste kontracepciju.
9. Dijeljenjem četkice za zube možete se zaraziti HIV-om.
10. Ako imate seksualne odnose s ljudima koji izgledaju zdravo, nećete se zaraziti HIV-om.
11. Ako imate seksualne odnose samo s ljudima koje znate, nećete se zaraziti HIV-om.
12. Analan seks između dvojice muškaraca je riskantniji nego analan seks između muškarca i žene.
13. HIV-om se možete zaraziti putem ljubljenja.
14. Muškarac može postati zaražen HIV-om ako je imao oralan seks sa ženom.
15. Žena može postati zaražena ako je imala oralan seks s muškarcem.
16. Kondomi će vas zaštititi od HIV infekcije.
17. Nikada ne bi smjeli dati umjetno disanje osobi koja krvari, da ne bi dobili HIV.
18. Žena može lakše biti zaražena HIV-om za vrijeme menstruacije.

TVRDNJE TOČNO/NETOČNO (ODGOVORI)

1. Spavanje uokolo nije samo po sebi riskantno, ali imati seksualne odnose bez zaštite sa zaraženom osobom jest. Pravilnom upotrebom kondoma i izbjegavanjem penetrativnog seksa možete znatno smanjiti rizik od infekcije.
2. Samo ako koristite zaražen pribor (iglu).
3. Samo ako je heroin uzet intravenozno i ako su igle dijeljene sa zaraženom osobom. Uvijek treba koristiti čist pribor.
4. Nema poznatih slučajeva HIV-infekcije preko toaletne daske.
5. Nema veze koliko ste zdravi, ako se upustite u rizične seksualne aktivnosti postoji mogućnost da se zarazite.
6. Ovo ovisi o dotičnim partnerima, što su radili prije nego što su se sreli, da li je jedan od njih "imao seks" bez zaštite izvan braka ili koristi nečist pribor za drogiranje. Brak sam po sebi nije nikakva garancija za sigurnost.
7. Kao i br. 6.

8. Samo kondomi pružaju ženi zaštitu od HIV-a. Druge vrste kontracepcije ne štite od HIV-a.
9. Nema dokaza prijenosa ovim putem, ali nije pametno dijeliti četkicu za zube iz higijenskih razloga.
10. Većina ljudi s HIV-om izgledat će potpuno zdravo. Izgled je beskoristan način procjene rizika.
11. Poznavati nekoga dobro, nije nikakav pouzdan znak da li ta osoba ima HIV. To se može utvrditi jedino liječničkim testiranjem.
12. Analan seks je jednako rizičan, bez obzira da li se radi o dva muškarca ili o muškarcu i ženi.
13. Nema dokaza o prijenosu na ovaj način, iako ljubljenje kada postoje ranice ili ogrebotine u ustima može predstavljati rizik.
14. HIV je prisutan u cervikalnoj i vaginalnoj tekućini, kao i u (menstrualnoj) krvi, pa prema tome postoji mogućnost prenošenja ovim putem.
15. HIV postoji u sjemenoj tekućini pa je moguć prijenos i ovim putem.
16. Pravilno upotrijebljeni kondomi spriječit će prijenos HIV-a sa zaraženog na nezaraženog partnera. Kondomi nisu 100% sigurni. Upotreba lubrikanata (na bazi ulja ili vode) može oslabiti kondom. Kada kupujete kondome obavezno provjerite rok trajanja.
17. Mogućnost dobivanja HIV-a umjetnim disanjem je minimalna. Druge metode pružanja prve pomoći su također sigurne ako se držite standardne procedure.
18. Moguće je da žena i njezin partner budu izloženi riziku za vrijeme njene menstruacije. Pravilna upotreba kondoma smanjit će rizik.

CILJ

Vizualizirati različite mogućnosti heteroseksualnih susreta i osvijestiti načine i mogućnosti sigurnog seksa u zamišljenim situacijama.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Papiri i olovke za svaku od 7 grupa.

Vrijeme trajanja: oko 30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u 7 manjih grupa/parova.
2. Svakoj grupi podijelite po jedan zadatak.

Zamolite prvu grupu da napravi listu od četiri muškarca. Zadatak grupe je da detaljno opišu ta četiri muškarca; kako se zovu, koliko su stari, što rade, da li su u vezi ili ne, da li su oženjeni, da li imaju djecu, što vole u životu, kakav su tip osobe.

Druga grupa mora napraviti listu od četiri žene. Neka svakoj od njih pridaju karakteristike: kako se zovu, koliko su stare, što rade u životu, da li su u vezi ili ne, da li su u braku, imaju li djece, što vole u životu, kakav su tip osobe.

Treća grupa neka napravi dvije liste: prvu listu (za 4 različita muškarca): različite načine na koje se dotični muškarac može osjećati. Druga lista (za 4 različita muškarca): načine na koji muškarac može razmišljati o ženi.

Četvrta grupa neka napravi dvije liste. Prvu listu (za 4 različite žene): načine na koje se žene mogu osjećati. Druga lista (za 4 različite žene): načine na koje žena može razmišljati o muškarcu.

Peta grupa neka osmisli 4 moguće situacije u kojima se ljudi mogu naći neposredno prije seksa. Načinite listu: gdje se oni nalaze (područje, mjesto, unutra, vani, stoje/sjede/leže/, osvjetljeno ili ne, u blizini drugih).

Šesta grupa neka zamisli dvoje ljudi koji postaju fizički intimni. Zamolite ih neka zamisle 4 moguća momenta u seksualnom pristupu jednoga drugome i neka za svakoga načine listu: što točno ona čini, a što on (geste, pokreti, djela...).

Sedma grupa neka zamisli dvoje ljudi u intimnoj situaciji koja izgleda tako kao da bi se nešto seksualno moglo dogoditi. Zamolite ih neka zamisle 4 moguća scenarija tog para, navodeći za svakoga: što on želi da se sljedeće dogodi, a što ona želi da se sljedeće dogodi?

Facilitator/ica tada govori grupi da se seksualna situacija sastoji od:

- ljudi koji su uključeni,
- kako se osjećaju,
- kako se osjećaju u vezi druge osobe,
- gdje se nalaze i što se oko njih zbiva,
- zašto zapravo rade zajedno,
- što svatko od njih želi da se desi.

Grupe rade samostalno i kada završe s opisima onda počinju čitati na glas cijeloj grupi priču i to na sljedeći način: prva grupa pročita opis specifičnog muškarca, pa druga grupa pročita opis specifične žene i tako do kraja. Zatim se to ponovi za opis drugog muškarca pa druge žene...itd.

Za svaku pročitane priču/seksualnu situaciju, grupa može raspraviti sljedeća pitanja:

Što se može poslije desiti pozitivno i što se može desiti negativno?

Kako muškarac može smanjiti mogućnost negativnih posljedica?

Kako žena može smanjiti mogućnost negativnih posljedica?

Kako situacija može biti seksualno sigurnija?

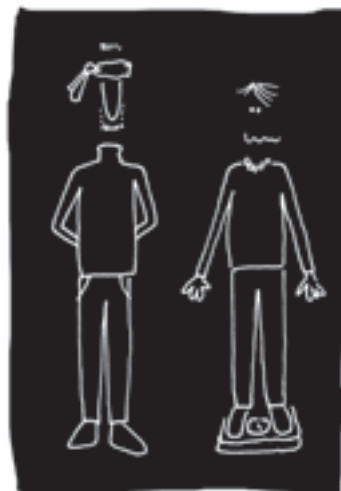
MOGUĆI ISHODI

Vježba je vrlo zabavna, jer se ne zna kako će priča teći do kraja s obzirom da grupe rade samostalno. Isto tako potaknut će diskusiju o sigurnom seksu u najrazličitijim i najneobičnijim seksualnim situacijama koje se mogu vrlo lako desiti i u stvarnosti.

NAPOMENA: Budući da se vježba odnosi samo na heteroseksualne odnose možete u diskusiji raspraviti važnost zaštite i sigurnog seksa u homoseksualnim odnosima.

Povećanjem znanja, promjenom stavova i rizičnog ponašanja adolescenata/ica, učenjem vještina i razvijanjem samopoštovanja, razvija se i odgovornost u seksualnom ponašanju. Poruke koje adolescenti/ice najčešće dobivaju o seksualnosti uglavnom upozoravaju na rizike i nastoje zaštititi od negativnih posljedica (naglašavaju ono čega bi se trebali čuvati, što im se nikako ne bi smjelo dogoditi...itd.), ili s druge strane faktografski nastoje uputiti adolescente/ice u njihov reproduktivni kapacitet. U cijeloj toj priči ona **pozitivna, "svijetla" strana seksualnosti** koja se odnosi na istraživanje vlastitog tijela, seksualan užitak i želju ostaje izostavljena isto kao i iskustvo masturbacije (vježbe 18, 19, 20 i 21).

Adolescencija je period u kojem se počinje formirati slika o tijelu, javlja se svjesnost o vlastitom tijelu te se posebna pažnja pridaje tijelu. U adolescenciji, slika o tijelu postaje izuzetno važna, s posebnim naglaskom na tjelesnom izgledu, privlačnosti i izvedbi. Zaokupljenost tijelom posljedica je i tjelesnih promjena koje se javljaju u pubertetu. Na sliku o tijelu uvelike utječe i društvo u kojem živimo koje putem medija mladima prenosi poruku da je osjećaj vlastite vrijednosti, popularnosti i prihvaćanja među vršnjacima/vršnjakinjama usko povezan s atraktivnim fizičkim izgledom. Medijske slike "privlačnih tijela" postaju standard s kojim se adolescenti/adolescentice uspoređuju, kojem se trebaju prilagoditi, ili ga dostići. Mladim osobama slika o tijelu jednaka je njihovom vlastitom identitetu, jer ono "kako izgledam" i "kako me drugi vide" jednako je onome "tko sam zapravo ja". Fizički izgled postaje temelj na kojem se gradi identitet, ali i odnosi s drugima. Ako vlastita slika o tijelu nije u skladu s medijskim prikazima, otvara se prostor nesigurnosti u kojem se rađa nezadovoljstvo i frustriranost vlastitim tijelom. Neprihvatanje vlastitog tijela, odnosno poremećaj u doživljaju vlastitog tijela, može dovesti do anoreksije i bulimije, vrlo opasnih bolesti koje se javljaju, u većini slučajeva kod djevojaka.



KVIZ O MASTURBACIJI

CILJ

Preispitati stavove, mišljenja, osjećaje i znanje o masturbaciji te identificirati neke predrasude i netočne informacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Mali listovi papira i olovke.

Vrijeme trajanja: oko 25 - 30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupi papire i zamolite ih da napišu na papir brojeve od 1 do 10.
2. Tada voditelj/ica čita tvrdnje iz kviza, a sudionici/ice zapisuju odgovore na listove papira. Ovisno o tome da li smatraju da je tvrdnja točna ili netočna upisuju T ili N. Ne ulazi se u diskusiju za vrijeme upisivanja.
3. Porazgovarajte s grupom o njihovim odgovorima na svaku pojedinu tvrdnju te dodatno razjasnite točnost/netočnost pojedine tvrdnje. Omogućite diskusiju o stavovima i vjerovanjima vezanim uz masturbaciju.

MOGUĆI ISHODI

Ova vježba pomaže u rasvjetljavanju vjerovanja i stavova o masturbaciji žena i muškaraca omogućavajući diskusiju o činjenicama i mitovima vezanim uz masturbaciju .

RADNI LIST

TVRDNJE

- 1) Velik broj mladića masturbira, dok vrlo mali broj djevojaka to čini. (odgovor: NETOČNO)
- 2) Masturbacija može negativno utjecati na vaš budući seksualni život. (odgovor: NETOČNO)
- 3) Masturbacija može uzrokovati prištiće i probleme s kožom kod adolescenata i adolescentica. (odgovor: NETOČNO)
- 4) Ljudi uvijek masturbiraju sami. (odgovor: NETOČNO)
- 5) Homoseksualne osobe masturbiraju više nego heteroseksualne osobe. (odgovor: NETOČNO)
- 6) Masturbacija nam može pomoći da upoznamo vlastito tijelo i naučimo koje nam stvari seksualno odgovaraju i u kojima uživamo. (odgovor: TOČNO)
- 7) Masturbacijom djevojke mogu zatrudnjeti. (odgovor: NETOČNO)
- 8) Dok masturbiraju, mnoge se osobe zamišljaju u različitim seksualnim aktivnostima koje im se možda, inače, čine čudnima. Ove fantazije su normalne i ne znače da je ta osoba poludjela ili da u stvarnosti želi isprobati takve stvari. (odgovor: TOČNO)
- 9) Masturbacija smanjuje kvocijent inteligencije i može uzrokovati različite mentalne probleme. (odgovor: NETOČNO)
- 10) Osobe koje masturbiraju su najčešće umorne i razdražljive. (odgovor: NETOČNO)

CILJ

Potaknuti sudionike/ice da razmišljaju u čemu uživaju tjelesno i seksualno.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Paket papirnatih kartica, olovke, dvije kartice s napisanim riječima "NAJVEĆI UŽITAK" i "NAJMANJI UŽITAK".

Vrijeme trajanja: oko 30 - 40 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite tri kartice svakom sudioniku/ici i zamolite ih da na njima napišu određene aktivnosti, radnje, stanja, itd. koje su povezane s njihovom tjelesnosti i seksualnosti.
2. Napravite na podu KONTINUUM UŽITKA s karticama "NAJVEĆI UŽITAK" I "NAJMANJI UŽITAK", postavljenim na suprotne strane prostorije.
3. Sakupite kartice, promiješajte ih i podijelite tri kartice svakom sudioniku/ici.
4. Svaki sudionik/ica tada smješta kartice koje je dobio/la na kontinuum užitka. Naglasite da oni koji možda nisu imali iskustvo te aktivnosti koja je napisana na kartici, probaju zamisliti da li bi to za njih predstavljalo užitak ili ne.
5. Omogućite vrijeme za diskusiju. Pitanja koja možete postaviti mogu biti sljedeća: Koje su aktivnosti, radnje, stanja najčešće smatrane kao najveći užitak, a koje kao najmanji užitak? Postoje li neke sličnosti ili razlike?

MOGUĆI ISHODI

Vježba će potaknuti sudionike/ice da osvijeste i razmisle o vlastitom tjelesnom i seksualnom užitku, ili o onome u čemu bi tek mogli uživati.

ŠTO ČINIM S VLASTITIM TIJELOM?

CILJ

Razjasniti osjećaje koje imamo u vezi izgleda vlastitog tijela. Započeti proces razvijanja pozitivnih stavova prema tijelu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Kopija radnog lista "Ljestve odabira" za svakog sudionika/icu.

Vrijeme trajanja: oko 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite kopije radnog lista "Ljestve odabira".
2. Sudionici/ice prvo ispunjavaju Što činim najmanje/najviše, nižući pet osjetila po redu, od 1 "Što najviše trebam", do 5 "Što najmanje trebam". Nakon toga dolazi ispunjavanje Što činim najviše/najmanje. Objasnite da iako to može biti teško, sudionici/ice moraju stupnjevati opcije i smjestiti ih na ljestve od 1 do 12, 1 označava "Što činim najviše s vlastitim tijelom" i 12 "Što činim najmanje s vlastitim tijelom." Zamolite ih da upotrijebe sve ponuđene odgovore s liste.
3. Omogućite 10 minuta za stupnjevanje. Objasnite sudionicima/ama da mogu ako žele zamijeniti i pogledati tuđa stupnjevanja.
4. Omogućite vrijeme za diskusiju u velikoj grupi.

MOGUĆI ISHODI

Ova vježba će potaknuti sudionike/ice da počnu razmišljati o vlastitom tijelu, tjelesnosti koja je u uskoj vezi sa seksualnošću i užitkom.



RADNI LIST

LJESTVE ODABIRA

Što najviše trebam: 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Što najmanje trebam: 5. _____

VID, DODIR, OKUS, NJUH, SLUH

Što najviše činim s vlastitim tijelom: 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

Što najmanje činim s vlastitim tijelom: 12. _____

PROVJERAVAM GA

UŽIVAM U NJEMU

ZABORAVLJAM NA NJEGA

DIVIM MU SE

BRINEM ZBOG NJEGA

DODIRUJEM GA

POKAZUJEM GA

MIRIŠEM GA

KRITIZIRAM GA

BRINEM O NJEMU

KORISTIM GA

GLEDAM GA

CILJ

Stupanje u kontakt s tijelom; svijest o tijelu; otkriti s kojim se dijelom tijela ne osjećamo zadovoljni/e.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stolice posložene u krug, papiri, bojice.

Vrijeme trajanja: 30 - 45 minuta ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se udobno smjeste i da se probaju opustiti, neka provjere da ih nešto ne smeta. Naglasite da će opuštanju pridonijeti ako ne prekriže ruke i noge.

Kad su spremni/e, zamolite ih da zatvore oči. Objasnite im da dok držimo oči otvorene, okrenuti smo vanjskom svijetu, a kada ih zatvorimo, okrećemo se svom unutrašnjem svijetu.

2. Facilitator/ica započinje fantaziju izgovarajući sljedeće: "Osjetite tvrdoću podloge na kojoj sjedite i dijelove tijela koji su u dodiru s njom. Opustite leđa, mišiće na rukama i nogama, trbuh.

Ako vam misli stanu lutati bez reda, nemojte ih pratiti već se vratite vježbi.

Postane li vam zbog nečega neugodno imajte na umu da uvijek možete otvoriti oči i preuzeti kontrolu nad situacijom.

Sada obratite pažnju na svoje disanje. Nemojte ništa mijenjati samo neko vrijeme promatrajte kakvo je vaše disanje - plitko i ubrzano ili opušteno i duboko.

Sada udahnite duboko, zadržite dah nekoliko sekundi i polako izdahnite.

Ponovite to nekoliko puta.

Osjetite kako zrak prolazi kroz vaše nosnice, ulazi u pluća, kako se vaš prsni koš i trbuh šire i opet spuštaju.

Zamislite sada da posjedujete jedno unutarnje oko kojim možete proći kroz sve dijelove vašeg tijela, vidjeti kako izgledaju, osjetiti ih.

A sada se prisjetite kako se prema njima odnosite.

Neke dijelove svog tijela volimo, ponosni smo na njih i pokazujemo ih drugima.

Dok se s nekim drugima osjećamo loše, sakrivamo ih, zanemarujemo, želimo da su drugačiji.

Prođite sada svojim unutarnjim okom kroz različite dijelove svog tijela.

Pokušajte osjetiti koji su to dijelovi koje volite dodirivati, gledati i gdje volite da vas drugi dodiruju.

Koji su to dijelovi koje skrivate od pogleda, kojih se možda i sramite, za koje vam je nekada netko rekao da nisu privlačni ili ih jednostavno ne prihvaćate.

Krenite od glave.

Predite preko lica - jeste li zadovoljni bojom svojih očiju, veličinom nosa? Skrivate li osmijeh? Kakva vam je kosa? Jeste li zadovoljni svojim tenom?

Predite na vrat, ramena - osjećate li na tim dijelovima napetost, jesu li vam mišići zategnuti ili mekani i opušteni?

Predite sada na ruke, preko nadlaktica, podlaktica do dlanova, prstiju.

Vratite se sada na svoja leđa, duž kičme preko stražnjice do nogu - butine, koljena, listovi, stopala.

Usmjerite sada pažnju na svoje grudi i trbuh.

Mislite li da ste predebeli ili premršavi?

Jeste li zadovoljni kada vidite svoj odraz u ogledalu ili biste, da možete, vrlo rado nešto promijenili?

Oprostite se sada sa svojim odrazom u ogledalu i usmjerite opet pažnju na disanje.

Čujete zvukove bliže i dalje, osjećate tvrdoću podloge na kojoj sjedite i kad budete spremni, otvorite oči, pogledajte po sobi i protegnite se.”

3. Zamolite sudionike/ice da sada u tišini uzmu papire i bojice i nacrtaju sebe, jednostavno, ali tako da imaju sve dijelove tijela.

Nakon toga neka posebno oboje ili označe one dijelove tijela s kojima se ne osjećaju dobro ili s kojima nisu zadovoljni/e.

4. Nakon toga, svatko/a pokazuje svoj crtež i govori o zatamnjenim područjima.

MOGUĆI ISHODI

Vježba će potaknuti sudionike/ice da počnu razmišljati o tijelu te da osvijeste što im se sviđa ili ne u vezi vlastitog tijela.

Ove vježbe su najdjelotvornije ako su **dio šire edukativne strategije**, odnosno ako su popraćene predavanjima o seksualnosti (reproduktivnom zdravlju, spolno prenosivim infekcijama, kontracepciji, itd.). Cilj ovih vježbi je ohrabriti adolescente i adolescentice da samostalno donose odluke, da pozitivno i odgovorno izražavaju i istražuju svoju seksualnost, da nauče otvoreno razgovarati o tome, da se nauče oduprijeti seksualnoj prisili i nasilju te da steknu znanje koje će zaštititi njihovo reproduktivno zdravlje.

Moramo uvažiti činjenicu da je većina mladih ljudi seksualno aktivna (što ne znači da su već stupili u seksualne odnose) i da je zbog toga nužno pružiti adolescentima/cama točne i potpune informacije kako bi mogli donijeti prave odluke za sebe, a to podrazumijeva i informaciju da seksualna aktivnost za adolescente nije nužno štetna i destruktivna, već može biti isto tako odgovorna, brižna i ugodna aktivnost.

PRIJEDLOG JEDNODNEVNE RADIONICE NA TEMU SEKSUALNOST ADOLESCENATA/ICA

- Predstavljanje voditeljice/a i teme radionice (5 minuta),
- upoznavanje: vježba GRUDA SNIJEGA (10-15 minuta),
- dogovor o radu: pravila rada u grupi (5 minuta),
- potrebe i očekivanja (10 minuta),
- vježba GDJE TI STOJIŠ? (30 minuta),
- vježba RAZGOVOR O VEZAMA (30-40 minuta),
- PAUZA (15 minuta),
- vježba LANČANA REAKCIJA (30 minuta),
- vježba PREGOVARANJE O SEKSU (45minuta),
- PAUZA (45 minuta),
- vježba KVIZ O MASTURBACIJI (25-30 minuta),
- vježba NAVLAČENJE KONDOMA (25-35 minuta),
- usmena evaluacija u krugu: svatko u krugu priča kako je bilo na radionici (10-15 minuta),
- pismena evaluacija: vidi "Evaluacijski upitnik" (10 minuta).

ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE...*

Seksualnost je kulturalni fenomen. Na stavove i seksualno ponašanje uvelike utječe društvo i kultura u kojem živimo. Postoje velike varijacije s obzirom na zabranjeno, tolerirano ili poticano seksualno ponašanje u pojedinoj kulturi/društvu. Prevladavajući standardi seksualnog ponašanja u drugim društvima mogu biti vrlo različiti od onih u našem društvu. Često se pretpostavlja da je ljubav i seksualna želja nešto što se univerzalno može iskusiti i izraziti. Međutim, kultura uvelike utječe na to kako ljudi doživljavaju ljubav, koliko su skloni zaljublivanju i u koga, i što žele seksualno. Čak i unutar pojedine kulture, različite političke, ekonomske i društvene promjene mogu utjecati na seksualne stavove i ponašanje ljudi.

Na primjer, početkom 20. stoljeća među narodom Aranda u Australiji muškarci su, prije nego bi stasali za ženidbu, prolazili inicijaciju kroz seks s drugim muškarcima. Prije nego bi brak postao moguć, ovi muškarci bi uzeli dječaka od 10 ili 12 godina starosti da žive s njima kao seksualni partneri. Nije neobično za mladiće u ovakvim kulturama da su inicirani u seksualne aktivnosti od strane starijih muškaraca. Mladićima u Jugozapadnom Pacifiku zabranjen je kontakt s djevojkama prije ženidbe. U međuvremenu, od njih se očekuje da imaju seksualne odnose sa starijim muškarcem ili vršnjakom. Seks među muškarcima prije braka još je uvijek norma među narodom Sambia u Novoj Gvineji.

Seksualno ponašanje na Polinezijskom otoku Mangaia detaljno je proučavano i dokumentirano. U ovom društvu o seksu se otvoreno razgovara, a djeca su od najranije dobi poučavana tehnikama raznoraznih seksualnih aktivnosti. Dječaci i djevojčice stupaju u seksualne odnose s 13 ili 14 godina. Muškarci su do 30-te godine, u prosjeku, doživljavali dva ili tri orgazma svakodnevno. U bilo kojoj seksualnoj aktivnosti, velik naglasak je stavljan na dugotrajna i zadovoljavajuća seksualna iskustva. Iako su uživali u orgazmu, on nije smatran kao jedini i isključivi cilj seksa.

Na afričkom kontinentu postoji mnogo različitih društava i kulturalnih utjecaja. Za većinu je karakteristično da otvoren razgovor o seksu predstavlja tabu, uz veliku prisutnost netočnih informacija i mitova o seksualnosti. Npr. u Nigeriji, u ruralnim područjima, starijim muškarcima se savjetuje seks s mladim nevinim djevojkama kako bi se izliječili od spolno prenosivih infekcija. Zapadnjačka kultura (tj. europska i sjevernoamerička), iz antropološke perspektive, posjeduje izrazito eurocentričan stav. U odnosu na seksualnost to znači da je ova perspektiva dualističke naravi sklona promatrati ljude kao maskuline ili feminine, kao heteroseksualne ili homoseksualne, a seksualna ponašanja klasificirati kao dobra ili loša. Međutim, ne možemo ignorirati činjenicu da živimo u multikulturalnom okruženju gdje svaka kultura može dati značajan doprinos razmatranju i proučavanju seksualnosti.

*adaptirano prema Kelly; 1996.

7

POGLAVLJE



R
O
D
N
A

R
A
V
N
O
P
R
A
V
N
O
S
T

7. RODNA RAVNOPRAVNOST

ROD

Upotreba riječi rod, za razliku od spola započela je nedavno, tako da je i sam koncept relativno nov. Konceptualna razlika između spola i roda je do sada već u potpunosti usvojena.

Ljudi se rađaju kao muško ili žensko, ali uče da budu dječaci i djevojčice koji će odrasti i postati muškarci i žene. Uče ih koja su za njih prihvatljiva ponašanja i stavovi, uloge i aktivnosti, kako se trebaju odnositi prema drugim ljudima. To naučeno ponašanje je ono što čini rodni identitet i uvjetuje rodne uloge. Društvo koristi različite oblike pritiska da bi se muškarci i žene ponašali u skladu sa svojim ulogama.

STEREOTIPI

Govoreći o rodnom identitetu, neizostavno se nameće pojam stereotipa.

Stereotipi su pojednostavljene i vrlo često iskrivljene mentalne slike. Javljaju se uz određenu spolnu grupu i podrazumijevaju čitav niz karakteristika, bilo fizičkih bilo psihičkih, koje tu grupu opisuju i određuju. Tako, na primjer, priroda stereotipa vezanih za muški spol karakterizira pripadnike ovog spola kao agresivnije, bezosjećajnije, neovisnije, objektivnije, dominantnije i aktivnije od pripadnika drugog spola. Žene su pasivnije, pričljivije, nježnije i osjećajnije. Sociološka istraživanja su pokazala da rodni stereotipi snažno utječu na interpretaciju muškog i ženskog ponašanja. Čest je slučaj da se isto ponašanje kod muškaraca i žena tumači na potpuno različite načine. Studije su općenito pokazale da se, na primjer, dostignuća jednog muškarca najčešće pripisuju njegovoj sposobnosti, dok se u slučaju žene pripisuju njezinom naporu ili sreći. Na osnovi fizičkih i psihičkih karakteristika kao posljedica određenog spola, kreiraju se tzv. društvene uloge koje za sobom povlače i niz stereotipiziranih radnji i ponašanja. Stoga postoje podjele na ženska i muška zanimanja, na ženske i muške aktivnosti, itd.



CILJ

Osvijestiti muško/ženske stereotipe.

Potaknuti diskusiju o nekim posljedicama stvaranja stereotipa.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, olovke, flomasteri.

Vrijeme trajanja: 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u manje grupe koje čine sudionici/ice istog spola, dajte im dva velika papira i olovke.
 2. Objasnite im da ćemo razmatrati ono što nazivamo rodnim stereotipima. Svaka osoba ima svoju olovku i piše karakteristike drugog spola za koje vjeruje ili ih je često čula da se vežu uz žene/muškarce. Na vrh prvog papira trebaju napisati: Muškarci/žene su....
 3. Zamolite ih da ponove listu za svoj spol. I na vrhu tog papira potrebno je napisati Žene/muškarci su...
 4. Male grupe neka u pet minuta podijele svoje prve reakcije na liste.
 5. Zalijepite papire i svaka grupa neka iznosi svoje ideje.
 6. Pitajte: “Ako su ovo u našem društvu uobičajena vjerovanja o muškarcima i ženama, koje to posljedice ima za muškarce i žene?”, npr. ako su muškarci prikazani kao agresivni, a žene kao pasivne, što se može dogoditi?
- Svaka mala grupa na velike papire neka napiše što je moguće više posljedica.
7. Zalijepimo papire i dozvolimo svima da ih pročitaju.
 8. U cijeloj grupi vodite diskusije o stereotipima i njihovim posljedicama.

NAPOMENA

U završnoj diskusiji važno je naglasiti nekoliko točaka:

- usmjereni/e smo na ono što se u društvu općenito vjeruje o muškarcima i ženama, i na neke rezultate,
- ako posljedice nisu onakve kakve bismo željeli/e, što možemo učiniti da se one promijene?,
- ne pokušavamo propisivati - bez “treba” i “mora”,
- zašto zauzimati obramben stav?,
- postoje “osobne” posljedice.

MOGUĆI ISHODI

Vježba je koristan uvod u pojam stereotipa, međutim moguće je da može uzrokovati napetost između grupa muškaraca i žena. Ako se to dogodi korisno je nastaviti s igrom ili aktivnošću koja će grupe ponovno povezati.

Prema definiciji Vijeća Europe **rod** je "...društveno konstruirana definicija muškarca i žene. To je društveno oblikovanje biološkog spola, određeno shvaćanjem zadataka, djelovanja i uloga pripisanih muškarcima i ženama, u društvu u javnom i privatnom životu. To je kulturološki specifična definicija femininosti i maskulnosti, i prema tome promjenljiva u vremenu i prostoru. Konstrukcija i reprodukcija roda zauzima mjesto i na individualnom i na društvenom nivou. Obje su jednako važne. Individualno ljudska bića oblikuju rodne uloge i norme kroz svoje aktivnosti i reproduciraju ih konformirajući se s očekivanjima. Postoji rastuća svijest da rod treba uzeti u obzir na političkom i institucionalnom nivou. Rod nije samo društveno konstruirana definicija žena i muškaraca, to je i društveno konstruirana definicija odnosa između spolova. Konstrukcija sadrži nejednak odnos moći s muškom dominacijom i ženskom subordinacijom u većini životnih područja. Muškarci i njihovi zadaci, uloge, ponašanje i vrijednosti koje im se pripisuju su u mnogim aspektima vrednovani više nego žene i ono što se uz njih veže. Sve se više prepoznaje ta karakteristika društva da je pristrano, pod utjecajem muškog: muška uloga je preuzeta kao norma za društvo kao cjelinu, što se reflektira u politici i strukturama. Politika i strukture često nenamjerno reproduciraju rodnu nejednakost." (Navedeno prema Lithander; 2000.)

CILJ

Upoznavanje grupe s konceptom roda.

Analiza razlike spola i roda.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Radni list.

Vrijeme trajanja: 20-30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Pitajte grupu da li razumije razliku između "spola" i "roda".
2. Objasnite im razliku kratko i jednostavno (rod -socijalno uvjetovana, naučena razlika u ulogama i ponašanju žena i muškaraca; spol - biološki zadana razlika).
3. Voditelj/ica čita tvrdnje iz kviza i pita sudionike/ice radi li se o spolu ili rodu, a oni odgovaraju na postavljeno pitanje. Nakon svakog pitanja moguće je pojašnjavaње odgovora.
5. Na kraju razgovarajte o odgovorima s cijelom grupom. Usmjerite se na sljedeća pitanja:
 - Postoji li nešto što vas je iznenadilo?
 - Sugeriraju li izjave da je rod urođen ili naučen?
 - Rodne uloge su vrlo različite u različitim društvima, kulturama i povijesnim periodima.
 - Dob, rasa, klasa su također faktori koji određuju naše rodne uloge.
 - Žene u svakoj zemlji različito doživljavaju moć i pritisak.

NAPOMENA

Ova aktivnost se koristi kada učesnici/ice imaju vrlo malo ili nemaju uopće znanje i razumijevanje koncepta roda.

MOGUĆI ISHODI

Na kraju radionice učesnici/ice će shvatiti da vrlo malo razlika proizlazi iz spola te da je rodno ponašanje više pod utjecajem društvenih odnosa, nego nepromjenjivih bioloških determinanti.

Važno je dozvoliti učesnicima/ama da izraze svoju nelagodu vezanu uz riječ "rod". Mnogi/e misle da je to riječ koja je nerazumljiva. Tada im je važno napomenuti da je upotreba riječi rod, za razliku od spola, relativno nova za svakog i svaku od nas te da je od same upotrebe riječi važnije osvijestiti uloge i odnose koji postoje između muškaraca i žena te njihove uzroke.

RADNI LIST

Tvrdnje:

1. Žene rađaju djecu, muškarci ne. (S)
2. Male su djevojčice nježne, a dječaci čvrsti. (R)
3. Mladići imaju jači seksualan nagon od djevojaka. (R)
4. Prosječna ženska starosna mirovina u Hrvatskoj niža je od muške za 22%. (R)
5. Žene mogu dojiti, muškarci ne. (S)
6. Većina radnika na gradilištima su muškarci. (R)
7. U starom Egiptu muškarci su ostajali kod kuće i vezli. Žene su vodile obiteljske poslove. Žene su nasljeđivale obiteljski imetak, muškarci ne. (R)
8. Muškarci u pubertetu mijenjaju glas, žene ne. (S/R)
9. U jednoj studiji o dvjesto dvadeset i četiri različite kulture/društva, pronađeno je pet kultura u kojima jedino muškarci kuhaju i trideset šest kultura u kojima žene obavljaju sve poslove gradnje kuća i naselja. (R)
10. Prema statistikama UN-a žene zarađuju samo deset posto svjetskog dohotka, a obavljaju šezdeset sedam posto svjetskoga rada. (R)

Ukratko, razliku spola i roda možemo svesti na nekoliko točaka:

1) Rod se razlikuje od spola po tome što nije biološki determiniran.

Prema tom razlikovanju spol je povezan uz biologiju, dok su rodni identiteti muškaraca i žena u bilo kojem društvu društveno i psihološki (što znači povijesno i kulturološki) definirani.

Biološki i fizički uvjeti (kromosomi, vanjski i unutarnji spolni organi, hormonalni status, sekundarne spolne karakteristike) vode do određenja muškog i ženskog spola. Kako bi se odredio rod treba uzeti u obzir društvenu i kulturalnu percepciju muških i ženskih karakteristika i uloga.



2) Mijenja se od kulture do kulture te s ekonomskim, društvenim i političkim kontekstom. Isto tako, mijenja se i kroz vrijeme.

Svako društvo koristi spol kao jedan od kriterija za opisivanje roda, ispod te jednostavne početne točke ne postoje dvije kulture koje bi se mogle potpuno složiti u tome po čemu se rodovi razlikuju. Isto tako postoje znatne razlike u rodnim ulogama između kultura.

Podjela rada između spolova najbolje je objašnjena rodom, ali budući da je reprodukcija bazirana na univerzalnoj biološkoj razlici između žena i muškaraca, društva to koriste kao osnovu za dodjeljivanje drugih zadataka. Ti zadaci su u određenoj kulturi dodijeljeni prema praktičnosti i prioritetu u određenoj kulturi i određuju mušku i žensku ulogu. Istraživanja različitih kultura su pokazala da zadaci i podjela posla nisu toliko vezani uz spol osoba i nisu toliko zajedničke jednom spolu u različitim kulturama, već su kulturalno specifične. Rod se isto tako mijenja unutar kultura kroz vrijeme. Kultura nije statičke prirode, već se razvija. Kako društva postaju složenija, uloge koje preuzimaju muškarci i žene nisu više određene samo kulturom, već i društveno političkim i ekonomskim faktorima.

3) Mi učimo rodne uloge, iz toga proizlazi da se one mogu mijenjati.

Rod je naučen kroz proces socijalizacije i kroz kulturu određenog društva. Djeca uče svoj rod od rođenja. Uče kako se ponašati da bi bili percipirani od drugih, ali i od sebe, kao muškarci i žene. Tijekom života to je poticano od strane njihovih roditelja, učitelja, vršnjaka, njihove kulture i društva.

U mnogim kulturama dječaci su poticani pri aktivnostima za koje se smatra da otkrivaju muške crte, a djevojčice pri aktivnostima koje otkrivaju njihove ženske osobine. Djeci se daju različite igračke, tako da djevojčice dobivaju lutke i kolica, a dječaci pištolje i automobile. Kroz igru oni uče kojim poslovima ili karijerama mogu težiti.

4) Ljudi koji djeluju izvan svoje rodne uloge mogu doživjeti neodobravanje.

Uz svaku rodnu ulogu vežu se određena očekivanja te su propisane poželjne osobine i ponašanja. Ako osoba izabere neka ponašanja koja nisu u skladu s njezinom rodnom ulogom, vrlo često nailazi na poteškoće i nerazumijevanje sredine. Tako su žene koje se ne žele udati ili imati djecu omalovažavane i nazivane pogrdnim imenima. Muškarci koji su nježni, obavljaju kućanske poslove, posvećeni su porodici i djeci često dobivaju etiketu papučara i slabića.

5) Važno je uzeti u obzir rodne odnose

Analiza roda ne bavi se samo ulogama i aktivnostima, već i odnosima. Rodni odnosi su pravila i socijalni odnosi u društvima i kulturama koji zajedno određuju što se podrazumijeva pod "ženstvenosti" i "muškosti", kako je podijeljena moć između muškaraca i žena i kako je oni/one različito koriste. U analizama se tako ne postavlja samo pitanje tko što radi, nego i tko donosi odluke, tko izvlači korist, tko koristi resurse, a tko ih kontrolira te kako ostali čimbenici, kao što su zakoni o nasljeđivanju i posjedovanju, utječu na odnose.

To otkriva da muškarci i žene, zbog njihovih različitih rodnih uloga i odgovornosti, imaju različita iskustva i potrebe. I muškarci i žene igraju ulogu u sferi rada i života u zajednici, ali je doprinos žena manji.

Muškarci i žene biraju različita zanimanja i aktivnosti te imaju različite mogućnosti u ekonomskom svijetu. Naravno, žene su više uključene u kućne i odgojne, pomagačke aktivnosti od muškaraca.

CILJ

Stvoriti imaginarnu situaciju u kojoj sudionice/ici mogu iskusiti kako stereotipi o spolovima i ograničenja ženskih uloga utječu na njihove živote.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Radni list s pričom "Obrnut svijet".

Vrijeme trajanja: 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se smjeste ugodno. Recite da ćete im pročitati priču o zamišljenom svijetu. Ako žele mogu zatvoriti oči i koncentrirati se na priču.
2. Pročitajte priču polagano, jasnim glasom.

RADNI LIST

Jeste li se ikada zamislili/le nad tim kako se riječ “čovjek” upotrebljava tako da se odnosi na sve osobe, žene i muškarce? Smeta li vas da, na primjer, kada ljudi govore o “pravima čovjeka” misle na prava muškaraca i žena, odnosno ljudska prava?

Zamislite svijet sličan našem, ali nešto drugačiji. U tom zamišljenom svijetu riječ žena odnosi se na sve ljude. To znači da kada upotrijebimo riječ “žena”, mislimo na svakog pojedinca i svaku pojedinicu.

Zatvorite oči i zamislite da dok čitate novine ili slušate radio, stalno slušate ili čitate o ženama političarkama, ženama sindikalisticama, ženama direktoricama velikih poduzeća. Zamislite svijet u kojem su žene junakinje u većini knjiga, kazališnih predstava, filmova i pjesama. Zamislite da su žene one o kojima slušate dok proučavate povijest, znanost, novinarstvo, revolucionarne događaje. Zamislite da su žene one koje donose sve važne odluke u tom, nešto drugačijem svijetu.

Zamislite da se u svemu što ste u životu pročitale/li uvijek upotrebljavaju ženske zamjenice: “ona”, “njezino”, “one” i da se te zamjenice odnose na oba spola, dječake i djevojčice, žene i muškarce! Uočite da vas u vladi i parlamentu ne predstavljaju tek rijetki muškarci. Sve odluke donose žene.

Muškarci čija je prirodna uloga da budu očevi i supruzi, pronalaze ispunjenje u brizi za djecu i održavanje doma u kojem se okuplja obitelj. To je prirodna ravnoteža ulogi žene koja svoje tijelo posvećuje ljudskome rodu tijekom trudnoće i koja sve svoje emocionalne i intelektualne potencijale posvećuje napretku i održanju ženočanstva i planete Zemlje.

Razmislite potom o biološkim objašnjenjima kojima se tumači zašto su žene liderice i drže svu moć u svojim rukama. Nije li žensko tijelo oličenje savršenstva? Čak su i ženski spolni organi kompaktni i zaštićeni u unutrašnjosti tijela. Muške su genitalije izložene, pa stoga moraju biti štice od izvanjskih napada kako bi se osigurao nastavak ljudske vrste. Njegova ranjivost zahtijeva zaštitu. Stoga su muškarci po prirodi pasivniji i stidljiviji i čeznu za time da ih zaštitnički obgrli kompaktno i moćno tijelo žene.

U svijetu kojeg zamišljamo djevojčice odgajaju da postanu samouvjereni i slobodni ljudi. One se slobodno igraju na otvorenome, trče, penju se po drveću, odvažne su i u tome ih podržavaju i ohrabruju sve odrasle osobe oko njih. Obitelj prvenstveno brine o tjelesnom i intelektualnom razvoju djevojčica, jer one će, nakon svega, biti odgovorne za budućnost našeg društva.

Dječake se, međutim, odgaja da budu stidljivi, povučeni i poslušni. Njih se ohrabruje da se mirno igraju u kući što će ih pripremiti za život brižnih očeva. Od najranije dobi od njih se očekuje da pomažu svojim očevima. Oni uče brinuti se o ženama, kako im udovoljiti i paziti na njih. Rastu da bi postali ogledalo u kojem se odražava snaga žene.

Sada zamislite rođenje svoga prvog djeteta. U zadnjim mjesecima trudnoće, suprug s nestrpljenjem iščekuje pitajući se hoće li dijete biti muškog ili ženskog spola. Vaše je prvo dijete dječak. Suprug sjedi pored svoje supruge držeći novorođenče i već ga instinktivno štiti i brine se za njega. U njegovim očima su suze i istovremeno dok ga ispunjava radost zbog rođenja vašeg sina, on već s radošću očekuje sljedeće dijete, nadajući se da će to biti djevojčica koja će nastaviti prenositi obiteljsko ime.

3. Podijelite sudionike/ice u male grupe i zamolite ih da ispričaju što su osjećali dok su slušali/le priču i da o njima razgovaraju. Jesu li bile ljuti/e, da li je bilo zabavno, ili su bile/i zbunjene/i? Jesu li se nasmijali/e bilo kojem dijelu priče?

4. Diskusija u velikoj grupi.

Pitajte ih u kakvom je odnosu taj zamišljeni svijet spram stvarnog svijeta u kojem živimo. Jesu li uloge potpuno izvrnute? Ako bismo sada umjesto riječi žena svaki put upotrijebili riječ muškarac, bismo li dobile/li sliku svijeta u kojem živimo? Zašto da, zašto ne?

Biste li voljele/li živjeti u ovakvom svijetu? Što bi u njemu bilo krivo? Što dobro? Bi li žene željele imati onakvu moć kakvu sada imaju muškarci? Da je imamo kako bismo je upotrijebile? Kako su se muškarci osjećali preuzimajući uloge koje u stvarnom svijetu imaju žene?

Završite diskusiju razgovarajući kakav bi bio idealan svijet.

Mnogi antropolozi smatraju da je većina društava do neke mjere dominirana muškarcima. Muška dominacija se odnosi na uvjerenja i kulturalna značenja koja daju višu vrijednost i prestiž maskuliniteta u odnosu na feminitet i koja više vrednuju muškost od ženstvenosti, muškarce od žena. To ne znači da pojedinačno muškarci svjesno drže žene podređenima. Niti da su žene nemoćne žrtve koje nemaju načina da se suprotstave i nadvladaju muškarce. Teškoća je u tome što je muška dominacija usađena u jezik i način razmišljanja. Muška se dominacija pojavljuje u svim slojevima kulture i u svakodnevnim interakcijama, prenosi se s generacije na generaciju kroz dijeljenje sistema simbola, uključujući jezik, religiju i medije.

U Republici Hrvatskoj, kao i u drugim tranzicijskim zemljama, vladaju ekonomske poteškoće za sve. Društveni položaj većine stanovništva je ugrožen, životni standard je pao, tako da većina stanovništva živi ispod granice siromaštva i vlada opća osobna nesigurnost. U takvim nestabilnim uvjetima dolazi do konzervativnog vala, zatvaranja unutar obitelji, traženja izlaza u religiji, što se automatski odražava na položaj žena. Nisku proizvodnost, pad nataliteta, nezaposlenost se pokušava riješiti upućivanjem žena natrag u kuću te rađanjem većeg broja djece. Ovaj je proces ostavio duboke tragove u svijesti ljudi te potencirao uvjerenje o logičnosti tradicionalne podjele društvenih uloga.

Istraživanje provedeno s pet stotina studenata/ica Zagrebačkog sveučilišta (Leinert-Novosel; 1999.) ukazuje da su na zastupanje određenih koncepata uloge žene u društvu ("tradicionalni" i "moderni") presudna dva faktora. To su utjecaj roditelja (tip socijalizacije u obitelji) te drugi po važnosti, utjecaj medija. Pokazalo se da mladi ljudi, pod utjecajem obiteljske socijalizacije, profiliraju sve više u pravcu modernih shvaćanja, uz jednu iznimku - kućanski poslovi ostaju i u perspektivi rodno određeni.

Da "stavovi i vjerovanja mladića i djevojaka o položaju muškaraca i žena u RH uglavnom odražavaju tradicionalna uvjerenja koja u osnovi imaju rodnu neravnopravnost, ali dijelom naznačuju i mogućnost promjena" ukazuju rezultati CESI istraživanja (Hodžić i Bijelić; 2003.). Uočene su razlike u stavovima i percepciji položaja muškaraca i žena s obzirom na spol i vrstu škole koje ispitanici/ice polaze. "U javnoj, političkoj sferi, djevojke uočavaju neravnan tretman žena i iskazuju neslaganje s takvim stavom. U sferi obitelji i kućanskih poslova djevojke također uočavaju dvostruku opterećenost žena te iskazuju potrebu za promjenom takvog stanja. Mladići većinom nisu skloni takvim promjenama, već izražavaju tradicionalistički stav, naročito u odnosu na raspodjelu prava, dužnosti i odgovornosti na području kućanstva i obitelji. Trećina mladića i nešto više od polovice djevojaka smatra da su muškarci u boljem društvenom položaju u odnosu na žene u tri ključne sfere: posao, političke djelatnosti i obiteljske uloge. S obzirom na vrstu škole koju pohađaju, gimnazijalci/ke iskazuju izrazito liberalan stav, dok su učenici/ice obrtničkih i tehničkih škola skloniji tradicionalnijem shvaćanju društvenih uloga muškaraca i žena."

CILJ

Definirati rodnu ravnopravnost.

Osvijestiti faktore koji utječu na postizanje rodne ravnopravnosti u društvu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, flomasteri.

Vrijeme trajanja: 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u 3 manje grupe i dajte im velike papire i flomastere.
2. Objasnite im da ćemo razmatrati ono što nazivamo rodnom ravnopravnošću. Svaka mala grupa imat će drugačiji zadatak.
3. Zamolite prvu grupu da u 15 minuta porazgovaraju o tome što je rodna ravnopravnost te da na veliki papir napišu definiciju. Zadatak druge grupe je da napiše faktore koji olakšavaju postizanje ravnopravnosti, a zadatak treće grupe da napišu faktore koji otežavaju/onemogućavaju postizanje ravnopravnosti.
4. Po povratku u veliku grupu dozvolite predstavnicima/ama malih grupa da u nekoliko minuta predstave svoj rad.
5. U diskusiji usmjerite sudionike/ice da govore o načinima na koje možemo pojačati utjecaj faktora koji djeluju pozitivno te umanjiti značaj onih koji otežavaju postizanje rodne ravnopravnosti.

Rodna ravnopravnost znači da i muškarci i žene uživaju isti status i imaju jednake uvjete za realizaciju svih svojih potencijala da bi pridonijeli političkom, ekonomskom, socijalnom i kulturnom razvoju njihovih ekonomija/država i da bi imali koristi od rezultata. To znači da nečija prava i mogućnosti ne ovise o tome da li je muškog ili ženskog spola. Isto tako, to je i jednako vrednovanje od strane društva i sličnosti i razlika između muškaraca i žena i uloga koje obavljaju. Rodna ravnopravnost može biti postignuta samo kroz partnerstvo muškaraca i žena.

Postizanje ravnopravnosti ne znači da su muškarci i žene tretirani jednako, već znači da nečija prava ili mogućnosti ne ovise o činjenici da li je muškog ili ženskog spola. Zahtijeva da ženski interesi i potrebe oblikuju odluke zajednice u istoj mjeri u kojoj to čine muški interesi i potrebe.

CILJ

Identificiranje diskriminacije koju doživljavaju žene i ostale manjinske skupine.

Upoznavanje s pojmom kumulativne diskriminacije i pozitivne diskriminacije.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Papiri, olovke, "flipchart", flomasteri, kartice s natpisima, velika prostorija.

Vrijeme trajanja: 90 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u 4 male grupe. Zamolite prvu grupu da na velik papir napiše 5 prednosti i na drugi papir 5 nedostataka biti ženom. Druga grupa neke napiše 5 prednosti i 5 nedostataka biti muškarcem, treća to isto za homoseksualne osobe, četvrta za Rome.
 2. Tada zamolite sudionike/ice da zamijene papire tako da prva grupa dobije liste s prednostima i nedostacima biti homoseksualna osoba, druga grupa s prednostima i nedostacima biti pripadnikom/icom Romske manjine ...
 3. Kažite sudionicima/ama da je njihov zadatak rangirati na skali od 1 do 5 koliko je svaka navedena karakteristika važna za život pojedinca/ pojedinke. Na primjer, izjava "Nose atraktivnu odjeću" može dobiti 1, dok izjava "Nemaju dovoljno hrane" može dobiti 5.
 4. Nacrtajte (napravite) liniju na sredini prostorije. Recite sudionicima/ama da je to početna linija i zamolite ih da svi/sve stanu na liniju. Objasnite im da su svi sudionici/ice rođeni/e istog dana i prema Univerzalnoj deklaraciji o ljudskim pravima sva su ljudska bića rođena slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima. Na žalost, neki članovi/ice zajednice nisu stvarno "jednaki/e u pravima i dostojanstvu".
 5. Dozvolite im da iz vrećice/šešira izvuku karticu s natpisom kojoj grupi/grupama pripadaju. Moguće su sljedeće grupe: žena, muškarac, Romkinja, lezbijka, Romkinja lezbijka, Rom, Rom homoseksualac.
 6. Tada krenite s lista čitati prednosti i nedostatke različitih grupa. Bit će vam lakše ako ste ranije (npr. za vrijeme pauze) na jedan papir u slučajnom redoslijedu ispisali/le prednosti i nedostatke sa svih lista, s time da prednosti dobivaju predznak +, a nedostaci predznak -. Za svaku prednost, članovi/ice te grupe idu toliko koraka naprijed koliki je rang te karakteristike, a za nedostatak toliko koraka unatrag.
 7. Prođite kroz sve prednosti i nedostatke na listi. Na kraju će sudionici/ice završiti na različitim mjestima u prostoru. Pitajte one koji su otišli najdalje na obje strane kojim grupama pripadaju te kako se osjećaju na svojim pozicijama. Što žele reći ostatku grupe? Kako bi se osjećali/le da su u drugoj grupi?
 8. Naglasite da ova aktivnost ukazuje na to kako kumulativna diskriminacija djeluje na razaranje principa ljudskih prava o ravnopravnosti. Ako pogurate dio grupe koji je na "- strani" prema liniji, možete ukazati na to čemu služi pozitivna diskriminacija.
- Naglasite da pozitivna diskriminacija poziva na različit tretman grupa kako bi se okončala nejednakost i ojačala autonomija. Kako bi osigurali pravednost, mjere moraju biti takve da nadomjeste povijesne i društvene nedostatke koji sprečavaju muškarce i žene da kreću s jednakih pozicija.

NAPOMENA

Dobro je napraviti pauzu nakon što su sudionici/ice završili/le rangiranje da bi imali/le vremena sastaviti listu koja će vam olakšati nastavak vježbe.

U svim razvijenim zemljama se, s ciljem postizanja rodne ravnopravnosti, sve veća pažnja poklanja utvrđivanju posljedica koje će bilo koja planirana akcija imati za muškarce i žene. Uzimaju se u obzir njihova različita iskustva i postavljaju kao integralna dimenzija u osmišljavanju, implementaciji, praćenju i vrednovanju politika i programa da bi muškarci i žene imali jednaku korist u svim političkim, ekonomskim i društvenim sferama. Rodna ravnopravnost je društveno, a ne samo "žensko" pitanje. Društvo i institucije moraju promijeniti shvaćanje i praksu u podršci ravnopravnom izboru i mogućnostima.

Vijeće Europe definira taj proces, nazvan rodno osviještena politika (gender mainstreaming), kao "reorganizaciju, poboljšanje, razvoj i evaluaciju političkih procesa, tako da je perspektiva rodne ravnopravnosti uključena u svaku politiku na svim nivoima i u svim stadijima, od strane učesnika/ica koji su normalno uključeni u stvaranje politike" (navedeno prema Lithander; 2000.).

Koncept integriranja rodnog aspekta u javnu politiku prihvaćen je kao strategija za postizanje rodne ravnopravnosti 1995. godine na Četvrtoj svjetskoj konferenciji o ženama u Pekingu, iako se pojavio ranije. Integriranje rodnog aspekta postavlja rodnu ravnopravnost u centar donošenja odluka, planova, postupaka, proračuna, a može i ukazati na potrebu za promjenom ciljeva, strategija i akcija kako bi se osiguralo da žene i muškarci mogu utjecati i imati koristi od procesa razvoja. Shvaćeno je da ciljevi rodne ravnopravnosti utječu na sve osnovne tokove ekonomske i socijalne politike koja proizvodi glavne resurse te da je ravnopravnost ne samo uvjet za postizanje socijalne pravde, već i za postizanje razvoja i mira u svijetu.

SEKSIZAM

Seksizam je oblik društvene diskriminacije i segregacije osobe na temelju spola. Glavne žrtve su žene pa seksizam stoga možemo definirati kao skup vjerovanja i djelovanja koja privilegiraju muškarce iznad žena i podcjenjuju i degradiraju vrijednosti i aktivnosti povezane sa ženama.

Javlja se na različitim razinama od individualne do institucionalne, a odgajanje dječaka i djevojčica da se ponašaju u skladu sa stereotipima je jedan od načina na koji se seksizam održava.

Odmah po rođenju djeteta, nakon informacija o biološkom spolu slijede reakcije okoline. Tako se u velikom broju zemalja djevojčice oblače u roza, dječaci u plavo, kupuju im se igračke koje su rodno tipizirane i od njih se očekuju različite reakcije u istovjetnim situacijama. Tradicionalni stereotipi o tipično ženskim (femininim) i tipično muškim (maskulinim) ponašanjima nisu se znatnije promijenili već nekoliko desetaka godina. Društveno poželjne karakteristike za žene su nježnost, usmjerenost na osjećaje drugih ljudi, obzirnost, potreba za sigurnosti, urednost. Muškarcima se kao poželjne karakteristike pripisuju agresivnost, dominantnost, samopouzdanje, aktivnost, sakrivanje emocija (Smiljanić, 1981.).

CILJ

Istražiti, podcrtati seksizam u jeziku. Upoznati sudionike/ice sa stereotipima vezanim uz rodne uloge.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Veliki papiri, olovke, rječnik.

Vrijeme trajanja: oko 20-30 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u osam manjih grupa od troje ili četvero sudionika/ica. Dajte svakoj grupi papir i olovku i zamolite ih da odrede glasnogovornika/icu.
2. Dodijelite jedan od dolje navedenih izraza svakoj grupi i zamolite glasnogovornika/icu da zapiše tu riječ na papir. Riječi su sljedeće:
 - muško,
 - žensko,
 - muškarac,
 - žena,
 - dama,
 - gospodin,
 - slabo,
 - snažno.
3. Neka svaka grupa "olujom ideja" ("brainstorming") prikupi sve izraze i fraze koje vežu uz zadani pojam.
4. U velikoj grupi usporedite liste i prodiskutirajte o sličnostima i razlikama. Također može biti korisno dodati liste sinonima iz rječnika.
5. Usredotočite se prilikom diskusije na riječi, fraze i stereotipe vezane uz muško i žensko ponašanje. Usmjerite grupu prema formuliranju definicije seksizma i stereotipa vezanih uz rodne uloge.

NAPOMENA

Izostavite neke riječi ako je grupa premala da bi se oformilo 8 malih grupa.

MOGUĆI ISHODI

Osvještavanje stereotipa vezanih uz muške i ženske rodne uloge i ponašanje.

Očekivanja okoline o rodno prikladnom ponašanju dovode do diferencijalnog ponašanja roditelja i ostalih agensa socijalizacije prema djeci muškog i ženskog spola. Roditelji ženskog djeteta potkrepljuju djevojčice u aktivnostima kao što je ples, oblačenje u žensku odjeću, igra lutkom, traženje pomoći od roditelja. Roditelji dječaka ohrabruju igru kamionima i igračkama koje zahtijevaju motornu koordinaciju i snagu. Na osnovu pregleda niza istraživanja vidljivo je da postoje uočljive razlike u ponašanju roditelja prema muškoj i ženskoj djeci na području usvajanja rodno prikladnog ponašanja. Oba roditelja daleko više obeshrabruju rodno neodgovarajuće ponašanje dječaka nego djevojčica. Vršnjaci također kažnjavaju rodno neprikladne aktivnosti i to u većoj mjeri dječake.

7-RR

MITOVI O ŽENAMA I MUŠKARCIMA I NJIHOVE POSLJEDICE

CILJ

1. Pogledati načine na koje naša tradicija i kultura izražavaju uvjerenja o ženama i muškarcima.
2. Osvještavanje poruka koje se nalaze u pozadini određenih tradicionalnih mitova.
3. Vidjeti kako te poruke mogu utjecati na ponašanje.
4. Zabaviti se.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, papiri, olovke.

Vrijeme trajanja: 60 - 70 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da napišu listu priča, igara, pjesama, izreka, poslovice, rima iz svog djetinjstva koje se tiču muških i ženskih uloga.
2. U malim grupama sudionici/ice neka pročitaju svoje liste i diskutiraju o tome kakve su one posljedice imale na njih kao djevojčice/žene i dječake/muškarce.
3. Zamolite svaku grupu da izabere najočitiji primjer i pripremi prezentaciju za cijelu grupu na brz i dramatičan način.
4. Svaka grupa izvodi prezentaciju. Za to vrijeme nisu dozvoljeni komentari. Tijekom izvođenja prezentacije, zapisujte kratke opise priča ili pjesama na “flipchart”.
5. U velikoj grupi, koristeći metodu “oluje ideja” (“brainstorming-a”), na “flipchart” zapišite ideje koje su vezane uz značenje prezentacija. Zapisujte ih na papir nasuprot opisa pjesama, priča...
6. Prodiskutirajte posljedice ideja koje su se pojavile. Neka od pitanja za diskusiju:
 - Što ste naučili/le o tome kako je biti dječak/djevojčica? Ovo pitanje treba biti zapisano na posebne papire za djevojčice i dječake.
 - Gdje si to naučio/la?
 - Koje posljedice primjećuješ kod sebe danas?

NAPOMENA

Naglasite da moderne kulture imaju svoje mitove. To je važno napomenuti da bi se spriječile predrasude prema tradicionalnim društvima.

Mitovi upućuju na važne teme u određenom društvu, osiguravaju norme i razloge ponašanja. Pričaju se u svrhu zabave u ranoj dobi i tako imaju velik podsvesni učinak. Obično ne analiziramo mitove i njihova značenja pa stoga ljudi mogu biti iznenađeni kada shvate puno značenje koje se krije u mitovima.

Važno je naglasiti da su dječaci, kao i djevojčice, pod jakim pritiskom kako bi se prilagodili svojoj rodnoj ulozi. Ono što se drži prikladnim ponašanjem za muškarce i žene varira od kulture do kulture i kroz vrijeme. Pritisak dolazi s raznih strana npr.: obitelj, prijatelji, škola, religija, tradicija, mediji.

Poruke koje smo primili/le kao djeca ostavljaju mnoge posljedice na nas kao odrasle. Poruke su često internalizirane i o njima razmišljamo kao o prirodnim, a ne kao o naučenim, tako se npr. smatra da su žene prirodno submisivne, a muškarci agresivni i ugnjetavači. Ljudi koji se ne ponašaju u skladu sa stereotipnom rodnom ulogom mogu biti kritizirani i ismijavani.

MOGUĆI ISHODI

Ako se ova aktivnost provodi sa ženama i muškarcima, stvara se pogodna atmosfera za diskusiju o rodnim ulogama: kako se stvaraju, održavaju i pojačavaju. Sudionici/ice uživaju u pričama, pjesmama, poslovicama ispričanim tijekom sesije. To im pomaže da uoče ulogu procesa socijalizacije u stvaranju rodnih uloga te da shvate koliko su te uloge duboko ukorijenjene.

Možda ćete otkriti da je lakše sudionicima/ama podijeliti iskustva u grupama istog spola. Međutim, mješovite grupe mogu ukazati na to gdje postoji tenzija, neprijateljstvo ili nerazumijevanje između muškaraca i žena u grupi.

Podaci koje smo naveli ukazuju da stavovi odraslih o rodno prikladnom ponašanju dovode do diferencijalnog ponašanja prema muškoj i ženskoj djeci, što rezultira diferencijalnim ponašanjem djece koje je konzistentno sa stereotipnim očekivanjem kulture u kojoj žive.

Tako se od trenutka rođenja od žena manje očekuje, manje ih se ohrabruje te one postavljaju niže ciljeve u životu, nedostaje im samopouzdanja i često se ponašaju kao žrtve kada im se nameće seksistički obrazac ponašanja.

Seksizam prodire u sva područja našeg života. Mali je broj žena na vodećim položajima, postoje pogrešne pretpostavke o podjeli uloga pa su žene dvostruko opterećene: u kući i na poslu, ne postoji naknada za kućanske poslove, žene su nevidljive u povijesti, matematici, znanosti i književnosti, dobivaju manje plaće za isti posao (npr. u Velikoj Britaniji žena s istom kvalifikacijom kao muškarac zaradi tijekom svog radnog vijeka četvrtinu milijuna funti manje), dostupnost kontracepcije je nezadovoljavajuća, žene su nedostavno zastupljene u društvenim, političkim, ekonomskim i legalnim institucijama, nasilje prema ženama je u porastu, nejednako se financiraju ženske i muške aktivnosti (npr. sport), žene su tretirane kao seksualni objekti.

CILJ

Identificirati stereotipe vezane uz rodne uloge. Omogućiti diskusiju o alternativama tradicionalnim rodnim ulogama. Istražiti stavove vezane uz ženske i muške uloge. Prodiskutirati o efektima koje rodne uloge projiciraju na veze.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Veliki listovi papira, olovke.

Vrijeme trajanja: oko 45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite veliku grupu u četiri manje grupe i svakoj dajte papir i olovku.
2. Zamolite grupe da odrede osobu koja će zapisivati i osobu koja će izvještavati velikoj grupi.
3. Zamolite prvu grupu da nabroji sve prednosti "biti ženom u našem društvu", drugu grupu da nabroji sve prednosti "biti muškarcem", treću grupu da nabroji nedostatke "biti ženom", četvrtu grupu da nabroji nedostatke "biti muškarcem".
4. Nakon 15 - 20 minuta, ili već kada sve grupe završe, vratite se u veliku grupu. Zamolite tada male grupe da pročitaju odgovore velikoj grupi.
5. Probajte izdvojiti sličnosti i razlike među listama s odgovorima.
6. Prodiskutirajte sljedeća pitanja:
 - Jesu li ljudi ograničeni svojim ulogama i zašto?
 - Jesu li uloge međusobno zamjenjive?
 - Koje su koristi od rodnih uloga i tko ima od njih koristi?
 - Kako rodne uloge utječu na veze?
 - Što bi članovi/ice grupe željeli promijeniti?

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će postati svjesni stereotipa i vlastitih stavova vezanih uz rodne uloge i njihovog utjecaja na veze između muškaraca i žena.

Velik broj poruka koje dobivamo tijekom procesa socijalizacije o tome što se od žena i muškaraca očekuje vezan je uz seksualnost.

Mnoge žene na kraju ipak povjeruju u poruke koje uvijek iznova dobivaju da biti privlačna muškarcu znači biti neiskusna, bez informacija, dozvoliti da se seks neplanski dogodi, a svu inicijativu, znanje i iskustvo prepustiti muškarcu bez obzira da li je on pouzdan. Okolina im poručuje kako trebaju biti "oprezne s muškarcima" te da trebaju štiti svoju seksualnost i reputaciju. A kada ulaze u seksualan odnos, glavna briga im je kako će muškarcu pružiti seksualno zadovoljstvo. Dječaci uče da pravi muškarci znaju sve o seksu, traže ga, nagovaraju djevojke na spolni odnos. Ako si muškarac ne govoriš da ne znaš što ćeš napraviti kada budeš "spavao" s djevojkom. U muškoj kulturi konverzacija o tome je vrlo zatvorena. Djevojke izlaze van sa snovima i osjećajima, dok dječaci izlaze u svijet s porukom "Tu sam ja sa svojim tijelom" i često šute o svojim osjećajima.

To su samo neke od poruka. Mlade djevojke igraju aktivnu ulogu u izgradnji vlastite femininosti i dovedene su do vlastitog obesnaživanja kroz ideje koje su imale o tome što je normalan, heteroseksualan odnos.

Postoje tradicionalne konvencije o heteroseksualnosti kao instituciji i izvorna nejednakost između žena i muškaraca je u samom središtu heteroseksualnih konvencija. U društvima gdje je neravnopravnost institucionalizirana na razne načine kao i u **instituciji heteroseksualnosti**, postoje društvena očekivanja da se muškarac i žena moraju vjenčati i osnovati obitelj. U heteroseksualnosti postoji prioritet muškosti - muške potrebe i muški užitak dolaze na prvo mjesto. Taj proces u kojem se sve provlači kroz mušku perspektivu podržavaju i muškarci i žene. Biti muškarac tada znači imati moć nad ženama, a to onda uzrokuje nejednakost između žena i muškaraca u poslu, obrazovanju, kući.

Škola je jedan od značajnijih instrumenata odgoja za preuzimanje rodni uloga u društvu i obitelji. Nastupajući kao predstavnik općih društvenih interesa, država provodi kontrolu nad socijalizacijskom funkcijom škole i osigurava prijenos društveno poželjnih znanja i vrijednosti putem nastavnih programa i planova te udžbenika. Njihov sadržaj značajno utječe na konstrukciju društveno poželjne slike ženskog i muškog spola u društvu.

Između nastavnika/ica postoje značajne razlike u tome kako percipiraju rod, rodnu ravnopravnost, zašto su dječaci i djevojčice takvi kakvi jesu i zašto postoji razlika u njihovim školskim i post-školskim iskustvima i postignućima. Okvir kroz koji nastavnici/ice gledaju i u kojem interpretiraju nalaze može utjecati na njihove postupke vezane uz rodnu ravnopravnost.

UTJECAJ ŠKOLE NA NAČIN NA KOJI DOŽIVLJAVAMO SEBE

CILJ

- Osvještavanje utjecaja drugih na način na koji doživljavamo sebe.
- Prepoznavanje eventualnog različitog tretmana dječaka i djevojčica u školi.
- Demonstrirati načine primanja i odgovaranja na različit tretman (ako postoji).

ŠTO VAM JE POTREBNO

60 minuta vremena.

ŠTO ČINITI

1. Objasnite sudionicima/ama radionice da ćete sada razgovarati i oni/e koji/e se žele uključiti u diskusiju neka dignu ruku. Vi ćete prozivati osobe koje mogu govoriti.

Prijedlog tema za diskusiju:

- Treba li dozvoliti homoseksualnim parovima usvajanje djece?
- Treba li legalizirati marihuanu?
- Treba li dozvoliti eutanaziju?
- Je li nam potrebna smrtna kazna?, itd.

2. Iznesite temu za diskusiju i prozivajte samo sudionike/ice koji odgovaraju određenom opisu. To mogu biti:

- samo djevojke,
- samo mladići,
- samo učenici kratke kose,
- ili već po nekom drugom kriteriju koji vi odredite.

3. Nakon 30 minuta prekinite diskusiju i napravite kraću pauzu.

4. Nakon pauze pitajte sudionike/ice kako su se osjećali tijekom diskusije. Provjerite da li su primijetili/le da prozivate samo neke, iako su i drugi podigli ruke i željeli govoriti. Ako je tako, upitajte sudionike/ice da li znaju kriterije koje ste primjenjivali kod odlučivanja koga da uključite u diskusiju. Vjerojatno su se oni/e koje niste prozivali/le osjećali zapostavljeni, a možda i neće shvatiti uzroke.

5. Upitajte ih da li im se sada, kada su svjesni/e da im se to može dogoditi, čini da im se to u školi nekada i dogodilo. Dozvolite im komentare i pitanja.

6. Na kraju prodiskutirajte o tome kako bi sami mogli reagirati kada primijete diskriminacijsko ponašanje u razredu.

7. Ako želite i imate vremena možete im dozvoliti podjelu uloga te da pokažu i uvježbavaju određene reakcije.

NAPOMENA

Objasnite sudionicima/ama da ovaj eksperiment nije napad na nastavnike/ice. Iako se ponekad događa da nastavnici/ice daju prednost nekim učenicima/ama bez ikakvog razloga, obično to nije namjerno. Istraživanja su potvrdila da je jedan od faktora spol. Favoriziranje jednog spola čini da se oni/e kojima se daje prednost (obično su to dječaci) osjećaju jačima i uspješnijima u školi.

Pazite da nekog/u ne uvrijedite.

MOGUĆI ISHODI

Vježba će pomoći sudionicima/ama da postanu svjesni/e suptilnog ponašanja u školi koje može utjecati na njihov odnos prema drugom spolu. Tako se može dogoditi da, ako je dječacima omogućeno da se osjećaju jačima, mogu imati nerazuman osjećaj svoje vlastite snage i ponekada to zloupotrijebiti u odnosima s djevojkama.

Možda neki/e neće razumjeti o čemu se radi. Međutim, to je početak razaznavanja onog što je važno. Nekima će to osvijestiti pitanje diskriminacije pa će se onda možda takve stvari prepoznavati i događati rjeđe.

Na rad škole mogu utjecati i druge institucije. Primjer za to je znatan utjecaj Katoličke crkve u Hrvatskoj početkom devedesetih godina na sadržaj obrazovanja u osnovnim i srednjim školama. Sveta Stolica i Republika Hrvatska su, Ugovorom o suradnji na području odgoja i kulture 1996., potvrdile "nastavu katoličkog vjeronauka u svim javnim i srednjim školama i predškolskim ustanovama kao obvezatnog predmeta za sve one koji ga izaberu". Na diskusiji o tome hoće li se mlade kroz religijsku kulturu upoznati s različitim religijama i svjetonazorima ili će imati katolički vjeronauk u školama, hrvatski biskupi odgovaraju da "nemaju pravog opravdanja pojedina mišljenja da se umjesto vjeronauka uvede religijska kultura koja bi se temeljila na upoznavanju kulturnih fenomena svih religija. Gdje se jednako postavlja jedno pokraj drugoga kao da je sve iste važnosti, tamo se ne odgaja za pravu slobodu koja se misli ostvariti predmetom religijske kulture." (Prema "Poruka hrvatskih biskupa o vjeronauku u školi i župnoj katehezi", 2000.) Taj svoj stav biskupi su dokazali u praksi kada su se žestoko usprotivili provođenju programa Joge u svakodnevnom životu u školama za profesore/ice koji su se dobrovoljno prijavili za sudjelovanje u programu. Glavni argument koji koristi Katolička crkva je da se na taj način u škole želi uvesti hinduistička religiozna praksa. Rezultati najnovijih istraživanja pokazuju da u ovom trenutku skoro polovina nastavničke struke smatra da vjeronauku nije mjesto u školi. Podaci istraživanja "Djeca i mediji" pokazuju da, iako 89% djece pohađa školski vjeronauk, oko polovine njih misli da ga ne treba zadržati kao školski predmet. Kako raste dob ispitanika/ica, sve je više onih koji su protiv vjeronauka kao školskog predmeta (Ilišin, 2001.). I u istraživanju mišljenja srednjoškolaca dobiveni su slični rezultati (Mandarić, 2000., prema Ilišin, 2001.). S druge strane, očit je interes djece za neke druge sadržaje, tako da oko dvije trećine ispitanika/ica smatra da je potrebno uvođenje seksualnog odgoja u nastavu. Dobivene rezultate moguće je protumačiti kao direktan pokazatelj da je zadržavanje vjeronauka u školi povezano s latentnim socijalnim pritiskom koji dolazi iz obitelji, okoline i od vršnjaka. Osim toga, osnovne škole ne nude alternativu u formi nekog drugog nastavnog predmeta koji bi omogućio učenicima/ama i roditeljima smislenu mogućnost izbora (Ilišin, 2001.).

Tradicionalne ideje roda i seksualnosti koje su rezultat i katoličke moralne klime u društvu utječu na mlade i njihove vrijednosti i uvjerenja o ženama, muškarcima i seksualnom ponašanju. Obrazovanje mladih o pitanjima vezanim za seksualnost i rodnu ravnopravnost je potpuno zapostavljeno. Iako postoji velika potreba za takvom edukacijom, u postojećem nastavnom programu obveznog školovanja relevantni sadržaji vezani uz seksualnu edukaciju obuhvaćeni su nastavnim programom predmeta Priroda, za prvih šest razreda te nastavom biologije u osmom razredu. U praksi, primjena tih postojećih programa najčešće znači jedan do tri školska sata tijekom cijelog obveznog školovanja, dok je sadržaj tih nastavnih sati obično usredotočen na prenošenje osnovnog činjeničnog znanja o ljudskome tijelu i reproduktivnom vidu ljudske seksualnosti. S druge strane, u sklopu nastavnog programa katoličkog vjeronauka za osnovne škole sedamnaest je školskih sati

tijekom zadnja tri razreda namijenjeno edukaciji o seksualnim pitanjima (Hodžić, 2003.). Prema vjeroučnom planu za šesti razred, u 5 sati obrađuje se ljudska seksualnost u okviru nastavne jedinice "Ljudska seksualnost (spolnost) u službi ljubavi i života", gdje se govori i o začeću, trudnoći i rođenju te kršćanskom moralnom vrednovanju na području seksualnosti "... polazeći od dubokog poštovanja prema vlastitom i tuđem tijelu, ali imajući na umu činjenicu da je čovjek sklon, zbog svoje ranjenosti zlom i grijehom, zloupotrijebiti svoju seksualnost u odnosu prema sebi i prema drugima". U sedmom se razredu produbljuju znanja vezana uz seksualnost, a u osmom se obrađuju teme zloupotrebe ljudske seksualnosti te nastavna jedinica o kršćanskom braku i kršćanski življenom celibatu (Plan i program katoličkog vjeronauka u osnovnoj školi, 1998.). Tijekom srednje škole najveći broj srednjoškolaca/ki saznaje o ljudskoj seksualnosti, odnosno o njezinoj reproduktivnoj dimenziji - tijekom jednog školskog sata biologije. U drugoj su skupini oni koji su fragmentirano informirani u nekoj zdravstvenoj instituciji, na satu razredne zajednice ili vjeronauka (Štulhofer i Hodžić, 2002.). Zbog ograničavanja seksualnosti u okviru braka i reprodukcije te isključivanja bilo kakve točne informacije o problemima kao što su prezervativi, kontracepcija, pobačaj i seksualna orijentacija, seksualna edukacija u okviru vjeronauka nije adekvatan odgovor na stvarne potrebe hrvatskih adolescenata/ica. Naša iskustva u radu s adolescentima/icama ukazuju na djelomično prihvaćanje vrijednosti i stavova promoviranih u okviru vjeronauka. Dio mladih ljudi ulaze u seksualne odnose u srednjoj školi ne razmišljajući još o braku i djeci, ali i ne koristeći kontracepcijska sredstva pa se tako izlažu velikom riziku od spolno prenosivih infekcija i neželjne trudnoće.

Crkva sebe vidi kao moralnu i duhovnu instituciju koja nadilazi kulturalnu i historijsku relativnost. Njezina glavna uloga nije prilagoditi se socijalnim promjenama ili "glasovima" vjernika, već čuvati i braniti "istine" i tradiciju u tom "grešnom" svijetu. Ako se ljudi i društvo mijenjaju, treba ih vratiti nazad na pravi put. Negativan etos prema seksu i seksualnosti prožima sve aspekte crkvene hijerarhije moći, a otpor prema promjeni u tom području je snažniji nego to većina ljudi misli (Yip, 2003.).

Iako Prvi izvještaj o stvaranju kaže: "Na svoju sliku stvori Bog čovjeka, na sliku Božju on ga stvori, muško i žensko stvori ga.", no "...tijekom dvije tisuće godina Crkva se uobličila u mušku crkvu u kojoj su žene tek tolerirane te iako čine veći dio auditorija, nemaju utjecaja na događanja." (Magda, 1999.) Tako je način na koji je u Bibliji prikazana Eva imao negativan utjecaj na ostale žene koje su naslijedile njezinu krivnju i izdaju. Kao posljedica toga ženama se ne može vjerovati, one su moralno inferiorne i grešne. Kontaminacija patrijarhatom obilježje je svijeta u kojem živimo te se stoga i feminističke teologinje bave pitanjima muške dominacije. Feministička teologija nastoji razgraditi patrijarhalan utjecaj kako u vjerskoj praksi, tako i u svim područjima teologije. Pitanje patrijarhata i muške dominacije na kojoj se on temelji središnja su mjesta feminističke teologije koja nužno vode do pitanja nasilja kao instrumenta održavanja muške dominacije. Patrijarhat prepoznajemo i u izboru biblijskih scena, likova, redakciji svetopisamskih tekstova, u tumačenju tekstova i u razradi moralnih postulata (Raffai, 1999.).

GDJE STOJIŠ?

CILJ

Ispitati stavove i mišljenja sudionika/ica o diskriminaciji žena.

Identificirati uzroke diskriminacije i područja na kojima su žene diskriminirane.

“Slomiti” komunikacijske barijere i ohrabriti svakoga/u da slobodno izražava svoja mišljenja.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Radni list.

Vrijeme trajanja: oko 40 minuta, ovisno o broju izjava.



ŠTO ČINITI

1. Priprema: prije početka vježbe na jednu stranu prostorije zalijepite papir sa znakom + (slažem se), a na suprotan kraj prostorije znak - (ne slažem se).
2. Zamolite sudionike/ice da ustanu i pomaknite sve stvari koje bi mogle smetati slobodnom kretanju po prostoriji.
3. Objasnite sudionicima/ama da ćete sada čitati izjave koje su vezane uz položaj žena u društvu, a oni/e će se, ovisno o tome koliko se svaki/a od njih slaže s tvrdnjom, smještati u prostoru. Ako se slažu s tvrdnjom, stat će najbliže što mogu oznaci +. Ako se ne slažu, stat će pored oznake -. Oni koji su neopredijeljeni/e i neodlučni/e ostaju u sredini, ali bez prava na komentare.
4. Pročitajte prvu izjavu.
5. Kada su svi/e izabrali/e pozicije, zamolite one sudionike/ice pored zidova neka po redu objasne drugima svoj izbor pozicije.

Trebaju uvjeriti ostatak skupine da su u pravu i da im se svi ostali trebaju pridružiti.

6. Nakon rasprave pozovite one koji žele promijeniti poziciju da to učine.

7. Sada pročitajte drugu izjavu i ponovite postupak.

8. Kada pročitate sve izjave odmah nastavite s diskusijom u grupi.

Neka od pitanja za diskusiju:

Kako ste se osjećali tijekom vježbe?

Je li bilo teško opredijeliti se? Zašto?

Je li teško ostati u sredini bez mogućnosti komentara?

Koliko u stvari slušamo tuđe argumente?

Kakvi su se argumenti koristili, oni temeljeni na činjenici ili oni koji se pozivaju na emocije? Koji su bili učinkovitiji?

Jesu li izjave pravaoljane?

Ispitajte mogućnosti za poboljšanje položaja žena u društvu.

RADNI LIST

Neki primjeri izjava:

Ženski rad nije cijenjen.

Žene imaju sporednu ulogu u donošenju odluka.

Ženska inteligencija i sposobnosti su podcijenjene.

Postoje dvostruki standardi u društvu, jedni vrijede za muškarce, drugi za žene.

Žene nemaju kontrolu nad svojim tijelima.

Žene su slabiji spol.

Muškarci su lovci, žene su lovina.

Primarna uloga žene je reprodukcija.

Mjesto žene je u kući.

Društvene institucije socijaliziraju žene za podređene uloge.

Žene su tretirane kao seksualni objekti.

NAPOMENA

Na radnom listu nalazi se više izjava. Vi možete izabrati samo neke od njih ili napisati svoju listu izjava.

Nije uvijek lako zauzeti stav i zadržati ga. Neki/e će se možda osjećati osamljeno, ugroženo.

Prozivajte sudionike/ice koji su tiši, suzdržaniji u izražavanju mišljenja da kažu svoje argumente, a one koji često i puno govore, upozorite neka malo pričekaju.

MOGUĆI ISHODI

Ispitanici/ice će iskazati svoje mišljenje. Nije uvijek lako zauzeti stav i zadržati ga. Neki će se možda osjećati osamljeno, ugroženo.

Vježba može podići samosvijest sudionika/ica o ulozu koju imaju kao članovi/ice društva. Može se razgovarati i o tome kakve se akcije mogu poduzeti kako bi se unaprijedio položaj žena.

Putem **udžbenika** društvo prenosi mladima ideje koje leže u osnovi društvenog sistema. Prenose se provjerene, društveno prihvaćene istine, mišljenja i ponašanja i malo je vjerojatno da će se u njima pojaviti nešto što nije u skladu s idejama nosioca moći u društvu. Tako se, pored ostalog, prenose modeli prema kojima mladi usvajaju rodne uloge i priprema ih se za ponašanje u odrasloj dobi.

Analiza slike žena u hrvatskim udžbenicima koju je vodila Branislava Baranović (2000.) ukazuje da na konstrukciju modela rodnih uloga utječu patrijarhalno socio-kulturno nasljeđe, dostignuća procesa društvene emancipacije žena i afirmacija državotvornih ideja i ideologije etničkog nacionalizma kao idejne osnove za izgradnju nove nacionalne države koja je, između ostalog, promovirala patrijarhalne vrijednosti i model uloge žene kao majke i bića porodice. Primjeri višestruke dominacije muškaraca udžbeničkim sadržajima i stereotipna tipizacija uloga i osobina muških i ženskih likova jasno ukazuju na diskriminacijski model odgoja za rodne uloge. Žene su u udžbenicima evidentno marginalizirane, manje se pojavljuju kao autorice tekstova, slikovnih priloga, a isto tako su i tematski marginalizirane. Kada već govore o ženama, reproduciraju patrijarhalno obojen model žene i smještaju je u porodicu i sferu privatnosti. Prema mišljenju autorice potrebno je radikalnije restrukturiranje udžbeničkih sadržaja u smjeru izjednačavanja pozicije, uloga, osobina žena i muškaraca.

Društvene uloge koje se pripisuju ženama i muškarcima nisu jednostavno različite, one su osim toga različito vrednovane i različito nagrađivane (npr. u USA žene u prosijeku zarađuju oko 2/3 zarade muškaraca). Prema podacima Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje (1998.), prosječna ženska starosna (radnička) mirovina niža je za 22% od muške. Ženski rad se definira kao različit i manje važan od muškog. Čim neka profesija postane feminizirana, tj. većinu čine žene, u pravilu ta profesija postaje slabije plaćena. Ne zato što žene slabije obavljaju posao, već sama činjenica da je to žensko zanimanje utječe na smanjivanje naknada. Istraživanja koja su provedena u Hrvatskoj, na Medicinskom fakultetu pokazuju da je s porastom broja žena u toj struci došlo do smanjivanja plaća. Anketa radne snage iz 1999. godine je pokazala da su djelatnosti u kojima su žene pretežita radna snaga u pravilu imaju niža primanja i do 42% u odnosu na državni prosjek. To hijerarhijsko rangiranje spolnih grupa koje uključuje različit pristup resursima i nagradama naziva se rodna stratifikacija.

U Republici Hrvatskoj se kao velik problem pokazao nedostatak kvalitetnih statističkih pokazatelja koji bi omogućili jasno i sustavno praćenje kretanja na području rodne ravnopravnosti te nedostatak rodno osjetljive statistike (zbir podataka o ženama i muškarcima razdvojenih na osnovu svih aspekata njihovog funkcioniranja - dob, socijalan status, zaposlenje, visina plaće, obrazovanje itd.).

U cijelom svijetu marginalizacija žena je opravdavana na temelju kulturne tradicije. Sadašnji globalni politički i ekonomski trendovi pogoršavaju žensko siromaštvo i ranjivost. Trenutno tradicionalne ženske uloge rezultiraju velikim neplaćenim ili loše plaćenim radom. Žene su te koje obavljaju dvije trećine posla na ovom svijetu, zarađuju jednu desetinu svjetskog prihoda, čine dvije trećine nepismenih i posjeduju manje od jedne stotine svjetske imovine. Anketa koju su Marina Kokanović i Jagoda Milidrag Šmid iz Ženske sekcije SSSH provele u RH je pokazala da žene obavljaju većinu neplaćenog rada, kako unutar uže i šire obitelji, tako i u cjelokupnom društvu. Pokazalo se da žene u takvim oblicima rada provode oko 33 sata tjedno. Kunska vrijednost tog rada iznosi oko 15 milijardi (Kokanović et al. 2000.).

Kod žena kao društvene grupe oduvijek je bilo moguće uočiti raskorak između udjela u populaciji i njihovog **sudjelovanja u javnom životu**.

Kada se nađu u sferi javnog djelovanja tada uglavnom ostaju u tipičnim ženskim sektorima kao što su socijalna skrb, prosvjeta. Nalaze se na hijerarhijski nižim pozicijama, s nižom plaćom i društvenim statusom. Kada se nađu u politici i ovdje se usredotočuju na ženske teme, a piramidalna zakonitost prema kojoj žene iščekavaju s najviših pozicija odlučivanja je ovdje posebno uočljiva. Za prisutnost žena u najvišim razinama političkog odlučivanja od većeg su značenja natalitet zemlje, izdvajanje za javnu potrošnju, naročito obrazovanje žena, njihova brojnost u radnoj snazi, pozicije koje zauzimaju u procesu rada te društveni status.



Dosadašnja iskustva pokazuju da je bez društvene kontrole nerealno očekivati pozitivne pomake glede brojnijeg uključivanja žena na pozicije s kojih se odlučuje o njihovoj sudbini. Ako se nastavi dosadašnji svjetski trend, žene neće dostići jednakost s muškarcima na mjestima gdje se donose odluke do 2465. godine.

Kako bismo dočarali odsutnost žena s istaknutih pozicija odlučivanja možemo uzeti za primjer obrazovanje gdje su žene najzastupljenije kao djelatnice. Među ravnateljima/icama predškolskih ustanova je 1996./97. bilo osamdeset i šest posto žena, u osnovnim školama trideset i sedam posto, u srednjim dvadeset i osam posto, a na Zagrebačkom sveučilištu je samo četrnaest posto žena dekanica.

Žene nisu postale poznate u umjetnosti, znanosti i raznim strukama kao muškarci, pa su tako mnoge značajne žene izgubljene za povijest i prikraćene za priznanje svojih dostignuća. U patrijarhalnim društvima afirmacija žena kao umjetnica, znanstvenica bila je rijetkost, što je indikator stoljetne društvene potisnutosti žena.

Ženska povijest je nevidljiva. Ta povijest djeluje na nas, a tako i njezino prikrivanje. Mi moramo postati svjesni/e žena koje su se borile za svoja prava, misliteljica, stvarateljica, izumiteljica. Istovremeno moramo postati svjesne/i povijesti tlačenja žena koje nesvjesno oblikuje naše mišljenje.

Upoznati smo s činjenicom o utjecaju masovnih medija na naš svakodnevni život. Istraživanja su pokazala da prosječna odrasla osoba provede najmanje pet sati dnevno uz TV.

Način na koji je žena prezentirana u medijima ocrtava položaj žene u suvremenom društvu kojim dominiraju muški principi. Možemo, također, ustvrditi da su žene koje su medijski eksponirane, podređene i vrlo često podcjenjivane u korist muškaraca. Tako ćemo, npr. na našim malim ekranima mnogo češće vidati oskudno odjevene mlade djevojke, nego sredovječne, uspješne žene.

CILJ

Istražiti slike žena i muškaraca u medijima. Potaknuti diskusiju o tome kako takvi prikazi pridonose održavanju stereotipa vezanih uz rodne uloge.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Različite novine, magazini, ljepilo, veliki komadi papira, škare.

Vrijeme trajanja: 50 - 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite grupu u manje grupe od troje ili četvero osoba.
2. Dajte svakoj grupi materijal potreban da bi se napravio kolaž.
3. Zamolite polovicu malih grupa da naprave kolaže o prikazu žena u medijima. Druga polovica neka napravi kolaže o prikazu muškaraca u medijima.
4. Poslije 30 minuta, ili već kada kolaži budu gotovi, okupite male grupe da bi mogli podijeliti svoj rad s drugima i opisati dobivene prikaze.
5. Diskusija može uključiti: različite prikaze, kako takvi prikazi održavaju stereotipe vezane uz rodne uloge i kako utječu na ponašanje i veze.

NAPOMENA

Kolaži mogu biti napravljeni i s prikazima dječaka i djevojčica.

MOGUĆI ISHODI

Osvještavanje stereotipnog prikazivanja muškaraca i žena u medijima.

Vrijednosti i stavove današnje generacije adolescenata/ica u velikoj mjeri oblikuje izloženost utjecaju masovne kulture i medija. Medijski prikazi i poruke povezane sa seksualnošću mladi ljudi uglavnom primaju putem televizijskih serija, filmova i časopisa za mlade. U njihov sadržaj i značenje često su utkane rodne razlike koje odražavaju šire društvene stereotipe. Rezultati CESI istraživanja naglašavaju da skoro svi, mladići i djevojke navode da je: "društvena kategorija "muškosti", kako se prikazuje u medijima, uglavnom povezana s predstavama superiornosti, seksualne permisivnosti i odvažnosti, a razumijeva se i značajna je samo u odnosu prema svojoj suprotnosti - "ženskosti". S druge strane, za mlade ljude medijski prikazi "ženskosti" uglavnom podrazumijevaju tri karakteristike: zauzimanje podređene, zavisne pozicije u rodnoj dihotomiji, vrednovanje po atraktivnosti, vanjskom izgledu, definiranje prema utvrđenim i strožim seksualnim normama. Također, mnogi adolescenti/ice vide popularni medijski diskurs kao pretjerano seksualiziran i kao poziv mladima da stvaraju i potvrđuju svoje rodne identitete ulaganjem u odgovarajuće pozicije i uloge."(Hodžić i Bijelić; 2003).

CILJ

Prepoznati stereotipe i seksizam u popularnim pjesmama te osvijestiti njihov utjecaj na odnose između mladića i djevojaka.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Tekstovi popularnih pjesama.

Vrijeme trajanja: 30 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Pripremite tekstove popularnih pjesama u kojima možemo prepoznati rodne stereotipe, i/ili zamolite učenike/ice da donesu tekstove pjesama.
2. Možete svima u grupi dati da analiziraju istu pjesmu, a isto tako je moguće da podijelite nekoliko različitih pjesama.
3. Podijelite ih u manje grupe i zamolite neka pažljivo pročitaju pjesmu te u 10 minuta naprave zajedničku listu seksističkih i diskriminacijskih izraza i stereotipnih ponašanja.
4. Predstavnik/ica male grupe neka pročita pjesmu i rezultate analize pjesme. Ako je cijeli razred analizirao istu pjesmu, ostale male grupe mogu nadopuniti listu. U slučaju da je svaka mala grupa imala drugu pjesmu, ponovite postupak. Kada su prezentacije završene, voditelj/ica može ukazati na izraze koji su im promakli.
5. Zajedno porazgovarajte o tome kako se kroz muziku, filmove i priče stvaraju, održavaju i pojačavaju uvjerenja o ponašanjima prikladnim za muškarce i žene te o njihovim odnosima.

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će postati svjesni/e suptilnih jezičnih mehanizama putem kojih seksizam djeluje kroz popularne pjesme.

Obično ne analiziramo pjesme i poruke koje one šalju na taj način pa sudionici/ice mogu biti iznenađeni/e kada shvate puno značenje koje se krije u njima.

Kada govorimo o prezentaciji žena u javnim medijima, moramo naglasiti snažan utjecaj stereotipa koji ženu često prikazuju kao seksualan objekt, podčinjenu htijenjima i maštarijama muškaraca. Iako je u zadnje vrijeme zapažen stanoviti porast žena u tiskovnom mediju, način portretiranja ženskog roda u medijima nije se bitno promijenio. Objašnjenje za to mogla bi biti činjenica da još uvijek velika većina odgovornih mjesta u redakcijama pripada muškarcima. Reproduciranje stereotipa i seksizam time postaju lakše objašnjivi. Što se tiče tematskih područja u kojima žene najčešće djeluju, ona su vezana, uglavnom, uz umjetnost ili zabavu, sport, socijalnu i zdravstvenu problematiku. U nekim područjima ih uopće nema - nacionalna obrana, religijska pitanja, ljudska prava, pobune i demonstracije. Krajnji zaključak ovog istraživanja koje su provele B.a.b.e. (B.a.b.e.;1997.) je da su hrvatski mediji još uvijek pod snažnim utjecajem stereotipa te da se rad, status i značaj žena u društvu i politici podcjenjuje i zanemaruje.

CILJ

Kritički ispitati način na koji mediji kroz reklame potvrđuju i osnažuju stereotipe vezane uz rodne uloge. Omogućiti malim grupama da se kreativno izraze putem igre uloga.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Mješovita grupa, upoznatost s trenutnim TV reklamama.

Vrijeme trajanja: 45 - 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite grupu da razmisle o TV reklami u kojoj su prikazani i muškarci i žene.
2. Podijelite sudionike/ice u male grupe.
3. Zamolite grupe da osmisle skeč na temelju reklame po vlastitom izboru, s obrnutim rodним ulogama. Muškarci igraju ženske uloge, a žene igraju muške uloge. Skeč mora biti vjeran sadržaju i duhu reklame.
4. Nakon što su grupe imale dovoljno vremena da se pripreme, po redu izvode pripremljene skečeve ostalim grupama.
5. Kada svi skečevi budu izvedeni, vratite se u veliku grupu i usmjerite diskusiju na zapažanja i osjećaje u grupi:
 - Kakav je to osjećaj biti muškarac u ženskoj ulozi?
 - Kakav je to osjećaj biti žena u muškoj ulozi?
 - Je li vam bilo zabavno? Zašto?
 - Što je stereotipiziranje rodних uloga?
 - Zašto ono postoji?
 - Je li stereotipiziranje važno?
 - Što je moguće učiniti kako bi se suprotstavili tome?

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice bi trebali/le postati svjesni nejednakosti i stereotipiziranja ženskih i muških rodних uloga.

Jezik, način razmišljanja i komuniciranja s drugima ostvaruje, utjelovljuje mušku dominaciju. Ono što je u jeziku - muško je i općenito osnovno, a ono što je žensko je sporedno i/ili neodobravano. Neke jezike drugačije koriste muškarci i žene, npr. japanski zbog različite upotrebe prefiksa i sufiksa kod muškaraca i žena oni zvuče poprilično različito. Kada se to pojavi, tada je jezik koji koriste muškarci uvijek smatran jezikom društva, a ženska verzija se naziva "ženski jezik". Nazivi zanimanja, osim za tradicionalno ženska zanimanja kao što su

medicinska sestra, kućanica su također muška. Termini gospođa i gospođica ukazuju na bračni status žene, dok kod muškaraca ne postoje nazivi koji bi ukazivali na to da li je on oženjen ili nije. Jezik također može podcjenjivati i omalovažavati žene. Mnoge fraze trivijaliziraju ono što žene jesu ili rade. U jednom istraživanju pronašli su da engleski jezik ima 1000 riječi i fraza koje opisuju žene na seksualno podcjenjujući način i mnogo manje riječi koje tako opisuju muškarce. Također pronađeno je više od 600 sinonima za prostitutku i svega 65 riječi za muški termin bludnik, kurviš. Čak i riječi koje su nekada bile seksualno neutralne (npr. plavuša - žena plave kose) razvile su tijekom godina negativno značenje.

Ovakvi jezični obrasci reflektiraju mušku dominiranu kulturu. Kako jezik odražava način na koji vidimo svijet, ovakvi obrasci reproduciraju i jačaju tu kulturu.

14-RR

POGLED NA JEZIK

CILJ

Osvijestiti implicitan, podrazumijevajući seksizam u jeziku. Pomoći sudionicima/ama da pronađu alternativne ne-seksističke riječi i fraze.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Četiri kopije skeča, olovka, papir i kopija "Pogled na jezik - reference" za svakog sudionika/icu. Vrijeme trajanja: 40 - 45 minuta, ovisno o veličini grupe.

ŠTO ČINITI

1. Pronađite četiri volontera/ke koji su voljni odglumiti skeč. Oni mogu biti muškarci ili žene, ali uloge ostaju muške. Svakome je dana kopija s dijalozima i 10 minuta vremena za pripremu.
2. Za to vrijeme, objasnite ostatku grupe da će oni biti promatrači za vrijeme skeča. Zamolite ih da zapišu seksističke i diskriminacijske izraze i riječi koje se javljaju u dijalozima.
3. Po završetku skeča omogućite grupi još neko vrijeme da dovrše zabilješke.
4. Ponovno izvedite skeč, ali ovaj put dozvolite promatračima/cama da se umiješaju u onom trenutku kada osjete da je nešto seksističko i diskriminacijsko. Istražite svaki pojedini slučaj, ohrabrujući diskusiju o alternativama.
5. Podijelite svim sudionicima/ama kopije "Pogled na jezik - reference" kao podsjetnik.

NAPOMENA

Moguć je sasvim suprotan skeč, samo što će umjesto muških sve uloge biti ženske s promjenom referenci sa ženskih na muške. Npr. "Hej Nina, Lidija, Maja, kako je mužić?"

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice će postati svjesni suptilnih jezičnih mehanizama putem kojih seksizam djeluje u svakodnevnim interakcijama.

SKEČ

Scena: *tulum jedne subotnje večeri, grupa ljudi stoji uokolo, jedu i piju.*

Igor: Bok Gorane, bok Dražen, kako je ženica?

Dražen: Tamo je s djecom, naravno. Postala je jako važna od kada je dobila posao i zarađuje džeparac.

Igor: Da, znam što misliš, moja ženica misli da može dobiti diplomu ako se vrati na faks. Rekao sam joj da nema šanse, sigurno ne ako proba s matematikom. Možeš li vjerovati, ona želi biti žena inženjer?

Poslušite se pićem.

Dražen: Još jedno pivo, Igore?

Igor: Da, hvala.

Adam: Što je s komadima?

Igor: Ah, ne brini, one su zaposlene u kuhinji. Pričekaj dok ne završe ili inače nećemo nikada dobiti jelo, znaš ti žene.

Goran: Koje je to sporedno zanimanje tvoje žene, Dražene?

Dražen: Ona je poštar.

Igor: Dobro djeco, hodite se igrati. Vi djevojčice se možete igrati s lutkicama gore u sobi. A vi dečki, uzmite loptu i hodite na ulicu igrati nogomet, ali pazite se prometa. Zašto ne bismo sjeli?

Adam: Hej, pazi na mačku Gorane. Stari jadnik samo želi lagodan život.

Goran: Stolica je malo klimava. Trebao bi je popraviti Igore.

Igor: Da znam, u pravu si. Žena mi prigovara već tjednima u vezi toga.

Dražen: Divno je imati priliku opustiti se. Baš fino, dame su napravile jelo, hajdemo jesti.

POGLED NA JEZIK - REFERENCE

“Ženice” - označava brak. Ženama se vrlo često obraća na temelju njihovog bračnog statusa, muškarcima ne. Žene uglavnom dobiju očevo prezime kada se rode i muževo prezime kada se udaju. Za to ne postoji pravna potreba.

“S djecom naravno” - implicira da je prirodno da žena mora biti s djecom.

“Postala je važna” - omalovažava žene koje nastoje zauzeti pozicije koje se tradicionalno smatraju muškim.

“Džeparac” - pretpostavka da je zarađen novac samo džeparac jer nije važan doprinos obiteljskom budžetu.

“Misli da može diplomirati...” - žene su često podcjenjivane kada bi se okušale u sferi intelektualnog, akademskog, tehničkog, znanstvenog područja.

“Žena inženjer” - zašto žena inženjer? Nikada ne specificiramo muškarac inženjer?

“Komadi” - uvredljiv izraz za žene, objektiviraju ih i grupiraju kao zgodne slatke i priglupе. Kroz cijeli skeč žene niti jednom nisu oslovljene njihovim imenima.

“Zaposlene su u kuhinji” - pretpostavlja se da će žene automatski biti u kuhinji pripremajući hranu.

“Znaš ti žene” - generalizacija ponašanja žena, implicira da se sve žene ponašaju na određen i dobro poznat način.

“Sporedno zanimanje” - ponovno podcjenjivanje ženske uloge u doprinosu obiteljskom prihodu i pretpostavka da je njihov posao izvan kuće manje važan od onog kućnog.

“Poštar” - zašto koristimo muški rod? Poštarica, osoba zadužena za poštu: to bi bili alternativni termini.

“Djevojčice - lutke”, “dječaci - nogomet” - određene igre su postale tradicionalno ženske ili muške. Zašto djeca ne bi bila poticana da se igraju s različitim spektrom igračaka?

“U sobi”, “na ulici” - djevojčice se obično želi zaštititi, dok se dječacima dopušta sloboda da istražuju.

“Stari jadnik” - pretpostavlja se da je i spol životinje nesumnjivo muški. Ovo implicira da je prirodan poredak stvari muški. On, njegov se koriste da opišu sve od divljih životinja do ptica, čiji spol ne znamo, pa sve do miješanih grupa ljudi.

“Trebao bi to popraviti, Igore” - muškarce se tradicionalno promatra kao praktične, ali oni nisu nužno zadovoljni u toj ulozi. Od žena se ne očekuje da znaju kako treba popraviti stvari.

“Znam, u pravu si. Žena mi prigovara...” - ako tu činjenicu istakne muškarac onda je to u red, u ali ako to isto učini žena onda ona prigovara. Klasificirajući izjavu kao prigovaračku omalovažava i osobu i problem.

“Dame” - ponovno stavlja žene u određenu kategoriju etiketirajući njihovu ulogu, umjesto da ih se prizna kao individue.

Na uklanjanje seksizma možemo djelovati tako što ćemo raditi na osnaživanju žena, pružati im podršku u ostvarivanju njihovih ciljeva i traženju ravnopravnosti, ohrabrivati ženska postignuća, podržavati i uključiti se u rad neke od ženskih organizacija.

CILJ

Osvješćenje institucionalnog seksizma kojim je prožeto naše društvo.

Identificiranje mogućih pozitivnih akcija kojima se može utjecati na smanjenje seksizma u društvu.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, flomasteri.

Vrijeme trajanja: 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice da se sjete nekih institucija koje podržavaju seksizam (npr. škola, radna organizacija, vlada, parlament, vojska, politička stranka, crkva, tiskovni mediji, televizija, socijalna skrb ...).
2. Izaberite 3-4 institucije, a sudionike/ice podijelite u isti broj malih grupa. Svakoj maloj grupi dajte dva velika papira.
3. Zadatak male grupe je da predstavi jednu instituciju tako što će napisati na veliki papir na koji način je ta institucija seksistička, tj. podržava seksizam. Upozorite ih neka obrate pažnju na pravila, ponašanja, procedure, strukture ...
4. Nakon toga, na drugi veliki papir pišu kako bi izgledala ta institucija kada bi jedna od dominantnih vrijednosti koju ona podržava bila rodna ravnopravnost. Neka nabroje neke akcije koje bi se mogle poduzeti kako bi se promijenilo postojeće stanje.
5. Predstavnici/ice malih grupa prezentiraju svoj rad u velikoj grupi.
6. Slijedi diskusija u grupi.

Neka pitanja za diskusiju:

- Kako ste se osjećali/le tijekom vježbe?
- Odakle ste dobile/li ideje te kakvo je vaše iskustvo s određenom institucijom?
- Koje su sličnosti između kreiranih institucija?
- Koji stavovi i koje vrijednosti su izražene u opisima institucija?

MOGUĆI ISHODI

Sudionici/ice bi trebali osvijestiti različite oblike seksizma kojim su prožete institucije u našem društvu te osvijestiti ideju da je moguća promjena u njihovom načinu funkcioniranja.

Identificirat će načine kojima je moguće ukloniti nejednakost između muškaraca i žena na institucionalnom nivou.

Termin **osnaživanje** odnosi se na nešto što ne može učiniti netko izvana. Različiti programi mogu stvoriti uvjete u kojima će žene postati glavni subjekti svog razvoja i osnaživanja. Ključni aspekt osnaživanja je sudjelovanje žena koje se zalažu za ženska prava u formalnim političkim strukturama. To je područje prepoznato kao jedno od kritičnih područja na četvrtoj Svjetskoj konferenciji o ženama, održanoj u Pekingu 1995. godine, na kojoj je donesena i Platforma djelovanja. U Platformi djelovanja je naglašeno osnaživanje žena i njihovo puno sudjelovanje u svim sferama društva, uključujući proces donošenja odluka te pristup moći, kao osnova za postizanje ravnopravnosti, razvoja i mira.

ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI VIŠE

Platforma djelovanja sadrži sveobuhvatan program jačanja položaja žena s ciljem uklanjanja prepreka za djelotvorno sudjelovanje žena u svim područjima javnog i privatnog života i ostvarivanja njihovog potpunog, jednakog udjela u gospodarskom, društvenom, kulturnom i političkom odlučivanju.

Platforma naglašava da postizanje ravnopravnosti između muškaraca i žena nije odvojeno pitanje žena, već je uvjet društvene pravde i jedini put izgradnje samoodrživog, pravednog i razvijenog društva te ostvarivanja ljudskih prava unutar njega.

Identificirano je 12 kritičnih područja u kojima je potrebno poboljšati položaj žena:

- žene i siromaštvo,
- školovanje i stručno usavršavanje žena,
- žene i zdravlje,
- nasilje nad ženama,
- žene i oružan sukob,
- žene i gospodarstvo,
- žene na položajima moći i odlučivanja,
- institucionalni mehanizmi za poboljšanje položaja žena,
- ljudska prava žena,
- žene i mediji,
- žene i okoliš,
- prava ženske djece.

Na osnovi tako ponuđene palete svaka država, ovisno o svojim posebnostima, donosi sebi prilagođenu politiku djelovanja. Tako je u svibnju 1996. osnovano Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za pitanja jednakosti, sastavljeno od predstavnica i predstavnika različitih ministarstava koji su izradili Nacionalnu politiku Republike Hrvatske za promicanje jednakosti. Nacionalna politika najprije daje ocjenu stanja u području jednakosti na osnovi koje se ustanovljuju kritična područja djelovanja. U svakom području su određeni prioritetni ciljevi te konkretne mjere za njihovo postizanje.

Generalna Skupština UN-a se sastala u lipnju 2000. kako bi preispitala jesu li vlade, međunarodne organizacije, nevladine organizacije i privatni sektor ispunili preuzete obveze u provedbi Pekinške platforme. Tamo su bile i predstavnice vladinih institucija i nevladinih organizacija iz Republike Hrvatske. Zajednički je donesena odluka da se izvrši evaluacija dosadašnjeg rada Povjerenstva te da se predlože nove, efikasnije strategije promicanja rodne ravnopravnosti.

Evaluacija rada Povjerenstva je pokazala da veći dio mjera predviđenih Nacionalnom politikom nije realiziran. Zbog nedostatka političke volje Povjerenstvo nije imalo stvarnog utjecaja unutar Vlade RH jer se nisu uspostavili nacionalni mehanizmi koji bi osigurali provedbu. Suradnja Povjerenstva i nevladinih udruga nije bila dovoljno učinkovita i transparentna, a o radu Povjerenstva se malo znalo u javnosti. Povjerenstvo nije imalo osobu (osobe) koje bi se isključivo bavile poslovima vezanim za rad Povjerenstva, a financijska sredstva za rad su bila nedostatna.

Nakon parlamentarnih izbora u siječnju 2000. Vlada je osnovala Povjerenstvo za pitanja ravnopravnosti spolova, a osnovan je i saborski Odbor za ravnopravnost spolova. Nova Nacionalna politika 2001. - 2005. obuhvaća sljedeća područja: Žene i obrazovanje, Žene i zdravlje, Nasilje nad ženama, Žene i oružani sukobi, Žene i gospodarstvo, Žene na položajima moći i odlučivanja, Institucionalni mehanizmi, Ženska ljudska prava, Žene u medijima, Žene i okoliš. Među prioritetne zadaće programa uključeno je:

- prikupljanje informacija o stanju prava žena u RH,
- obrazovanje žena u svim sredinama i svim razinama,
- uspostavljanje mreže povjerenstava i razvijanje njihove međusobne suradnje,
- osiguranje financijskih sredstava za ostvarivanje programskih zadaća,
- planiranje promidžbenih djelovanja,
- osmišljavanje pravne regulative za ostvarivanje prava žena,
- poticanje na veću aktivnost svih medija u svrhu upoznavanja javnosti o pravima žena.

U pripremi je i donošenje Zakona o ravnopravnosti spolova kojim će se u skladu s pravnom stečevinom Europske zajednice, međunarodnim pravom, a posebice u skladu s odredbama Konvencije o ukidanju svih oblika diskriminacije žena (CEDAW) i Europske konvencije za zaštitu ljudskih prava i temeljnih sloboda, štititi i promicati ravnopravnost spolova u RH.

Na osnaživanje žena možemo gledati kao na kontinuum više povezanih komponenata:

- osvještavanje položaja žena, situacije, prava i mogućnosti kao korak prema rodnoj ravnopravnosti. Kolektivno osvještavanje osigurava osjećaj grupnog identiteta i moći koja se dobiva kada se djeluje kao grupa,
- izgradnja kapaciteta i razvoj vještina, osobito kao sposobnost planiranja, donošenja odluka, organiziranja, upravljanja i izvođenja aktivnosti, kako postupati s ljudima i institucijama u svijetu oko nas,
- sudjelovanje i veća kontrola, moć donošenja odluka u kući, zajednici i društvu,
- akcije koje će poticati veću ravnopravnost između muškaraca i žena.

Ukratko, osnaživanje je proces osvještavanja i izgradnje kapaciteta koji vodi većem sudjelovanju, većoj moći i kontroli na razinama donošenja odluka te preobražavajućem djelovanju (Karl, 1995.).

FEMINIZAM / FEMINIZMI *

Žene možemo definirati kao manjinsku grupu u društvu. Kada govorimo o manjini ne mislimo na statističku zastupljenost žena u populaciji, već govorimo o sociološkom značenju pojma manjine. To znači da se radi o grupi s manje društvene moći i privilegija, koja se obično nalazi u nepovoljnijem društvenom položaju.

Feminizam u našoj kulturi ima izuzetno negativno značenje uz koje se vežu predrasude i stereotipi koji u velikoj mjeri proizlaze iz neznanja i neinformiranosti o tome što feminizam zapravo jest.

Kada govorimo o feminizmu govorimo zapravo o različitim tipovima feminizama, tj. o feminističkim teorijama koje govore o socijalnom svijetu sa stajališta žene.

Feminističke teorije postavljaju tri osnovna pitanja: da li su žene bile proučavane u bilo kojoj situaciji? Ako nisu, zašto nisu? Što one zapravo rade, kako pridonose određenoj socijalnoj situaciji?

Suvremena znanstvena zajednica dramatično je otkrila da ono što je trebalo biti jedinstveno iskustvo, bio je zapravo poseban izvještaj muških aktera i iskustava. Iako su žene aktivno prisutne u većini socijalnih situacija, znanstvenici, a i sami socijalni akteri bili su slijepi na njihovu prisutnost. Štoviše, uloge žena u većini socijalnih situacija, iako bitne, nisu bile identične ulogama muškaraca u tim istim situacijama. Sve u svemu, njihove su uloge bile različite, manje priznate i podređene ulogama muškaraca. Njihova nevidljivost samo je jedan od indikatora te nejednakosti. Otkrivanje činjenice da je ono što smo smatrali univerzalnim ili apsolutnim znanjem o svijetu, zapravo znanje koje proistječe iz iskustva moćnog dijela društva, dovode do revolucionarnog preokreta u našem razumijevanju svijeta.

Još jedno pitanje koje se postavlja je: "Zašto uopće govoriti o ženama?"

Na ovo pitanje nameću se tri odgovora:

- 1) Pozicija žene je u mnogim situacijama ne samo različita, nego je i manje povoljna. Ovom hipotezom se bave (feminističke) teorije nejednakosti/neravnopravnosti.
- 2) Položaj žene i žensko iskustvo u većini situacija su različiti od položaja muškaraca u istim situacijama. Ovom hipotezom se bave teorije razlike.
- 3) Položaj žena posljedica je odnosa moći između muškaraca i žena. Žene su izložene ugnjetavanju, iskorištavanju, podčinjavanju. Ovom hipotezom se bave teorije ugnjetavanja.

Muškarci i žene zauzimaju različit društven položaj, nejednako su locirani u društvu i nejednakost proistječe iz društva, a ne iz bioloških razlika. Nejednakost/neravnopravnost rodova objašnjava liberalni feminizam, zatim marksistički feminizam.

Liberalni feminizam zalaže se za poštivanje vrijednosti individualizma, prava na izbor, slobode i jednakih mogućnosti za sve.

Socijalistički, marksistički feminizam smatra da je ekonomska nejednakost uzrok ženske podčinjenosti. Zastupa ideju ekonomske neovisnosti žene i pravde.

Radikalni feminizam zastupa ideju da je patrijarhat izvor muške moći i dominacije. Patrijarhat je organiziran sustav nasilja nad ženom i prirodom. Planove analize radikalnog feminizma čine nasilje u obitelji, incest, seksualno uznemiravanje.

Ovdje su spomenuta tri osnovna pravca feminizma, ali postoje još i kulturalni, postmoderni, psihoanalitički feminizam, itd.

Feminizam kao društven protest

Na određen način feministička je perspektiva oduvijek postojala. Bilo gdje su žene bile subordinirane, a to su bile gotovo uvijek i svagdje, čini se da su uvidale svoj položaj i protiv toga u nekom obliku protestirale. U zapadnom svijetu formalan početak feminizma bilježi se publiciranim radovima o takvom protestu. Prvi radovi se pojavljuju u 1600.-tim godinama i nastavljaju se, kao malen i značajan prilog, objavljivati tijekom idućih 150 godina. Feminizam se nije razvijao kroz postupan, neprekinut razvoj. Žene su, napokon, relativno bespomoćna i podređena grupa u zapadnim društvima - "manjina". Mogućnosti za javni feministički protest su se proširile i učvrstile prateći mijene razvoja društva kroz periode liberalističke promjene i razumijevanja s jedne strane, te perioda većeg konzervativizma i represije s druge strane. Najviša točka zabilježene feminističke aktivnosti i pisanja zbivala se u vrijeme liberalističkih pokreta u suvremenoj zapadnoj povijesti: vrijeme prvog procvata proizvodnje u 1780.-im i 1790.-im godinama; zatim, mnogo bolje organizirani i usmjereni naponi u 1850.-im godinama; masovna mobilizacija za pravo glasa u ranom 20. stoljeću te u 1960.-im i 1970.-im godinama moderan, široko utemeljen multidimenzionalan pokret. U intervalima između tih perioda feminizam je bio znatno manje vidljiv, najviše zbog toga što su ga dominantne grupe namjerno pokušavale suzbiti.

* adaptirano prema Ritzer; 1997.

MOĆ

Kao što smo već naveli, korištenje riječi rod nam omogućuje da ukažemo na kulturološki, društveno, ekonomski i povijesno definirane uloge muškaraca i žena te da naglasimo kako su nejednaki odnosi moći između njih oblikovani i ugrađeni u društvene institucije kao što su obitelj, pravni sistem, religiozni sistem i uvjerenja.

Sama po sebi moć kao mogućnost da nešto možemo učiniti nije niti pozitivnog, niti negativnog predznaka. Ti predznaci se odnose na rezultate koje postizemo svojom moći.

16-RR

DEFINICIJA MOĆI

CILJ

Omogućiti sudionicima/ama da sami/e definiraju moć.

Povezati definicije sudionika/ica s teorijskim konceptima “moći nad”, “moći sa”, “moći za” te “unutarnje moći”.

ŠTO VAM JE POTREBNO:

“Flipchart”

Vrijeme trajanja: 40 minuta

ŠTO ČINITI:

1. Zalijepite velike papire na zid i na jedan od njih napišite “moć”.
2. Zamolite sudionike/ice da u sljedećih deset minuta govore svoje asocijacije na riječ “moć”, a vi ih zapisujte na “flipchart”.
3. Nakon toga ih podijelite u male grupe i zamolite da nakon kraće diskusije napišu svoju definiciju moći. Dajte im za to 10 minuta.
4. Prezentirajte definicije u velikoj grupi i dozvolite sudionicima/ama spontane komentare i kraću diskusiju.
5. Na kraju im objasnite teorijske koncepte “moći nad”, “moći sa”, “moći za” te “unutarnje moći” i povežite ih s njihovim asocijacijama i definicijama.

Iza većine pokušaja za povećanjem ženske moći nalazi se pretpostavka da postoji ograničena količina moći i ako ja imam više, ti imaš manje. Ako ja imam moć nad tobom, povećanje tvoje moći događa se na račun moje. Ova moć je i/ili odnos nadređenosti/podređenosti ili “moć nad”. Ona se u osnovi temelji na društveno sankcioniranim prijetnjama nasiljem i zastrašivanjem, poziva na aktivan i pasivan otpor, traži konstantno održavanje pažnje.

“**Moć nad**” koristili su razni vladari kako bi bili i ostali iznad svojih podanika. Odnos subjekta i objekta je takav da subjekt želi uspostaviti kontrolu nad objektom i učiniti ga sebi podređenim.

“Moć nad” želi što više zadržati za sebe unutar svojih granica i zato je ona većinom pokretačka i inicijativna.

Moć možemo razumjeti i kao “**moć za**”, moć koja je kreativna i koja olakšava i osposobljava. Takva moć je suština individualnih aspekata osnaživanja.

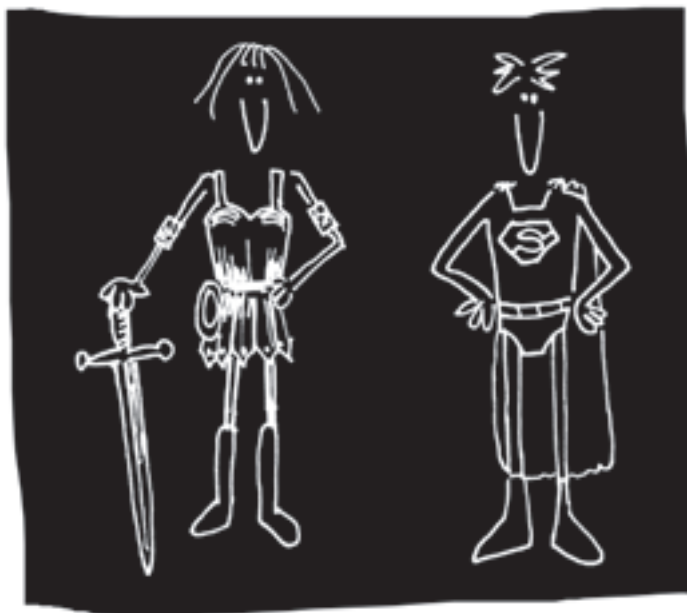
Većina ljudi opisuje situacije u kojima su se osjećali/le moćno kao one u kojima su riješili/le problem, razumjeli/le kako nešto funkcionira ili naučili/le neku novu vještinu.

Ljudi se osjećaju osnaženo kroz udruživanje i organiziranje, ujedinjeni zajedničkim ciljem i zajedničkim razumijevanjem.

“**Moć sa**” uključuje osjećaj da je cjelina veća od zbroja pojedinaca, pogotovo ako se grupa lati rješavanja problema zajedničkim snagama. Vezana je uz proces, osjećaje, komunikaciju, razumijevanje, nije inicijativna, već samo podržava proces koji se već zbiva.

Sljedeća vrsta moći je “**unutarnja moć**”, duhovna snaga i jedinstvenost koja se nalazi u svakoj/svakome od nas i čini nas ljudskim bićima. Naša unutarnja moć određuje unutarnju sposobnost djelovanja i tiče se našeg odnosa prema sebi samima. Osnova je u prihvaćanju i poštivanju sebe, ali i u prihvaćanju drugih kao ravnopravnih. U tradicionalnim kulturama vračevi, iscjelitelji i mudri starci su smatrani kao oni koji imaju takvu vrstu moći i često su ih tražili savjete.

Ljudi se većinom u osobnim pričama moći, ukoliko su uspjeli postići pozitivnu promjenu, osjećaju jako i moćno.



MOĆ - VOĐENA FANTAZIJA

CILJ

Prisjetiti se situacija u kojima smo se osjećali/le moćno.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”.

Vrijeme trajanja: 60 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Pozovite sudionike/ice neka se udobno smjeste na stolicama, ako se osjećaju sigurno neka zatvore oči.

Tada im polako pročitajte/ispričajte sljedeće:

Prisjetite se vremena kada ste se osjećali/le moćno. Kada se nešto važno dogodilo zbog vašeg izbora jer ste nešto rekli/li ili učinili/le. Utjecali/le ste na promjenu. Sjetite se jedne situacije, dozovite taj prizor i pokušajte se sjetiti svake pojedinosti. Što ste rekli/le? Što ste učinili/le? Kako su reagirali/le drugi/e? Ako se ne možete sjetiti niti jedne situacije, pomislite na vremena kada ste se osjećali/le dobro i sretno. Što činite tada? Ostanite još trenutak s tim osjećajem moći. Sada se polako vratite u sobu.

2. Zamolite sudionike/ice da ostanu sa svojim iskustvom i da se podijele u manje grupe. U malim grupama neka sudionici/ice najprije ispričaju svoje iskustvo. Zatim neka na velike papire zapišu odgovore na sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali/le?

- Na što ste utjecali/le?

- Koje promjene ste potaknuli/le?

3. U velikoj grupi predstavnici/ice neka prezentiraju svoje odgovore.

4. U zajedničkoj diskusiji potrebno je naglasiti potrebu za izjednačavanjem moći i stvaranjem prostora za svaku/oga pojedinca/ku da gradi svoju moć.

“Moć nad” traži stvaranje jednostavne dualnosti: dobar/zao, muškarac/žena, mi/oni, bogat/siromašan. Postoje razlike i različite grupe imaju jako različite interese. Međutim “unutarnja moć” prepoznaje snage i slabosti koje postoje u svakome/svakoj od nas i ne osuđuje odmah različitost, ne kategorizira u “i/ili” terminima. “Unutarnja moć” naglašava prihvaćanje i poštovanje sebe, komplementarnost radije nego dualnost, prepoznavanje aspekata onog drugog u sebi.

CILJ:

1. Pomoći sudionicima/ama da pojasne i podijele svoje viđenje moći.
5. Utvrditi da li postoje razlike u percepciji moći između muškaraca i žena.
6. Omogućiti sudionicima/ama da se kreativno izraze i zabave.

ŠTO VAM JE POTREBNO

45 minuta vremena.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u dvije grupe, mušku i žensku. Neka svaka grupa nađe dovoljno mjesta u prostoru.
2. Tada zamolite sudionike/ice da se unutar malih grupa podijele u parove. U svakom paru jedna će osoba biti "materijal" (glina), a druga "kipar/ica".
3. Zamolite osobu koja je "materijal" da se opusti i prepusti "kiparu/ici" te da ostane u poziciji u koju je "kipar/ica" postavi. Zadatak "kipara/ice" je da od materijala napravi skulpturu koja će prikazivati njegovo/njezino viđenje moći. Dajte im za to nekoliko minuta, a kada su zadovoljni/e svojim djelom mogu prekinuti s radom. Zamolite ih da dobro zapamte položaj.
4. Tada započinje izložba. "Kiparice" iz ženske grupe neka postave svoje skulpture, a članovi muške grupe dolaze na izložbu. Ako želite možete i fotografirati pojedine skulpture.
5. Posjetioci (članovi muške grupe) dolaze do prve skulpture te opisuju svoje viđenje umjetničkog djela. Nakon toga "kip" progovara o tome kako se osjeća u poziciji u koju je postavljen. Potaknite osobu da govori o osjetima u tijelu. Na kraju "kiparica" objašnjava što je svojom skulpturom htjela prikazati.
6. Ponovite postupak za sve skulpture u ženskoj grupi.
7. Tada je red da muška grupa prikaže svoje "skulpture" ženskoj grupi.
8. Kada ste završili/le sjednite u krug i započnite diskusiju u velikoj grupi.

Pitanja za diskusiju: Kako ste se osjećali tijekom izvođenja vježbe?

Jesu li vas neki komentari iznenadili?

Postoje li i kakve su razlike u percepciji moći između muškaraca i žena?

NAPOMENA Ako želite i imate dovoljno vremena možete dozvoliti da "materijal" i "kipar/ica" zamijene uloge.

U svakodnevnom životu ljudi većinom samo "moć nad" percipiraju kao pravu moć. U životu ljudi koriste moć da bi odigrali ulogu žrtve, dominantne osobe ili pomagača/pomagačice.

Moć žrtve su puno koristile žene jer dugo nisu imale pristup drugim vrstama moći. Do ovog stoljeća, većina ženskih života prolazila je kroz kombiniranje moći žrtve i moći pomagačice. Tek su u dvadesetom stoljeću, zahvaljujući borbi niza žena (ponekad uz podršku muškaraca) za ženska prava, žene stekle mogućnost za korištenje moći dominantne osobe.

U kontekstu roda, muškarci i žene su različito socijalizirani i često djeluju u različitim sferama u zajednici, iako postoji prekrivanje i međuovisnost. Kao rezultat toga muškarci i žene imaju različito životno iskustvo, znanje, poglede i prioritete. Jedni ne mogu nužno predstavljati interese drugih te nitko ne može samostalno predstavljati zajednicu. Društvo koje cijeni i vrednuje pozitivne aspekte tih razlika kreće se prema ravnopravnosti.

Strateški, trebamo transformirati naše razumijevanje moći i kreativno se oduprijeti "moći nad". Potrebno je istražiti koncepte "moći za", "moć sa" i "unutarnje moći" te njihove međusobne odnose. U radu trebamo biti svjesni/e kada naše djelovanje može povećati podjelu i konflikt, biti sigurne/i da oni/e koji će snositi posljedice razumiju i prihvaćaju rizik.

Potrebno je raditi na izjednačavanju moći i otvaranju prostora mogućnosti u kojem svatko među nama može graditi svoju moć.

Većini žena je ta mogućnost bila uskraćivana sve do ovog stoljeća. Broj moćnih žena tek polagano raste i svatko/svaka od nas može pridonijeti tom procesu.

NASILJE

Nasilje kao takvo je strukturalni, sastavni dio procesa socijalizacije žena (isto tako i muškaraca, s druge točke gledišta) i svakodnevnog iskustva žena u patrijarhalnom sistemu. Nasilje djeluje kroz dominaciju, represiju i uzurpaciju ženskog tijela; nasilje je ispisano i utisnuto u tijela žena. To je jedan od moćnijih i perfidnijih instrumenata jer prisiljava one koje su preživjele nasilje da integriraju iskustvo nasilja u svoju svijest, u svoje životne koncepte. To vodi do određenog sljepila za činjenicu da je nasilje, u svojoj pojavnosti, jednostavno nasilje i treba biti imenovano kao takvo. Nasilje je instrument kojim se osigurava dominacija i moć.

U članku 1, Deklaracije o eliminaciji nasilja protiv žena (UN, 1993.), nasilje protiv žena je definirano kao "svaki čin nasilja na osnovi razlike u spolovima koji rezultira u fizičkom, seksualnom ili psihološkom ozljeđivanju ili zlostavljanju žena, uključujući i prijetnje, prinudu ili namjerno lišavanje slobode, koje se može pojaviti u privatnom ili društvenom životu" (prema Obradović-Dragišić i Babić; 1999.).

DEFINIRANJE I RAZUMIJEVANJE NASILJA

CILJ

Sudionici/ice će zajednički, samostalno kreirati vlastitu definiciju nasilja.

Diskutirat će o situacijama u kojima su doživjeli/le nasilje, ali i o situacijama kad su bili/le nasilni/le.

Razgovarat će o mogućim reakcijama na nasilje.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”.

Vrijeme trajanja: 30 minuta

ŠTO ČINITI

1. Podijelite sudionike/ice u male grupe.
 2. Zadatak svake grupe je da razgovara o tome što je za njih nasilje i da kreiraju zajedničku definiciju nasilja.
 3. Predstavnici/ice malih grupa neka čitaju svoje definicije nasilja i neka lijepe papire s ispisanim definicijama na zid. Nakon toga neka prodiskutiraju o različitim definicijama nasilja.
- Potaknite sudionike/ice da s grupom podijele neke situacije iz svog života u kojima su bili/le nasilne ili su doživjeli/le nasilje.
4. Identificirajte gdje se sve nasilje događa, tko su počinitelji, a tko žrtve.
 5. Porazgovarajte o mogućim reakcijama na nasilje.

NAPOMENA

Muškarci i žene su izloženi nasilju koje nalazimo u svim društvima i vremenima. Taj je problem ukorijenjen u širim društvenim, ekonomskim, kulturalnim slojevima.

Kada u sigurnoj atmosferi tijekom radionice govorimo o nasilju, obično se pokaže kako je svaka prisutna žena više puta doživjela zlostavljanje i/ili neki oblik rodnog nasilja, dok muškarci obično navode situacije u kojima su sudjelovali u uličnim tučnjavama, bili žrtve kriminalnih djela, npr. prepada i sl. Na radionicama su muškarci često u manjini pa se ponekad može osjetiti njihov obramben stav koji se izražava i verbalno, primjerice: “Nije valjda i danas tako.”, “Mi nismo odgovorni za druge.” i sl.

Jednu stvar treba naglasiti: seksualno nasilje nema nikakve veze s ljubavnim odnosom, sa željom ili užitkom, već je to nametanje muškaraca ženama bez njihove želje. Nasilnici koriste seksualne i fizičke signale da bi pokazali tko ima moć. U neoliberalnom ekonomskom sistemu trebamo biti svjesni/e činjenice da su seks i seksualnost, obično se tu misli na ženska tijela, postali samo jedan od proizvoda koji se kupuju i prodaju na tržištu.

NASILJE NAD ŽENAMA

CILJ

Omogućiti sudionicima/ama da prodiskutiraju o temi nasilje nad ženama.

Identificirati mitove o nasilju nad ženama.

Stvoriti atmosferu u kojoj mogu slobodno podijeliti svoja iskustva o nasilju.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Stripovi 1, 2, 3, 4, 5, olovke.

Vrijeme trajanja: 45 minuta.

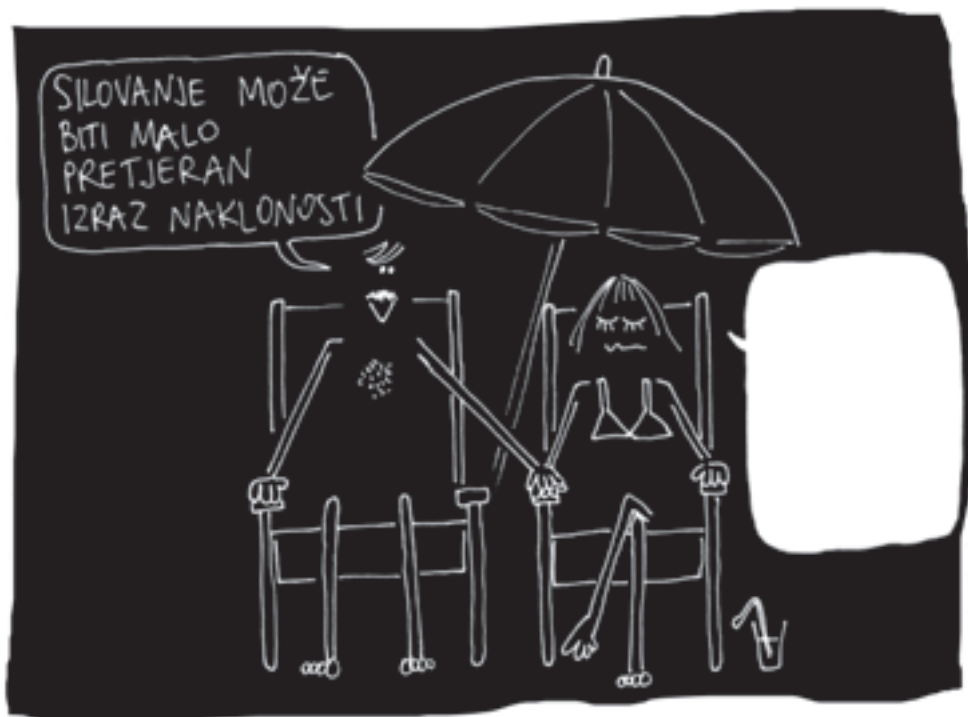
ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike/ice neka se podijele u male grupe.
2. Svakoj grupi podijelite jedan ili više stripova.
3. Zatražite od njih neka prodiskutiraju situaciju u stripu i neka napišu svoj odgovor u predviđen prostor.
4. Kada se ponovno okupe u veliku grupu neka predstavnik/ica prve male grupe pročita strip i objasni zašto se njihova grupa odlučila za takav odgovor. Nakon toga može uslijediti spontana diskusija u kojoj ostali sudionici/ice mogu dati svoje prijedloge i komentare.
5. Učinite isto i za preostale grupe koje su također radile na stripovima.
6. Pokrenite diskusiju o mitovima koji vladaju u našem društvom, a vezani su uz nasilje nad ženama i djecom.

NAPOMENA

Vrijeme za ovu aktivnost može biti različito, dobro je da budete fleksibilni, naročito ako neke djevojke odluče podijeliti s grupom iskustvo o nasilju koje su doživjele. Mitovi o nasilju ukorijenjeni su vrlo duboko i u većini kultura o temi nasilja nad ženama i djecom se šuti. Stoga je grupi vjerojatno potrebno dosta vremena da se stvori povjerljiva atmosfera u kojoj će moći sigurno podijeliti svoja iskustva.

Važno je na kraju vježbe istaknuti neku ideju o tome kako se može pomoći i pružiti podrška onima koji/e su preživjele nasilje.





CITIRAMO NEKE OD MITOVA O SILOVANJU IZ PRIRUČNIKA “ZA NASILJE NEMA OPRAVDANJA”, U IZDANJU CESI, ZAGREB, 1999.:

MIT

Alkohol i ekonomska nesigurnost su uzrok obiteljskog nasilja.

ČINJENICA

To nije glavni razlog jer nasilje se javlja i kada ti faktori ne postoje.

Velik je postotak onih koji piju, a nisu fizički nasilni.

MIT

Seksualan odnos sa ženom/djevojkom, ako ona to ne želi, ipak nije silovanje.

ČINJENICA

Prisiljavanje žene na seksualan odnos protiv njene volje je silovanje. Silovanje se događa u 7-12% brakova.

MIT

Silovatelji su nepoznati manijaci u mračnim ulicama.

ČINJENICA

Vrlo često silovatelji su prijatelji, rođaci, poznanici ili susjedi. Silovanje se često događa u kući i unaprijed je planirano.

MIT

Samo mlade i privlačne djevojke budu silovane.

ČINJENICA

Sve žene mogu biti meta silovatelja, bez obzira na godine, nacionalnost, boju kože, obrazovanje, vjeru, zaposlenje, fizički izgled. Žrtve silovanja bile su i 15-mjesečno dijete i žena stara 90 godina.

MIT

Žene potajno žele biti silovane.

ČINJENICA

Nijedna žena ne želi biti žrtva nasilja i silovanja više nego što to muškarci žele.

MIT

Žena koja nije vikala ili pružala otpor nije mogla biti silovana.

ČINJENICA

Mnoge žene koje su bile silovane nisu vikale ili se opirale prvenstveno iz straha. Istraživanja pokazuju da samo 10 % osoba koje su bile napadnute ili opljačkane (većinom muškarci) stvarno pružaju otpor napadačima. Zašto bi društvo očekivalo nešto više od osoba koje su preživjele silovanje?

MIT

Silovanje je ženski problem i na ženama je da pronađu rješenje i spriječe silovanje.

ČINJENICA

Silovanje je društveni problem. Muškarci trebaju preuzeti odgovornost da ne sudjeluju u silovanju i da se suprotstave ovakvim mitovima.

Što mogu sam/a napraviti:

Razmisli na koji način su muškarci socijalizirani da sudjeluju u kulturi u kojoj je silovanje moguće.

Suprotstavi se slikama nasilja prema ženama u reklamama i pornografiji.

Odupri se pritisku prijatelja da sudjeluješ u seksističkom ponašanju.

Prekini osobu dok priča vic o silovanju.

Suprotstavi se seksizmu drugih muškaraca. Nemoj očekivati da će žene to učiniti za tebe.

MOGUĆI ISHODI

Osvještavanje mitova o nasilju nad ženama može voditi u bolje razumijevanje problema i veću spremnost na pružanje podrške žrtvama nasilja.

Moguća je i diskusija o odgovorima policije, sudova, centara za socijalnu skrb, liječnika/ica, obitelji i zajednice na problem nasilja nad ženama.

Seksualno uznemiravanje

Seksualno uznemiravanje je dio sistema nasilja protiv žena i dionica, ali i rezultat, strukturalnog nasilja svojstvenog našem društvu.

Teško je dati definiciju seksualnog uznemiravanja jer ono poprima različite oblike, od tzv. "komplimentata" (dobacivanja) dobivenih na ulici, a koji se odnose na različite dijelove ženskog tijela, neželjenog dodira i sl. To predstavlja nametanje, ulaženje u fizičku i osobnu sferu žene, prelazanje granice poštivanja ljudskog dostojanstva. Ono što definira nešto kao uznemiravanje je na koji način to osoba kojoj je namijenjeno osjeća. Moguće je da osoba koja uznemirava nije svjesna da je njen postupak, ponašanje, komentar shvaćen kao uznemiravajući, ali je to ne opravdava.

Djevojčice odrastaju uz takve postupke u svojim kućama, na ulici, u školi, u zdravstvenim ustanovama, kasnije na fakultetima i poslu; pronalaze ga u medijima, u političkim strankama, vladi, u umjetnosti, ekonomiji, svako područje života je prožeto različitim oblicima rodnog nasilja.

U školi se neka ponašanja prihvaćaju kao normalna i na prvi pogled izgledaju nedužno, čak i zabavno, a u stvari predstavljaju sjeme kasnijeg uznemiravanja. Moguće je da će zbog toga mladima biti teško identificirati takva ponašanja u svojoj okolini jer su ona prihvaćena i na neki način očekivana u školi. Zbog toga im je potrebno pružiti priliku da preispitaju svoja, ponašanja svojih vršnjaka i odraslih kako bi mogli vidjeti što ljude dovodi do toga da se osjećaju uznemireno i ugroženo.

Seksualno uznemirujući komentari i ponašanja su načini na koje neki ljudi pokazuju da imaju veću moć od drugih. Nažalost, događa se da profesori/ice napastuju učenike/ice. Neki blaži oblici, kao što su dobacivanje neugodnih osobnih primjedbi, događaju se jer su neki profesori/ice previše nepromišljeni da bi shvatili kako njihove primjedbe mogu nekoga uznemiriti te žele ispasti "cool". Međutim postoje i profesori/ice koji se koriste svojim položajem i autoritetom kako bi napastovali svoje učenike/ice, znajući pri tome da je to što rade vrlo ozbiljno i kažnjivo.

Na fakultetima, u znanosti, u istraživanjima prisutna je muška dominacija i status koji muškarci posjeduju daje im mogućnost da koriste taj status (moć) nad ženama, njihovim studenticama. Rodne uloge, odnosno uloge koje društvo očekuje da muškarci i žene igraju te ponašanja koja se smatraju prikladnima za muškarce i žene, omogućuju da se seksualno uznemiravanje događa i da žene zbog straha o tome ne progovaraju i ne odbijaju ga. Žene uče da prihvaćaju taj akt kao kompliment, kao dio prirodne igre između spolova. To je razlog zašto se više pažnje poklanja dječacima koji su bili zlostavljani ili uznemiravani od strane muškaraca, nego djevojčicama koje su doživjele sličan oblik nasilja. Drugi razlog je da žene šute jer se mogu osjećati krivima zato što su privlačne, nose seksi odjeću i naučile su da im je to samo "kazna" za "nedolično" ponašanje.

Neovisno o tome, žene od malena uče biti ovisne o drugima, najčešće o muškarcima, za ljubav, posao, prihod... , uče biti odgovorne za druge, brinuti o drugima i definirati svoj život u "odnosu na druge". Žene ne uče biti autonomne; ne uče brinuti o sebi .

BRIGA ZA OSOBNU SIGURNOST**CILJ**

Osvijestiti kako rodne razlike utječu na našu brigu za osobnu sigurnost, na strah od mogućeg nasilja, na naše svakodnevne živote. Bolje razumijevanje nasilja naspram žena.

ŠTO VAM JE POTREBNO

“Flipchart”, marker.

Vrijeme trajanja: 30-40 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Zamolite sudionike da se sjetite svih stvari/postupaka koje svakodnevno rade kako bi se osjećali sigurno ili kako bi se zaštitili od mogućeg fizičkog nasilja.
2. Zapišite njihove odgovore na lijevu stranu “flipcharta”.
3. Zatim postavite isto pitanje sudionicama i zapišite njihove odgovore na desnu stranu “flipcharta”.
4. Kada su obje liste završene, zamolite sudionike/ice da ih usporede i potaknite diskusiju.

PITANJA ZA DISKUSIJU

Kakve razlike primjećujete na ove dvije liste?

Kako objašnjavate te razlike?

Kako zabrinutost za osobnu sigurnost utječe na svakodnevni život muškaraca, a kako na svakodnevni život žena?

NAPOMENA

Obično je “muška” lista dosta kratka (npr. zaključavam ulazna vrata stana/kuće), dok je “ženska” lista dosta dugačka (npr. ne hodam sama, ne hodam određenim mjestima u određeno doba dana, nosim suzavac, provjeravam auto prije nego što uđem). Zato je dobro prvo zamoliti muškarce, a zatim žene da naprave svoje liste, jer se postiže jači utjecaj pri demonstriranju različitih iskustava žena i muškaraca u brizi za osobnu sigurnost.

MOGUĆI ISHODI

Osvještavanje različitih iskustava žena i muškaraca vezanih uz osjećaj sigurnosti i slobode kretanja kao posljedice prevladavajućeg seksističkog svjetonazora.

Seksualno zlostavljanje i incest

Seksualno zlostavljanje djeteta može se opisati kao svaka seksualna aktivnost ili ponašanje koje može emocionalno ili fizički ozlijediti dijete te svaka seksualna aktivnost ili ponašanje kojim se iskorištava dijete radi zadovoljenja seksualnih ili emocionalnih potreba druge osobe.

Zlostavljana djeca potječu iz različitih obitelji te nema posebne povezanosti s rasom, društvenim slojem ili pripadnošću nekoj religiji.

Definicija incesta u zakonu se ograničava na seksualne odnose između bliskih srodnika. Međutim djeca su zlostavljana i od bliskih odraslih osoba koje uživaju njihovo povjerenje, a koji nisu s njima u srodstvu, primjerice susjedi, majčin ljubavnik, porodični prijatelji. Takvo zlostavljanje ne bi bilo definirano kao incest, međutim posljedice su za djecu jednake. Stoga nam je prihvatljivija definicija koju su postavile osobe koje su preživjele incest, a prema kojima je incest seksualno zlostavljanje djeteta od strane odrasle osobe od povjerenja koja je u poziciji moći i predstavlja autoritet za dijete.

Za sve one koji rade s djecom važno je znati da djeca ne izmišljaju priče o seksualnom zlostavljanju. Naprotiv, većina djece će zaniijekati da se zlostavljanje dogodilo. Stoga pokažite djetetu da mu vjerujete, uvjerite ga da ono što se dogodilo nije njegova krivnja te mu pružite trajnu podršku.

Priznavanje da je seksualno zlostavljanje djece naša realnost predstavlja prvi korak u slučajevima kada postoji sumnja u seksualno zlostavljanje. Način na koji će dijete ispričati da je seksualno zlostavljano ovisi o dobi djeteta, sposobnosti verbalne komunikacije ili snalaženja u društvu te kako razumije svijet u kojem živi. Bol koju djeca nose u sebi može se pretvoriti u ljutnju preusmjerenu na druge društvene kontakte. Djeca izražavaju ljutnju u situacijama u kojima se osjećaju sigurnima i prema osobama prema kojima to mogu, npr. vršnjaci, učiteljica, majka. Neka djeca imaju problema u sklapanju prijateljstava. To se može dogoditi zbog osjećaja različitosti u odnosu na drugu djecu, zato što se osjećaju prljavo, srame se ili se osjećaju krivima. Neka se djeca povlače iz društvenih kontakata zbog nepovjerenja prema odraslima. Znakovi koji mogu eventualno ukazivati na seksualno zlostavljanje su: infekcije mokraćnih putova, bolovi u trbuhu, inkontinencija, modrice, kronični poremećaji ishrane, depresija, pokušaji suicida, samopovređivanje, napadi panike, kompulzivno pranje, nagle promjene raspoloženja, bježanje od kuće, spavanje na satu, izostajanje iz škole, strah od muškaraca, promjena uspjeha u školi, regresija na mlađi uzrast, nekarakteristično ponašanje koje podsjeća na seksualno.

Ovi su oblici ponašanja zajednički za svu djecu u slučaju krize i ne moraju biti reakcija na seksualno zlostavljanje. Međutim, važno je da u radu s bilo kojim djetetom budemo otvoreni za mogućnost seksualnog zlostavljanja. Djeci je o takvim iskustvima teško govoriti, zato kroz ovakve i slične znakove traže dozvolu da progovore o zlostavljanju koje im se događa i mole da se zlostavljanje završi.

Zlostavljanje u vezama

Rezultati istraživanja provedenog u Engleskoj ukazuju da je između dvadeset i pet posto i četrdeset posto djevojaka zlostavljano od partnera, osamdeset posto čini udaranje i guranje. Ponekad je teško mladima reći da su zlostavljani jer se i sami često igraju grubih igara koje se onda mogu pretvoriti u emocionalno i fizičko zlostavljanje. Zadirivanje, govorenje uvredljivih stvari, "šale" kojima nekoga dovodimo u neugodan položaj, spadaju u emocionalno zlostavljanje. One vrijeđaju osjećaje osobe kojoj su upućene i potkopavaju njeno samopouzdanje. Fizičko zlostavljanje je namjerno nanošenje tjelesnih ozljeda, a obuhvaća udaranje, guranje, šamaranje, čupanje kose, navlačenje za ruke, prisiljavanje na seks, bacanje stvari na drugu osobu.

U adolescentskim vezama događa se prisiljavanje na seksualne odnose, bilo upotrebom fizičke sile, prijetnjama ili ucjenama (koje su vrlo često emocionalne ucjene). Rezultati CESI istraživanja također potvrđuju da su u vezi u kojoj nemaju seksualne odnose, mladići skloniji nagovaranju svojih partnerica da stupe u seksualan odnos, nego što su djevojke. Mladići obično koriste manipulacije, prijetnje i emocionalne ucjene da bi primorali djevojke na seksualne odnose. Istraživanje je pokazalo da upotreba fizičke sile nije uobičajen način prisiljavanja na seks u adolescentskim odnosima (Hodžić i Bijelić; 2003.).

Neki mladići smatraju da je u redu partnericu prisiliti na seksualne odnose, naročito ako su na nju potrošili novac, plaćali nešto u čemu je ona uživala. Djevojke koje su navikle ispunjavati tuđa očekivanja i u takvoj se situaciji osjećaju obavezna da učine što se od njih traži, da na kraju ipak pristanu na spolne odnose, iako ih ne žele ili da pristanu na spolne odnose bez zaštite, iako se boje trudnoće i spolno prenosivih infekcija.

CILJ

Razotkriti rečenice koje mladići često koriste da bi prisilili djevojke na seksualne aktivnosti.

ŠTO VAM JE POTREBNO

Veliki papiri, olovke, ljepljiva traka.

Vrijeme trajanja: oko 45 minuta.

ŠTO ČINITI

1. Podijelite veliku grupu u manje grupe istog spola od tri ili četiri sudionika.
2. Zamolite sudionike/ice da uz pomoć "brainstorminga" dođu do liste svih uobičajenih rečenica koje su sudionici/ice ikada čuli/le vezano uz nagovaranje na seksualan odnos.
3. Zamolite grupe da pročitaju svoje liste s odgovorima i da ih izlože na vidljivo mjesto (npr. zid prostorije).
4. Podijelite grupu u parove, ali ne nužno u muško-ženske parove. Jedan od partnera/ica neka izabere jednu rečenicu s liste, a drugi neka daje brz odgovor.
5. Dozvolite parovima da 10 - 15 minuta vježbaju odgovore na rečenice s liste i da ih zapisuju.
6. Zamolite svakog sudionika/icu da odaberu neki interesantan odgovor i da ga podijele s cijelom grupom.
7. Diskusija u velikoj grupi se može temeljiti na sljedećim točkama:
 - nositi se s odbijanjem,
 - donošenje odluka o pitanjima seksualnosti,
 - rodne uloge,
 - kako razgovarati kao ravnopravni partneri/ice o seksualnim željama i potrebama.

Predložene rečenice(nagovaranje na seks):

- Svi drugi to čine.
- Ti si jedina osoba s kojom sam to ikada učinio.
- Nećeš zatrudnjeti ako to budemo radili stojeći.
- Mogla bi to i napraviti, ionako ću reći svima da si to učinila.
- Ovo je način da mi dokažeš da me zaista voliš.

NAPOMENA

Za veći broj sudionika/ica ova aktivnost se može provesti tako da se radi u malim grupama umjesto u parovima, da jedna osoba čita rečenicu, a ostatak male grupe po redu da daje odgovore.

MOGUĆI ISHODI

Vježbanje komunikacijskih vještina, kako reći ne, kako izraziti ono što želim i hoću, kako pregovarati o seksualnosti.

Djevojkama je važno naglasiti da imaju pravo povući granicu na bilo kojem stupnju intimnosti, jer se radi o njihovom tijelu koje nitko nema pravo kontrolirati. Onaj koji prijeđe granicu narušava njezina prava. Potrebno ih je osnažiti da jasno pokažu i odlučno odbiju sve što im ne odgovara jer prisiljavanje na seks je oblik zlostavljanja, odnosno silovanje.

PRIJEDLOG JEDNODNEVNE RADIONICE S TEMOM RODNE RAVNOPRAVNOSTI

- Predstavljanje voditeljice/a i teme radionice (5 minuta),
- dogovor o radu (10 minuta): pravila rada u grupi, potrebe,
- upoznavanje (40 minuta): vježba "DIVLJENJE DRUGOM SPOLU",
- vježba "MUŠKARCI, ŽENE I DRUŠTVO" (35 minuta),
- vježba "GDJE STOJIŠ" (40 minuta),
- PAUZA (15 minuta),
- vježba "SLIKE U MEDIJIMA" (50-60 minuta),
- PAUZA (60 minuta),
- vježba "MREŽA SEKSIZAMA" (60 minuta),
- vježba "RAVNOPRAVNOST" (30 minuta)
- usmena evaluacija u krugu (10-15 minuta): svatko u krugu priča kako je bilo na radionici ,
- pismena evaluacija (10 minuta): vidi "Evaluacijski upitnik" .

LITERATURA

- Aggleton, P., Rivers, K., Warwick, I., Horsley, C. i Wilton, T. (1993.), *AIDS: Working With Young People*, AIDS Research & Education Trust (AVERT), Horsham
- Baranović, B. (2000.), *“Slika” žene u udžbenicima književnosti*, Institut za društvena istraživanja, Zagreb
- Bornstein, K. (1998.), *My Gender Workbook: How to Become a Real Man, a Real Woman, the Real You, or Something Else Entirely*, Routledge, New York & London
- Bruyn de, M. i France, N. (2001.), *Sex or Gender: Who Cares? Skills-Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents*, URL: <http://www.ipas.org/pdf/GenderBook.pdf>
- *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys*, (1998.), Centre for Development and Population Activities (CEDPA), Washington
- *Creating Effective Training*, Training Resources Group, Inc.
- Dokmanović, M. (2002.), *Rodna ravnopravnost i javna politika*, Ženski centar za demokratiju i ljudska prava - Subotica, Subotica
- Bunčić, K., Ivković, -, Janković, J. i Penava, A. (1998.), *Igrom do sebe*, Alinea, Zagreb
- Callamard, A. (2002.), *Metodologija rodno osjetljivog istraživanja*, Medica Zenica, Zenica
- Conger, J. (1980.), *Mladenaštvo*, Globus, Zagreb
- Flaherty-Zonis, C. (2001.), *Uvod u ljudsku seksualnost /hrvatsko izmijenjeno izdanje/*, Forum za slobodu odgoja, Zagreb
- Flowers, N., Bernbaum, M., Rudelius-Plamer, Tolman, K. i J. (2000.), *The Human Rights Education Handbook: Effective Practices for Learning, Action and Change*, Human Rights Resource Centre, Minneapolis
- Goldman, J. (1997.), *Opasnosti na ulici*, Mozaik knjiga, Zagreb
- Hanson, P.G. (1975.), Giving feedback: An interpersonal skill. u J.E. Jones & J.W. Pfeiffer, (ured.) *The 1975 Annual Handbook for Group Facilitators*, Pfeiffer & Company, San Diego
- Hodžić, A. (2003.), *Sustavna seksualna edukacija u hrvatskim školama: preporuke i prijedlog za pilot program edukacije o seksualnom zdravlju*, vlastita naklada, Zagreb
- Hodžić, A. i Bijelić, N. (2003.), *Značajnost roda u stavovima i seksualnom ponašanju adolescenata i adolescentica: izvještaj istraživanja “Muškarci, žene, i seksualnost”*, CESI, Zagreb
- Holland, J., Ramazanoglu, C., Sharpe, S. i Thomson, R. (1998.), *The Male in the Head: Young People, Heterosexuality and Power*, The Tufnell Press, London
- Ilišin, V. (1999.), *Mladi na margini društva i politike*, Alinea, Zagreb
- Ilišin, V., Marinović Bobinac, A. i Radin F. (2001.), *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*, Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Zagreb
- Kelly, G. F. (1995.), *Sexuality Today - the Human Perspective*, Brown and Benchmark Publishers, Guilford
- Kokanović, M., Petrović, J. A. , Milidrag Šmid, J. i Miličević Pezelj, A. (2000.), *Diskriminacija žena u Hrvatskoj*, ICFTU CEE Women's Network i Ženska sekcija SSSH, Zagreb

- Leinert-Novosel, S. (1999.), *Žena na pragu 21. stoljeća: između majčinstva i profesije*, Ženska grupa TOD, Zagreb
- Lewis, J. (2002.), *Gendering Prevention Practices: A Practical Guide to Working with Gender in Sexual Safety and HIV/AIDS Awareness Education*, Nordic Institute for Women's Studies and Gender Research (NIKK), Oslo
- Lithander, A. (2000.), *Engendering the Peace Process*, Kvinna till Kvinna Foundation, Stockholm
- Magda, K. (1999.) *Privjes kao izraz pobožnosti?*, Treća, broj 2, Centar za ženske studije, Zagreb, str. 27-31
- Malekoff, A. (1997.), *Group Work with Adolescents*, The Guilford Press, New York
- Masters, W. H., Johnson, V. E. i Kolodny, R. C. (1994.), *Heterosexuality*, Gramercy Books, New York
- Mladenović, L. i Protić, L. (1995.), *Priručnik za volonterke SOS telefona: Žene za život bez nasilja*, Volonterke SOS telefona za žene i decu žrtve nasilja u Beogradu, Beograd
- Moir, A. i Jessel, D. (1991.), *Brain Sex - The Real Difference Between Men & Women*, Delta Book & Dell Publishing, New York
- Myles, H., Gale, W., Szirom, T., Davison, D. i Dyson, S. (1992.), *Taught Not Caught: Strategies For Sex Education*, LDA, Cambridge
- *Nacionalna politika za promicanje ravnopravnosti spolova s programom provedbe Nacionalne politike za promicanje ravnopravnosti spolova u Republici Hrvatskoj od 2001. do 2005. godine* (2001.), Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za ravnopravnost spolova, Zagreb, **URL: <http://www.nn.hr/clanci/sluzbeno/2001/1853.htm>**
- Obradović-Dragišić, G. i Babić, D. (1999.), *Za nasilje nema opravdanja*, CESI, Zagreb
- Raffai, A. (1999.), *Inspiracija feminističke teologije i promicanje kulture nenasilja*, Treća, broj 2, Centar za ženske studije, Zagreb, str. 11-15
- Ritzer, G. (1997.), *Suvremena sociološkijska teorija*, Globus, Zagreb
- Sarnavka, S., Iveković, S. i Bachrach-Krištofić, S. (1998.), *Žene i mediji*, B.a.B.e., Zagreb
- Smiljanić, V. (1981.), *Socijalno poreklo psiholoških polnih razlika*, Psihološka istraživanja, br.3, str. 109 -130
- Stockard, J. i Johnson, M. M. (1992.), *Sex and Gender in Society*, Prentice Hall, New Jersey
- Štulhofer, A. i Hodžić, A. (2002.), *Seksualna edukacija u školi: inozemna iskustva*, Reč, br. 67.13, str. 237-258, Samizdat B-92, Beograd
- Tordjman, G., Verdoux, C., Cohen, J. i Kahn-Nathan, J. (1980.), *Enciklopedija seksualnog odgoja*, Stvarnost, Zagreb
- Uzelac, M., Bogнар, L. i Bagić, A. (2000.), *Budimo prijatelji*, Mali korak - Centar za kulturu mira i nenasilja, Zagreb
- Williams, S., Seed, J. i Mwau, A. (1994.), *The Oxfam Gender Training Manual*, Oxfam, Oxford
- Yip, A. K. T. (2003.), *Sexuality and the Church*, Sexualities, Vol. 6, No. 1, Sage Publications, London, str. 60-64

